

PROFIL

Le magazine de

PARTENA MUT
On vous simplifie la santé.

n°159 automne 2021

Du répit pour
les aidants proches

Cancer du sein

Après le diagnostic,
le temps des questions

Bébé

Post-partum :
mieux s'y préparer

E-santé

Toute la lumière sur la
digitalisation de la santé

Appli Partenamut : votre mutuelle aussi dans votre smartphone !



Avec l'appli Partenamut, vos démarches mutuelle n'ont jamais été aussi simples ! Téléchargez-la maintenant sur votre smartphone et profitez-en de suite, par exemple pour :

- demander en 1 photo et quelques clics le remboursement de vos Avantages
- commander des vignettes en 3 secondes chrono
- garder toujours un œil sur vos couvertures et tous vos remboursements
- consulter nos messages importants et nous contacter plus facilement
- ... et bien d'autres choses encore !

> L'appli Partenamut est disponible dans l'app Store d'Apple ou le Google Play Store d'Android, tout simplement en scannant ce code QR :



E.R. : Partenamut - Boulevard Louis Mettewie 74/76, 1080 Bruxelles • N° d'entreprise 0411.815.280 • 01/06/2021. Pour plus de renseignements, reportez-vous à nos statuts disponibles sur www.partenamut.be ou auprès de nos conseillers en agence.

édito

L'espérance de vie a commencé à augmenter au 18^e siècle grâce à l'amélioration de notre environnement de vie : l'eau potable, l'hygiène et l'assainissement et une meilleure alimentation ont fortement réduit la mortalité infantile. Par la suite, les maladies infectieuses (d'origines virales) souvent très contagieuses ont causé de nombreux décès prématurés ; ce sont les vaccins qui ont permis de gagner des années de vie, au point d'éradiquer un tueur comme la variole. Ce fut l'une des plus grandes avancées de la médecine et de la santé publique, et cela, malgré une opposition dès les premiers instants au concept de vaccination.

Depuis un demi-siècle, notre santé est principalement affectée par des maladies non contagieuses, dites civilisationnelles car liées à nos modes de vie (mauvaise alimentation, sédentarité, tabac, alcool, pollution) alors que nous bénéficions d'une espérance de vie qui dépasse les 80 ans...

Or voilà qu'en près de dix ans, nous avons vécu 4 pandémies, la plus connue avant le Covid-19 étant la grippe H1N1 (2009), sans compter les émergences répétées du virus Ebola ou la presque pandémie du SRAS (qui était également un coronavirus).

Cette accélération des pandémies est d'abord le fruit d'une proximité plus grande entre animaux et humains, permettant aux virus de changer d'hôte ; il faut ensuite que le virus se propage entre humains, et cela, de manière persistante. Dans toute cette chaîne, il n'y a qu'une petite part de hasard. La cause principale est à rechercher dans nos modes de vie, à commencer par la déforestation et la perte de biodiversité qui renforcent l'attrait de l'humain comme hôte pour les virus. Et puis il y a le climat... qui peut influencer directement la propagation des virus entre humains !

Alors que l'amélioration de notre environnement a généré une immense baisse de mortalité, la détérioration de ce même environnement engendre l'effet inverse.

Cet été, nous avons connu les inondations. D'autres ont connu des canicules historiques, des incendies gigantesques, des déforestations massives. Cet été toujours, le GIEC a sorti un rapport de la dernière chance pour éviter le « point de non-retour » et que le climat devienne irrémédiablement néfaste pour l'humanité. Et la crise sanitaire est toujours bien présente, même si nos contacts sociaux ont été facilités grâce au vaccin. Nous sommes face à un « désordre humain » que la citoyenneté couplée à la science et à l'éthique peut tempérer, voire corriger : une citoyenneté responsable, engagée et inclusive, qui fait confiance à la communauté scientifique et qui renoue les liens avec notre nature fragile, partie prenante de l'écosystème de la planète bleue.

À ce titre, vous trouverez dans ce magazine un appel aux candidatures pour le renouvellement de l'assemblée générale de votre mutualité.

Depuis 1992, des élections sont organisées tous les six ans, dans toutes les mutualités du pays, permettant ainsi aux membres d'élire leurs représentants au sein de l'assemblée générale de leur mutualité. Si vous souhaitez vous impliquer dans le fonctionnement de Partenamut, n'hésitez pas à poser votre candidature.

Alex Parisel,
Directeur général

COLOPHON

E.R. : Partenamut, Boulevard Louis Mettewie 74/76, 1080 Bruxelles. N.E 0411.815.280. Partenamut est agent d'assurance (n° OCM 5003c) pour « MLOZ Insurance », la SMA des Mutualités libres (RPM Bruxelles 422.189.269, agréée sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788a, 1070 Bruxelles. Vous pouvez trouver les statuts de la mutualité, les fiches d'information et les conditions générales des produits d'assurance sur www.partenamut.be/informations-juridiques. Le droit belge s'applique aux contrats d'assurance. Ces contrats sont conclus à vie. Pour plus d'informations sur l'affiliation à ces produits, veuillez contacter Partenamut.

En cas de plainte, nous vous invitons à vous adresser au service de plaintes de Partenamut plaintes@partenamut.be ou à l'ombudsman des assurances www.ombudsman.as.

Rédaction Marie Dedecker, Camille Demarque, Arnaud Lemire, Dominique Van Nieuwenhove
Relecture Marie Dedecker, Valérie Dekeyser, Yasmina Dumont, Isabelle Latour
Photos Nathalie Jolie, Shutterstock, Unsplash
Layout Nathalie Jolie/Visucy.com

Automne 2021



Dossiers Santé

- 4 E-santé : que change concrètement la digitalisation de la santé pour vous ?
- 8 Cancer du sein - Après le diagnostic, le temps des questions

Famille

- 16 Du répit pour les aidants proches
- 24 Troubles post-partum : en parler pour mieux s'y préparer
- 26 Liste de naissance : et si on louait avant d'acheter ?

Prévention

- 12 Rencontre avec Charline et Mohamed, deux ambassadeurs modèles pour nos jeunes !
- 22 Plibo : l'appli qui prend soin de votre cœur
- 30 La vaccination en 5 questions

Santé & Bien-être

- 14 Tout savoir sur le diabète
- 31 Recette vitalité : barres aux céréales et à la pomme
- 32 Redécouvrez nos avantages partenaires !

Mut' pratique

- 19 Partenamut s'engage pour la santé mentale des jeunes
- 20 News
- 28 Appel aux candidatures



E-santé : que change concrètement la digitalisation de la santé pour vous ?

La digitalisation de la santé est en marche depuis plusieurs années, mais la crise du Covid-19 lui a donné un gros coup d'accélérateur. L'exemple le plus frappant est sans doute celui des consultations à distance qui ont pris plus d'ampleur lors des périodes de confinement.

Que vous soyez ou non à l'aise avec les nouvelles technologies, sachez que la « digitalisation de la santé » n'a rien d'effrayant. Au contraire, elle simplifie grandement la gestion administrative de la santé, et avec elle, la vie des patients. Partenamut gère en effet de plus en plus la question de vos remboursements directement avec vos prestataires de soins sans que vous deviez effectuer la moindre démarche. Nous vous proposons de passer en revue les différents aspects de l'e-santé en Belgique.

eAttest : l'attestation de soins électronique

Lancé en 2018, eAttest est un service per-

mettant aux médecins généralistes, aux médecins spécialistes et aux dentistes d'envoyer directement l'attestation de soins donnés à la mutuelle par voie électronique. Le patient ne doit donc plus renvoyer lui-même le document pour être remboursé, le montant est directement versé sur son compte quelques jours plus tard. C'est donc plus rapide et vous ne courez plus le risque d'égarer votre attestation.

S'il dispose du matériel adéquat (une connexion internet et une imprimante), votre médecin généraliste peut également utiliser eAttest dans le cadre d'une visite à domicile. Si ce n'est pas le cas, il vous remettra une attestation de soins donnés classique.

Le champ d'action d'eAttest devrait encore s'élargir dans les mois et années à venir. Les kinésithérapeutes et les logopèdes pourraient également prochainement utiliser ce système. Le certificat d'incapacité de travail sera lui aussi digitalisé à terme.

Ticket modérateur et maximum à facturer

Remarque : si le prestataire perçoit le ticket modérateur*, il est important qu'il l'indique lorsqu'il procède à l'encodage dans eAttest. Dans le cas contraire, les montants payés par le patient ne seront pas pris en compte dans le calcul du maximum à facturer**. Ce système prévoit un remboursement complet des dépenses en soins de santé d'un ménage qui excèdent un certain plafond au cours d'une même année. N'hésitez pas à en parler avec le prestataire AVANT.

***ticket modérateur** : le montant restant à charge du patient après l'intervention de l'assurance obligatoire (hormis l'éventuel supplément d'honoraires demandé par des médecins non-conventionnés).

****maximum à facturer** : si les frais médicaux (les vôtres et ceux de votre ménage) qui restent à votre charge,

après l'intervention de l'assurance soins de santé, atteignent un montant maximum au cours de l'année, votre mutualité vous rembourse intégralement les frais qui viendraient encore s'ajouter. (source INAMI)

Parents séparés : attention !

L'automatisation du traitement des remboursements pose parfois problème dans certaines situations particulières. C'est par exemple le cas lorsque l'attestation de soins donnés concerne l'enfant de parents séparés.

Par défaut, le remboursement est effectué sur le compte du parent titulaire. Si c'est l'autre parent qui accompagnait l'enfant et a réglé les frais de consultation, il ne recevra pas l'argent qui lui revient directement et devra le réclamer à son ancien conjoint, avec tous les problèmes que cela peut causer.

Important : dans ce cas, demandez au prestataire une attestation de soins papier que vous pourrez renvoyer à la mutuelle en demandant le remboursement sur un autre compte.

Les prescriptions électroniques

Rendues obligatoires depuis le 1^{er} janvier 2020, les prescriptions électroniques prenaient jusqu'il y a peu une forme hybride puisque les patients recevaient toujours

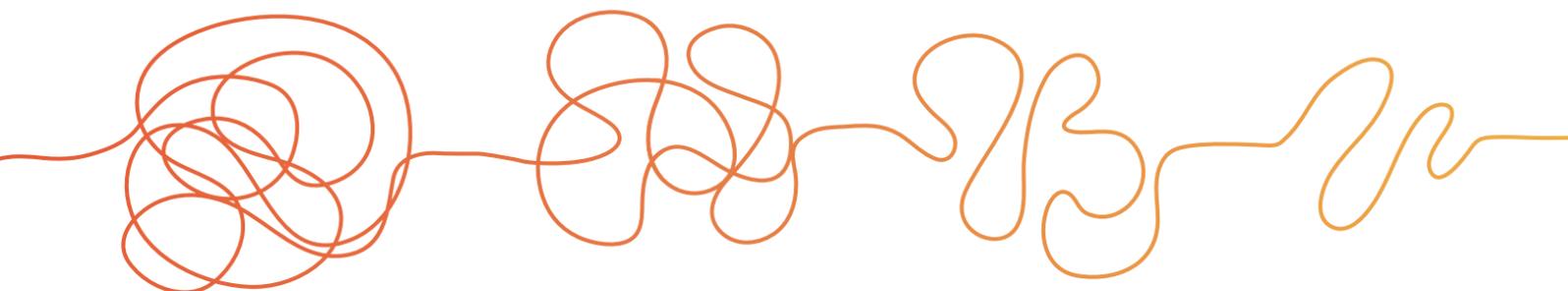
une version papier avec laquelle ils se rendaient en pharmacie. Depuis septembre 2021, elles sont exclusivement électroniques et le médecin les envoie directement chez votre pharmacien.

L'importance d'une pharmacie de référence

Les prescriptions électroniques permettent aux pharmaciens de jouer un rôle central dans la gestion de la santé de leurs patients. Elles impliquent en effet la notion de pharmacie de référence et réduisent le « shopping » médical. Votre pharmacien a dès lors une vue plus précise sur votre santé, sur les molécules que vous prenez et peut ainsi prévenir les interactions médicamenteuses.

L'appli Partenamut

La gestion de vos données de santé passe bien entendu par votre relation avec votre mutuelle. Dans ce cadre, l'appli Partenamut (présentée dans le dernier numéro de ce magazine) joue un rôle majeur. Elle vous permet de suivre vos remboursements, de commander des vignettes, de découvrir et demander les avantages auxquels vous avez droit, etc. En quelques clics, vous obtenez une vision claire de votre situation.



LA MÉDECINE À DISTANCE, UN MODÈLE D'AVENIR ?

La relation entre un patient et son médecin généraliste évolue. Dans certains cas, pratiquer une médecine à distance est possible et présente même des avantages. Les consultations à distance ont connu un essor très important durant les phases les plus aiguës de la crise liée à la pandémie de Covid-19. Par crainte de contaminer les autres ou de se contaminer eux-mêmes, de nombreux patients ont consulté leur médecin généraliste par téléphone ou en visioconférence.

Si elle n'est pas encore complètement entrée dans les mœurs, la téléconsultation gagne néanmoins du terrain. Un médecin généraliste namurois nous confie : « J'ai besoin d'un contact régulier avec mes patients, mais pas forcément de les voir à chaque fois. Je les accompagne donc depuis longtemps par mail et avec certains d'entre eux, cela fonctionne très bien. »

Désamorcer des situations d'angoisse plus rapidement

Si cette manière de travailler se révèle assez chronophage, le praticien que nous avons rencontré y voit de précieux bénéfices. « Si une personne anxieuse développe certains symptômes, son premier réflexe consistera probablement à chercher les causes possibles sur des sites médicaux. Elle risque alors de tomber sur des témoignages peu rassurants. Plutôt que de venir en consultation deux jours plus tard chez moi, elle peut m'envoyer un mail et être rassurée rapidement. »

Il existe bien entendu des cas pour lesquels il est nécessaire de voir le patient et l'immense majorité des consultations a lieu de façon classique. Mais même à ce niveau-là, la prise de rendez-vous s'opère de plus en plus via un agenda en ligne.

Plutôt que de se voir proposer le premier rendez-vous disponible, les patients choisissent celui qui leur convient le mieux. En France, la téléconsultation médicale est possible à tout moment via des plateformes en ligne. Le lien privilégié entre le médecin et son patient fait alors place à une relation purement technique.

« Le contact humain demeure primordial, conclut notre médecin témoin. Un patient doit avoir la possibilité de voir son généra-

qui sont de plus en plus nombreuses et performantes.

Nous ne parlons pas ici des podomètres qui vous fixent un objectif précis de nombre de pas à effectuer chaque jour ni de la montre connectée qui mesure la qualité de votre sommeil, mais de véritables outils de santé destinés, par exemple, au suivi de maladies chroniques comme le diabète et l'hypertension, ou encore les troubles du sommeil.

« Un contact humain régulier avec les patients est important, mais pas forcément nécessaire à chaque fois. »

liste autant que nécessaire et un examen clinique ne pourra jamais être effectué à distance. Mais l'essentiel, c'est de trouver un médecin généraliste qui vous correspond et en qui vous avez confiance. À partir de là, la relation patient-médecin peut prendre diverses formes ».

LES APPLICATIONS SANTÉ : BIEN PLUS QUE DES GADGETS

Les applications santé constituent un bel atout dans la prise en charge de maladies ou de troubles chroniques. Les résultats collectés par certaines d'entre elles sont ainsi accessibles à tout moment au médecin ou au professionnel de la santé qui suit le patient, ce qui permet d'agir rapidement et efficacement en cas de besoin.

Le smartphone représente aujourd'hui l'un des piliers de notre vie. Il abrite de nombreuses applications, certaines ludiques, d'autres beaucoup plus essentielles. C'est par exemple le cas des applications santé

Voici quelques exemples d'applications parmi tant d'autres (plus de 30 à ce jour) qui entrent dans le cadre des avantages Partenamut et donnent droit à une intervention :

VOTRE AVANTAGE PARTENAMUT

Bénéficiez d'un remboursement jusqu'à 20 € par an sur le coût des applis médicales sur prescription médicale ou reconnues comme dispositifs médicaux par la plateforme mHealth Belgium. Voir la liste sur mhealthbelgium.be/fr

FREESTYLE LIBRE

L'application qui a changé la vie des diabétiques

Avec FreeStyle Libre, plus besoin de se piquer le bout du doigt pour connaître son taux de glycémie. Un capteur placé sur le bras mesure en continu le taux de glycémie dans le sang du patient. Pour le connaître, rien de plus simple : il suffit de scanner le capteur avec votre smartphone et le résultat s'affiche.

Découvrez toutes les applications reconnues qui entrent dans le cadre de l'avantage Partenamut sur mhealthbelgium.be



PLIBO

L'appli qui prend soin de votre cœur

Plibo accompagne au quotidien les personnes qui vivent avec un problème cardiaque grâce à des programmes mêlant méthodologie, conseils personnalisés, coaching individuel et suivi des progrès du patient par la mesure de certains paramètres santé. Cela permet de les aider à changer leur mode de vie, ce qui fait partie intégrante de leur traitement. Découvrez Plibo en page 22.

SUNRISE

dépistage à domicile de l'apnée du sommeil

Jusqu'il y a peu, une polysomnographie (ou test du sommeil) s'effectuait à l'hôpital durant une nuit avec des capteurs placés un peu partout sur le corps. Aujourd'hui, si vous souhaitez vérifier si vous souffrez d'apnée du sommeil, il est possible d'effectuer le test à la maison avec Sunrise. Il s'agit de placer un petit capteur sur le menton avant de vous endormir et les résultats sont connus à votre réveil. Leur fiabilité est comparable à ceux d'une polysomnographie classique.

FIBRICHECK

la surveillance du rythme cardiaque

Cette application, qui assure un contrôle en continu des données cardiaques, permet de détecter les troubles du rythme chez les patients à risque. Ceux-ci gagnent donc en sérénité. Un service cloud permet de partager les données en temps réel avec un professionnel de la santé.

Cancer du sein

Après le diagnostic, le temps des questions

Lorsqu'on vous annonce que vous-même ou un(e) proche êtes atteint(e) d'un cancer du sein, c'est d'abord une onde de choc. Ensuite, vient très vite le temps des questions pratiques qui se posent concernant la prise en charge de cette maladie. Avec notre partenaire Think Pink, nous avons rassemblé ici les questions/réponses les plus utiles pour vous accompagner au mieux sur la voie de la guérison.



Qui va payer les traitements ?

La sécurité sociale prend en charge les traitements contre le cancer, comme la radiothérapie ou la chimiothérapie. Toutefois, selon les hôpitaux et les prestataires, une partie plus ou moins importante des frais peut rester à charge du patient après intervention de l'assurance soins de santé.

Faut-il avoir une assurance optionnelle pour bénéficier des remboursements ?

Avoir ou non une assurance hospitalisation ne change rien aux remboursements de vos consultations, traitements ou médicaments. Cependant, en cas d'hospitalisation, demandez bien quelles sont vos options et faites vos choix en fonction. Le choix de la chambre aura notamment un grand impact sur la facture.

Qui va payer les médicaments et les frais de pharmacie ?

Les médicaments peuvent être un poste important, parfois pendant très longtemps après les traitements. On pense aux anti-douleurs ou aux anti-vomitifs, notamment. Dans le cadre d'un cancer, la sécurité sociale prend en charge les traitements médicamenteux. Pour certains d'entre eux, comme, par exemple, les analgésiques ou les antiémétiques (du style Litican, Primperan...), il faut introduire une demande auprès du médecin-conseil.

En ce qui concerne le petit matériel de soins comme les bandages et compresses, les crèmes hydratantes ou réparatrices, il est normalement à charge du patient. Cependant, il y a aussi une possibilité d'intervention via le médecin-conseil. Renseignez-vous auprès de votre mutualité pour en connaître les modalités.

Quels sont les remboursements prévus pour les prothèses capillaires ?

Si vous perdez vos cheveux suite à une chimiothérapie, l'assurance obligatoire prévoit une intervention pour l'achat d'une perruque médicale. Le montant du remboursement par la sécurité sociale est forfaitaire et dépend du prix de la prothèse. En complément, Partenamut offre une intervention financière égale au remboursement octroyé par l'assurance obligatoire. Les assurances optionnelles prévoient également souvent une intervention.

Qui prend en charge la reconstruction mammaire après une mastectomie ?

En principe, cette chirurgie est remboursée par l'assurance maladie sous certaines conditions. Adressez-vous à votre

prestataire spécialiste pour bénéficier d'un meilleur remboursement pour une reconstruction mammaire, après avoir subi une mastectomie suite à un cancer du sein ou en prévention d'un cancer.

Faut-il être traité(e) dans une clinique du sein pour être remboursé(e) ?

Ce n'est pas obligatoire, cependant, ces cliniques sont plus souvent conventionnées et offrent de meilleurs remboursements. Aussi, des recherches internationales ont démontré que les cliniques du sein agréées garantissent une meilleure qualité de vie, et de plus grandes chances de guérison. Le site internet www.think-pink.be peut vous aider à trouver une clinique du sein.

-> Retrouvez plus de questions/réponses sur www.partenamut.be/cancer-du-sein



*La Think Pink Box,
un soutien dès le diagnostic posé*

Apprendre qu'on est touché(e) par le cancer du sein est un moment fort, chargé en émotions. Il est très difficile de se préparer à cette annonce et presque impossible de réfléchir aux questions à poser. Pourtant, de nombreuses questions sur la maladie, le traitement ou encore les chances de guérison se bousculent très vite dans votre tête. C'est la raison pour laquelle Think Pink a rassemblé pour vous dans la Think Pink Box un maximum d'informations utiles, pratiques et médicales sur le cancer du sein. N'hésitez pas à demander votre boîte à l'infirmière coordinatrice de la clinique du sein agréée où vous êtes suivi(e).



Octobre, mois de sensibilisation au cancer du sein

En Belgique, une femme sur huit est aujourd'hui encore touchée par un cancer du sein. Afin de sensibiliser les femmes à l'importance de se faire dépister et de s'auto-examiner, Think Pink, l'organisation nationale de lutte contre le cancer du sein, organise toute l'année un grand nombre d'actions et d'événements afin d'informer la population. Car détecter de façon précoce un cancer du sein augmente les chances de guérison et permet dans certains cas, un traitement moins lourd et agressif.

La campagne des rubans roses fait partie du large éventail d'actions organisées à l'occasion du mois d'octobre rose par Think Pink. « Faites-vous dépister à temps » : c'est le message que véhicule le ruban rose de Think Pink. Porter ce ruban est également le signe d'une pensée envers les personnes qui se battent contre la maladie et envers celles qui nous ont malheureusement quittés trop tôt.

Vous souhaitez aider Think Pink dans son travail de sensibilisation et de soutien aux victorieux(ses) ? Achetez un ruban rose dans l'un des nombreux points relais à travers toute la Belgique ou commandez une boîte à rubans et devenez un ambassadeur Think Pink en vendant les rubans. Que vous soyez coiffeur, boulanger, gérant d'un club de sport, responsable RH dans une entreprise ou encore employé au sein d'une administration, vous pouvez commander gratuitement une boîte à rubans via le lien suivant : bit.ly/ThinkPink_BoiteRubanRose_Demande.

Grâce à votre aide, vous rendrez l'action de Think Pink visible aux yeux de tous, vous renforcerez la communication auprès de la population et permettrez ainsi à l'association de pouvoir continuer à soutenir les personnes touchées par le cancer du sein. Les bénéfices de la campagne - qui a lieu du 13 septembre au 31 décembre 2021 - seront intégralement reversés à des projets de soins pour les personnes touchées par le cancer du sein.

Ensemble, unissons nos forces pour ne laisser aucune chance au cancer du sein !

Pour plus d'informations sur : bit.ly/ThinkPink_CampagneRubansRoses

É VOS AVANTAGES PARTENAMUT

Vous souffrez d'un cancer ? Voici le résumé des remboursements complémentaires que vous offre votre couverture de base Partenamut :

- **Dépistage du cancer** : jusqu'à **50 €/an** pour les consultations et/ou examens, à raison de 10 €/consultation ou examen prescrit par un médecin (compris dans l'intervention prévention et dépistage de maximum 5 x 10 €/an).
- **Transport en cas de chimio, radio ou immunothérapie** : **100 % de la facture** avec un plafond de **200 €/mois** pour le transport vers ou venant d'un hôpital, un centre de réhabilitation, de convalescence ou une maison de repos.
- **Aide ménagère** en cas de traitement de chimiothérapie, immunothérapie, radiothérapie et dialyse : **5 €/h** par titre-service ou chèque ALE acquis dans les 3 mois qui suivent le début du traitement. Jusqu'à **300 €/an**.
- **Vêtements adaptés** : **75 €/an** si pas d'intervention en assurance obligatoire.
- **Perruque** : après intervention de l'Assurance Obligatoire, la mutuelle intervient à son tour dans les frais d'achat, et ce, pour un montant équivalent à celui remboursé en AO, soit **180 €** (radiothérapie ou chimiothérapie antimitotique) ou **270 €** (alopécie cicatricielle d'origine radiothérapeutique).



Partenamut et Moi vous donne la parole.

Votre mutualité se rapproche de vous et vous donne la parole.

Donnez votre avis.
Participez à des sondages.
Soyez chouchoutés.

Rejoignez la communauté de clients Partenamut et aidez-nous à construire la mut' de demain !

> Pour vous inscrire à la communauté, rendez-vous sur partenamutetmoi.be ou scannez le QR code.



Rencontre avec Charline & Mohamed

deux nouveaux ambassadeurs Partenamut

Charline Van Snick (judo) et Mohamed El Marcouchi (boxe) sont les nouveaux ambassadeurs sportifs de Partenamut. Ils nous parlent de leurs débuts, de leur parcours et de la façon dont ils gèrent leur vie d'athlète de haut niveau.

Mohamed El Marcouchi est boxeur. À 33 ans, il fait partie du gratin mondial dans la catégorie super-légers. Si le sens du combat et d'indéniables qualités physiques sont indispensables pour réussir une carrière de sportif professionnel, il estime que la force mentale est l'ingrédient principal de sa réussite. « J'ai commencé le karaté à l'âge de 5-6 ans en marchant sur les traces de mon papa qui était entraîneur. J'ai commencé la boxe à l'âge de 14 ans, un peu par hasard », raconte le Bruxellois d'origine marocaine. « Cela m'a plu, le coach a décelé du potentiel chez moi et j'ai persévéré avec la volonté d'aller le plus loin possible ».

L'ambition comme moteur

Le sport de haut niveau exige un investissement total et une volonté de fer pour surmonter les difficultés. « La salle d'entraînement se trouvait à Vilvorde et je passais près de deux heures dans les transports en commun pour y accéder. Mais je voulais tout donner pour réaliser mon rêve et surtout ne rien regretter. Je me devais d'exploiter mes capacités au maximum. J'ai croisé pas mal de garçons plus doués que moi sur les rings, mais j'étais

celui qui en voulait le plus. »

Le mental, c'est aussi la force de Charline Van Snick. Médaillée olympique, double championne d'Europe, la judokate liégeoise de 31 ans est l'une des grandes figures du sport belge. Attirée par tous les types de sport depuis sa plus tendre enfance, elle découvre le judo à l'âge de 7 ans. « Le charme a opéré. J'ai assez vite compris que j'avais certaines aptitudes et je voulais les exploiter. L'esprit de compétition est plutôt naturel chez moi, mais il consiste surtout à me lancer des défis à moi-même. »

Les conseils à suivre pour progresser dans le sport

Charline Van Snick et Mohamed El Marcouchi relèvent les mêmes priorités lorsqu'il s'agit de conseiller de jeunes athlètes :

1. Assurer son avenir

Vivre de son métier, c'est le rêve de beaucoup de sportifs. Mais le chemin est semé d'embûches et nombreux sont ceux qui restent sur le bord de la route. Posséder un diplôme et disposer de la capacité de réussir sa vie autrement que par le sport est essentiel.

Mohamed El Marcouchi a pu combiner la boxe et les études. Son diplôme en poche, il s'est installé en Floride, l'esprit léger, pour parfaire son art avec les meilleurs représentants de la discipline. Il possède aujourd'hui sa propre école de boxe (la Team Marco Boxing Academy à Bruxelles) et peut voir l'avenir sereinement.

Charline Van Snick a de son côté suivi des études en marketing et a lancé une activité de coach de vie et de coach en entreprise parallèlement à sa carrière sportive.

2. Travailler le mental

Pour performer au plus haut niveau, la force mentale constitue un facteur souvent décisif. Techniquement et physiquement, les différences entre les sportifs sont parfois minimes. La capacité à gérer la pression et à faire abstraction de l'enjeu pour se concentrer uniquement sur sa performance est donc cruciale.

3. Soigner son hygiène de vie

Manger sainement, dormir beaucoup, bien s'hydrater et écouter son corps. S'il est possible d'arriver au plus haut niveau sans suivre ces conseils, s'y maintenir semble impossible. Et cette capacité à durer dans le temps, c'est en début de carrière qu'elle se construit.

4. Pouvoir compter sur son entourage

Ce point ne dépend pas directement du sportif lui-même, mais il est fondamental. Charline a toujours pu compter sur le soutien de ses parents et sans eux, elle affirme qu'elle n'aurait pas réussi la même carrière.

Mohamed rend, lui, hommage à son épouse. « Elle m'a aidé à effectuer les bons choix, elle a trouvé les mots qui m'ont permis d'avancer quand je doutais. Seul, un sportif ne peut pas aller bien loin ».

L'importance de la diversification sportive

Entreprendre une carrière professionnelle dans un sport ne signifie pas pour autant qu'il faut renoncer aux autres disciplines. Au contraire. Mohamed et Charline tirent tous deux des bénéfices de la pratique d'autres sports.

Mohamed El Marcouchi : « Aujourd'hui encore, je ressens dans ma boxe les bienfaits d'avoir pratiqué le karaté. Ce sport m'a appris la concentration et la précision des coups portés. »

« *N'hésitez pas à laisser vos enfants pratiquer plusieurs sports.* »

Charline Van Snick : « Varier les disciplines constitue une richesse inestimable. Chacune permet de développer des aptitudes particulières et éveille des sensations différentes. La boxe m'a permis d'améliorer mes déplacements, l'escalade m'aide à améliorer ma prise sur le kimono des adversaires et à combattre la peur. »

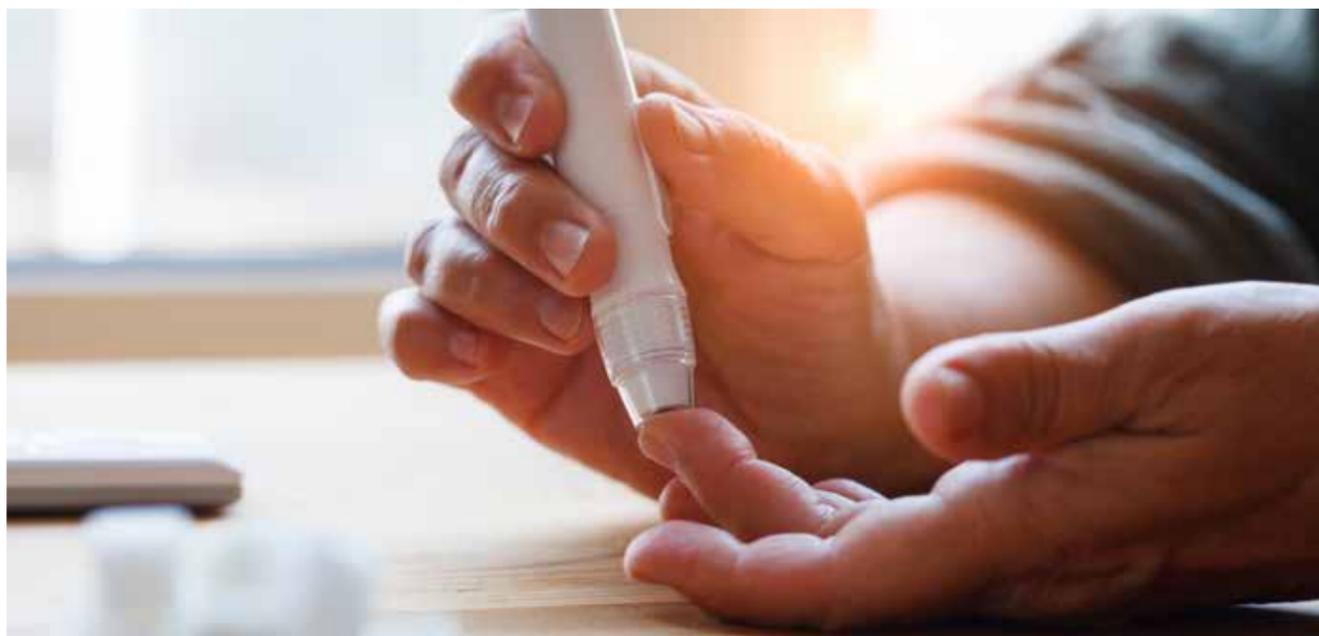
De nombreuses études mettent par ailleurs en lumière les dangers de la spécialisation sportive précoce, qu'il s'agisse des risques de blessures liés à la répétition des gestes ou des risques psychologiques pouvant conduire à un burn-out de l'enfant. S'ils sont demandeurs, n'hésitez donc pas à varier les plaisirs !

ET VOTRE AVANTAGE PARTENAMUT

Recevez jusqu'à **90 € d'intervention par an** pour la pratique d'un sport : jusqu'à **50 € pour l'adhésion à un club sportif**, jusqu'à **3 x 10 € pour la participation** à des événements sportifs (comme une compétition ou une course) et jusqu'à **10 € pour le test d'aptitude sportive**.

Tout savoir sur le diabète

En 2018, près de 700.000 Belges ont été reconnus diabétiques. Cependant, un diabétique sur trois ne sait pas qu'il est atteint de cette maladie*. Et dans le monde, cela peut monter à une personne sur deux**. Des chiffres interpellants qui peuvent être revus à la baisse grâce à la prévention et au dépistage.



*source : Vers une Belgique en bonne santé **source : Atlas du Diabète de la FID

Le diabète fait partie des maladies chroniques les plus courantes. Il se caractérise par des taux de glycémie élevés récurrents qui apparaissent lorsque le pancréas ne produit plus suffisamment d'insuline ou lorsque le corps ne parvient plus à utiliser efficacement l'insuline qu'il produit. L'insuline est l'hormone qui transmet le glucose dans le sang aux cellules afin qu'elles l'utilisent comme source d'énergie.

On distingue deux principaux types de diabète :

Le diabète de type 1

Appelée aussi diabète insulino-dépendant ou juvénile, cette maladie auto-immune pousse le système immunitaire à produire des anticorps qui détruisent les cellules productrices d'insuline dans le pancréas. Ce type de

diabète est souvent héréditaire et se déclare durant l'enfance ou l'adolescence. Il concerne environ 10% des personnes diabétiques et peut très rapidement avoir des conséquences graves sur la santé.

Quels sont les traitements ?

Le diabète de type 1 nécessite un traitement à vie. Comme le pancréas ne produit plus d'insuline, le principal traitement consiste à remplacer l'insuline qui fait défaut pour maintenir un taux de glucose normal. Pour cela, la personne diabétique a besoin d'injections quotidiennes d'insuline ou, dans les cas les plus extrêmes, d'une pompe portable externe à injection continue. Ce traitement sera complété par une hygiène de vie stricte (régime alimentaire et exercice physique).

Le diabète de type 2

Plus courant, il représente 85 à 90 % des cas et apparaît le plus souvent après 40 ans. Il est lié à des antécédents familiaux ou à un excès de poids découlant souvent d'une vie trop sédentaire et d'une alimentation déséquilibrée. Il se développe plus progressi-

“*Lorsque la maladie est diagnostiquée, un changement de mode de vie est alors indispensable.*”

vement. C'est pourquoi, on parle de maladie silencieuse car il est fréquent que la personne diabétique ne ressent pas immédiatement des symptômes alarmants.

Quels sont les traitements ?

Lorsque la maladie est diagnostiquée, un changement de mode de vie est alors indispensable en adoptant une alimentation saine et en pratiquant régulièrement des exercices physiques afin de limiter l'excès de poids. Un traitement médicamenteux est parfois également nécessaire.

Comment reconnaître les symptômes du diabète ?

Pour diminuer les risques du diabète, une bonne hygiène de vie est essentielle. Mais il est également important de vérifier régulièrement votre état de santé, surtout si vous avez déjà ressenti l'un de ces signes avant-coureurs :

- Des envies fréquentes d'uriner
- Une soif intense
- Une fatigue inexplicable
- Une perte ou un surplus de poids
- Un manque de concentration
- Une vision trouble
- Des infections fréquentes
- Une guérison/cicatrisation lente des plaies
- Un engourdissement des membres, comme des fourmillements dans les pieds

Ou que vous présentez des facteurs de risques tels que :

- L'âge (plus de 45 ans)
- Le surpoids
- La sédentarité
- Des antécédents familiaux

Ces différents signaux doivent vous alerter et vous inciter à passer un test de dépistage du diabète. Plus vite le diagnostic sera établi, plus rapide sera la mise en place d'un suivi médical afin d'éviter toute complication, notamment au niveau rénal, artériel, cardiaque, digestif, urinaire ou encore ophtalmologique.

Comment se faire dépister ?

Des initiatives de dépistage gratuit sont organisées régulièrement, notamment le projet « Care test » développé à Bruxelles par l'Association Pharmaceutique Belge qui permet de se faire dépister dans les pharmacies partenaires de plusieurs communes bruxelloises.

L'Association Belge du Diabète propose aussi un test en ligne pour évaluer votre niveau de risque en 30 secondes. Si vous répondez positivement à une ou plusieurs questions, nous vous conseillons de consulter votre généraliste afin de faire un bilan sanguin.

La Journée mondiale du diabète

Depuis 1991, chaque 14 novembre, la Journée mondiale du diabète rappelle que cette maladie fait des dégâts dans le monde entier. Organisée par la Fédération Internationale du Diabète et soutenue par l'Organisation Mondiale de la Santé, cette mobilisation collective vise à sensibiliser les professionnels de la santé et le grand public au travers d'activités diverses.

Infos : <https://worlddiabetesday.org/fr/a-propos/>

VOS AVANTAGES PARTENAMUT

- **Les dépistages et consultations préventives**, notamment pour le diabète sont remboursés jusqu'à 50 €/an (10 €/consultation ou examen, max. 5 fois par an).
- **Une intervention jusqu'à 250 €/an** est prévue pour le suivi médical du diabète :
 - Remboursement de 20 €/consultation avec un éducateur en diabétologie (plafond de 60 €/année civile).
 - Jusqu'à 160 €/an pour l'achat de tiges, lancettes, aiguilles et patchs capteurs de glycémie (à raison de 50 % de la facture).
 - Jusqu'à 30 €/an remboursés pour les frais d'affiliation auprès de l'« Association Belge du Diabète » (ABD), asbl ou de la « Vlaamse Diabetes Vereniging » asbl.
- **Aide à l'achat de matériel d'autocontrôle** (glucomètre) de maximum 50 € tous les 5 ans.
- **Les séances chez un diététicien ou un médecin nutritionniste** sont remboursées jusqu'à 180 €/an (15 €/séance et max. 12 séances/an).
- **Des remboursements jusqu'à 30 €/an** sont également prévus pour des soins de pédicurie (5 €/séance, 6 séances/an).



L'Association Belge du Diabète

Cette asbl regroupe des personnes diabétiques et des professionnels de la santé. Elle

défend les droits des personnes diabétiques, mène des campagnes de sensibilisation en renforçant notamment le dépistage précoce et organise des activités pour inciter à bouger plus et à mieux gérer son diabète.

Infos : www.diabete.be



Du répit pour les aidants proches

Vous aidez un senior en perte d'autonomie ? Pensez à souffler pour ne pas vous épuiser physiquement mais aussi mentalement. Des lieux d'accueil dédiés aux seniors dépendants existent afin de permettre aux aidants proches de s'octroyer un peu de répit.

N'attendez pas d'être à bout de force pour vous accorder une pause. S'occuper régulièrement d'un senior en perte d'autonomie demande beaucoup d'énergie et trop souvent, les aidants proches culpabilisent à l'idée de prendre du temps pour eux et de confier la personne aidée à quelqu'un d'autre. Or, en anticipant vos besoins et ceux de votre proche, vous pouvez analyser la situation sans précipitation et trouver les solutions les mieux adaptées pour chacun (prévoir des soins, des loisirs, de la stimulation cognitive...).

Différentes formules de répit existent pour vous permettre de souffler tout en évitant ou en retardant le placement en maison de repos de votre proche. Ces solutions alternatives peuvent être combinées en fonction de vos besoins et de vos moyens financiers.

En voici quelques-unes à titre d'exemples.

AU NIVEAU INSTITUTIONNEL

Afin d'éviter l'isolement des personnes âgées de plus de 60 ans et de permettre aux aidants proches d'avoir un peu de répit, les différentes régions de notre pays offrent la possibilité aux seniors en perte d'autonomie de bénéficier d'un accueil au sein de plusieurs types d'institutions :

- **Les centres d'accueil de jour** : souvent implantés au sein d'une maison de repos ou en lien direct avec celle-ci, ces centres accueillent, un ou plusieurs jours par semaine, des personnes âgées vivant à domicile. Elles peuvent y bénéficier d'aides, de soins ou encore participer à des activités.
- **Les centres de soins de jour** : ils accueillent en journée des personnes dépendantes physiquement et/ou psychologiquement qui ont besoin d'aides au quotidien, de soins infirmiers, paramédicaux ou de kiné.
- **Les courts séjours** : il s'agit d'un hébergement temporaire en maison de repos de maximum 3 mois par année civile. Les personnes hébergées peuvent bénéficier d'aides, d'animations et de soins légers, souvent suite à une hospitalisation.

Bon à savoir

Iriscare, l'organisme de protection sociale bruxellois, a édité une brochure informative sur les différentes alternatives aux maisons de repos. Vous pouvez également y trouver les centres les plus proches de chez vous.
Plus d'infos : www.iriscare.brussels.be

Pour la Wallonie, rendez-vous sur le portail du Réseau Santé Wallon : www.santewallonie.be
Retrouvez toutes les infos pour la Flandre sur www.vlaanderen.be/woonzorgcentra-vroeger-rusthuizen.

AU NIVEAU ASSOCIATIF

Il existe également des associations (comme Alzheimer Belgique) qui accueillent à la fois les patients et leurs proches afin de leur permettre de partager des moments de convivialité dans un cadre adapté à chacun.

Plus d'infos : www.alzheimerbelgique.be

D'autres proposent aide et accompagnement pour les personnes âgées en perte d'autonomie afin de soulager les aidants proches. Parmi celles-ci l'association Bras dessus Bras dessous qui met en contact des personnes âgées de plus de 60 ans, vivant à domicile, isolées et souffrant de solitude avec des voisins plus jeunes souhaitant s'investir dans un projet solidaire.

Ceux-ci consacrent du temps à leurs aînés en fonction de leurs disponibilités et des besoins de chacun. Cette interaction s'effectue en complément du travail des différents acteurs de proximité (volontaires, associations, institutions) qui les accompagnent et du soutien de leurs aidants proches.

“N'attendez pas d'être à bout de force pour vous accorder une pause.”

Déjà présente à Bruxelles (Forest, Uccle, Anderlecht), Bras dessus Bras dessous a pu se développer en dehors de Bruxelles en 2020 et toucher les habitants du Brabant Wallon (Ottignies-Louvain-la-Neuve, Walhain et Nivelles) grâce au soutien de Partenamut. Et depuis le 1^{er} septembre, une nouvelle antenne s'est également ouverte pour les aînés de Genval, Rixensart et Rosières.

Si vous avez plus de 60 ans et que vous vous sentez isolé(e), ou si vous êtes un(e) citoyen(ne) de tout âge souhaitant retisser des liens intergénérationnels dans votre quartier, n'hésitez pas à les rejoindre !

Plus d'infos : www.brasdessusbrasdessous.be ou 0492/10 70 38

AU NIVEAU DE PARTENAMUT

Activités pour aidants proches

Partenamut organise, en collaboration avec différents partenaires, des activités gratuites dédiées aux aidants proches affiliés et reconnus par notre mutualité. Attention, l'inscription aux activités est obligatoire.

- Des **formations en ligne** sont proposées pour améliorer la qualité de l'accompagnement de la personne aidée : le 8 octobre, la formation sera consacrée à la maladie d'Alzheimer. Un groupe d'échanges et de partage entre aidants proches sera également prévu le 5 octobre.
- Vous pouvez aussi profiter de **moments de bien-être à la Casa Clara**. Ce petit havre de paix exclusivement destiné aux aidants proches (sans la personne aidée) propose des sessions individuelles de relaxation avec un accompagnement personnalisé. Une journée collective en compagnie d'autres aidants proches sera également organisée le 13 novembre.
- L'asbl AccessAndGo-ABP organise **des sorties de loisirs** pour aidants et aidés. Le 5 décembre, vous pourrez découvrir le Musée L et le marché de Noël à Louvain-la-Neuve.

Infos et inscription aux activités :
www.partenamut.be/agenda-ap

PARTENAMUT PROPOSE AUSSI :

- Un **service de conseil en autonomie** qui aide les aidants proches et les personnes âgées en perte d'autonomie à analyser toutes les possibilités existantes pour continuer à vivre le plus longtemps et le plus sereinement possible à domicile.
- Des **centres de coordination** de soins et de services à domicile (infirmiers, aides ménagères ou familiales, repas...)
- Une offre de **séjours de convalescence et de formules de répit** à prix réduits grâce aux avantages de Partenamut pour l'aidé et l'aidant proche (à certaines conditions).
- Des **séjours en France** à prix compétitifs avec notre partenaire Manureva Répit, un voyageur spécialisé dans l'organisation de voyages destinés aux aidants proches accompagnés de leur proche en perte d'autonomie.

Plus d'infos : www.partenamut.be/dap et 02 549 76 70



Bon à savoir

Le congé thématique est allongé !

Le gouvernement a décidé de soutenir les aidants proches en leur accordant un congé thématique plus long. Ce congé passera de 1 à 3 mois (la date d'entrée en vigueur de cette prolongation n'a pas encore été communiquée). Seule condition : avoir obtenu la reconnaissance fédérale avec octroi de droits sociaux.

Cette reconnaissance permet, actuellement, de bénéficier d'un congé 'Aidant proche' d'un mois à temps plein ou de deux mois à mi-temps ou à 1/5, par personne aidée, avec l'octroi d'une allocation d'interruption. Ce congé thématique doit être demandé à l'employeur et est accordé par l'Office National de l'Emploi (ONEM), sous certaines conditions. Il n'est accordé qu'une fois sur toute la carrière. Quant à la reconnaissance fédérale, elle est valable 1 an, renouvelable.

Infos sur les conditions d'octroi du congé thématique :
<https://www.onem.be/fr/documentation/feuille-info/t164>

Infos sur les statuts, droits, avantages et services pour les aidants proches :
www.partenamut.be/aidants

Partenamut s'engage pour la santé mentale des jeunes

Soucieuse de prendre son rôle sociétal à cœur, Partenamut a lancé en 2021 plusieurs projets en faveur de la santé mentale des jeunes entre 18 et 25 ans. Ceux-ci s'organisent autour de trois piliers : l'écoute, l'expression et le suivi psychologique.



Nous savons tous que la crise sanitaire actuelle a eu un grand impact sur la santé mentale de tous et en particulier sur les jeunes. Le nombre de nos interventions, auprès de 33 % de personnes en plus depuis le début de la pandémie, et nos dialogues avec les personnes sur le terrain nous ont prouvé que le besoin est réellement plus important.

LE SUIVI PSYCHOLOGIQUE : DES SÉANCES PLUS ACCESSIBLES

Face à ce double constat, Partenamut a voulu apporter une aide sur le terrain et donner accès à un suivi psychologique professionnel à encore davantage de jeunes, au-delà de ses affiliés. Elle a donc mis en place un projet pilote avec le Service de Santé Mentale à l'ULB pour financer le soutien psychologique afin que plus de jeunes puissent jouir à moindre coût de séances chez un psychologue.

Ceci s'adresse également aux jeunes qui ne sont pas clients Partenamut. À plus long terme, nous espérons étendre ce projet à d'autres universités et hautes écoles du pays, selon les besoins identifiés.

L'EXPRESSION : UN MUR À DISPOSITION DES JEUNES

D'autre part, on connaît les bienfaits de l'expression artistique pour illustrer un mal-être. Nous avons donc imaginé de créer des lieux d'expression spécifiques pour les jeunes, pour laisser transparaître leur état d'esprit, mais aussi leurs espoirs. L'effet de mettre en couleurs un mur nous semblait très symbolique pour exprimer ce message.

C'est dans ce cadre que nous avons inauguré notre premier « mur d'expression » situé au siège de Partenamut à Bruxelles. Vous pouvez voir de nouveaux

« panneaux » dans d'autres villes comme Liège, Louvain-la-Neuve et Namur. Suivez également leur évolution sur notre site et les réseaux sociaux.

L'ÉCOUTE : UNE LIGNE PSY POUR TOUS LES ÉTUDIANTS

Notre ligne d'écoute et de soutien pour tous problèmes psychologiques est accessible à tous nos clients à raison de 5 séances (par téléphone ou en visio) par an. Elle est désormais ouverte à tous les étudiants de 18 à 25 ans.

Que vous soyez membre Partenamut ou non, appelez le numéro gratuit 0800/88 080 pour prendre rendez-vous (du lundi au vendredi de 8 h à 20 h).

Votre santé au quotidien



Demandez vos remboursements Hospitalia et Dentalia Plus en ligne!

Les documents relatifs aux assurances Hospitalia (aussi Medium et Plus), Dentalia Plus et Medicalia ne pouvaient, jusqu'à aujourd'hui, être envoyés seulement sous format papier. Depuis le 1^{er} juillet, il est désormais possible de demander l'intervention de ces assurances via votre guichet en ligne My Partenamut (pour l'instant en version desktop uniquement, pas via l'appli).

COMMENT FAIRE ?

Connectez-vous (ou créez un compte) sur partenamut.be/mypartenamut et rendez-vous dans "Demandes", puis "Remboursement de vos assurances optionnelles". Sélectionnez l'assurance concernée et téléchargez votre demande d'intervention. Les documents suivants sont ceux que vous pouvez dès à présent nous envoyer en version digitale :

- En **Hospitalia** : les factures d'acompte ou d'hospitalisation, les soins avant et après hospitalisation et les documents relatifs à la Garantie maladies graves
- Les soins dentaires en **Dentalia Plus**
- Les demandes d'intervention **Medicalia**

RAPPEL : il n'est pas possible d'envoyer vos attestations de soins donnés par voie électronique.

La mut' au quotidien Jamais sans ma vignette !



Pour que vos demandes soient traitées dans les meilleurs délais : pensez à coller votre vignette sur TOUS les documents que vous nous renvoyez.

Une vignette bien collée, c'est :

- ✓ Aucun risque d'erreur
- ✓ Aucune perte de temps
- ✓ Des remboursements plus vite sur votre compte

À court de vignettes ? Commandez-les :

- sur My Partenamut, votre guichet en ligne
- via l'application mobile Partenamut
- par téléphone au n° 02/444.41.11, choisissez l'option 1
- en agence (sur rendez-vous), imprimez vos vignettes à la borne interactive

De nouveaux lieux de vaccination sans rendez-vous ont ouvert à Bruxelles.

Scannez le code QR pour plus d'infos



Tous les habitants âgés de 12 ans et plus peuvent désormais se faire vacciner sans rendez-vous dans l'un des centres de vaccination ainsi que dans divers lieux de la capitale (antennes locales, gares, magasins, vacci-bus). L'objectif est clair : aller directement à la rencontre de la population bruxelloise et simplifier au maximum l'accès à la vaccination. Pour savoir où se faire vacciner : coronavirus.brussels

Vous préférez prendre rendez-vous ? Il est toujours possible de trouver un créneau disponible sur Bru-vax.brussels.

Important : les jeunes âgés de 12 à 15 ans doivent être accompagnés par un de leur parent ou par leur tuteur/tutrice lors de leur visite.



Nouvelle convention pour les soins psychologiques de première ligne

Afin d'améliorer l'accessibilité aux soins psychologiques (détection précoce des besoins des patients et traitement adéquat de ceux-ci), une nouvelle convention entre l'INAMI et les réseaux de soins de santé mentale (SSM) est entrée en vigueur le 1^{er} septembre dernier.

Cette convention permet le développement des soins psychologiques de première ligne dans le cadre des soins ambulatoires de santé mentale et une prise en charge plus rapide.

Concrètement, cela signifie que pour le patient, le coût de la séance individuelle s'élève à 11 € (4 € pour les bénéficiaires de l'intervention majorée) ou à 2,5 € pour les séances de groupe. La première session au sein de la fonction de première ligne est gratuite et, en dehors de l'intervention personnelle, aucun supplément ne peut être facturé au bénéficiaire.

Attention, ces soins sont prodigués par des psychologues cliniciens ou orthopédagogues cliniciens qui ont conclu une convention avec un réseau SSM. Tous ne le sont pas (encore) et la mise en place prendra plusieurs semaines. Assurez-vous, auprès de votre prestataire qu'il ou elle remplisse bien les conditions de remboursement mentionnées ci-dessus.

Projet pilote

Précarité menstruelle

Fin de cette année, Partenamut initie un projet pilote qui a pour but de faire appel à la solidarité afin de récolter des protections hygiéniques à destination des populations dans le besoin. Toute personne qui le souhaite a la possibilité de déposer des serviettes hygiéniques dans les urnes mises à disposition dans les agences Partenamut du siège (Molenbeek) et d'Uccle. Les serviettes seront ensuite redistribuées aux jeunes femmes dans le besoin, via une asbl comme BruZelle.

Attention, nos agences reçoivent uniquement sur rendez-vous.

Plus d'infos sur notre site web
> partenamut.be



Plibo

l'appli qui prend soin de votre cœur



Souffrir d'une affection cardiaque, cela bouleverse le quotidien. Plibo, une appli innovante, permet de mieux vivre ces bouleversements, ou même de les prévenir, grâce à un accompagnement personnalisé et technologique.

Quand le cœur va, tout va. Mais lorsqu'on vit avec une pathologie cardiaque modérée ou grave (hypertension, infarctus, insuffisance cardiaque...), il est souvent vital de modifier ses habitudes, parfois de façon radicale. Ce qui n'est pas toujours aisé à faire, d'autant que le suivi médical peut être très espacé. C'est dans ce contexte qu'intervient l'application Plibo.

« 40 % de notre état de santé est déterminé par la façon dont nous mangeons, nous bougeons, nous dormons, notre attitude vis-à-vis du tabac, de l'alcool, etc. Ceci est d'autant plus vrai dans le cadre de maladies chroniques : un mode de vie sain préviendrait au moins 80 % des maladies cardiovasculaires et des diabètes de type 2, et 40 % des cancers, confie Sandra Schnock, General Manager de Syndo Health, la société à l'origine de l'appli Plibo.

Plibo assiste au quotidien les personnes qui vivent avec un problème cardiaque grâce à des programmes d'accompagnement au changement de comportement. Pour les aider à adapter leur style de vie comme partie intégrante de leur traitement. Les programmes mêlent méthodologie, conseils personnalisés, coaching individuel et suivi des progrès du patient par la mesure de certains paramètres santé. »

DES CONSEILS SUR MESURE

Le coach-infirmier est au cœur de l'approche prônée par Syndo Health. Une fois par semaine, il soutient le patient dans le changement pratique de son mode de vie. « Ma mission est d'initier un véritable coaching de vie basé sur le quotidien de l'utilisateur, précise Sébastien Lebrun, l'un des coachs-infirmiers de Plibo. Cela permet de choisir au fur et à mesure des ambi-

tions réalistes. Rien ne doit être imposé. Pour décupler sa motivation, le patient choisit lui-même ses objectifs. Ma présence régulière l'aide aussi à tenir les résolutions sur la longueur. »

En plus de ce coaching téléphonique hebdomadaire, l'utilisateur reçoit quotidiennement, via l'appli, des conseils pratiques, courts et adaptés à sa situation personnelle. Enfin, Plibo envoie aussi des rappels pour la prise des médicaments. Un service bien utile puisque seul un patient sur deux atteint de maladie chronique suit correctement son traitement !

UN OUTIL ESSENTIEL DE PRÉVENTION

Plibo s'avère également un outil de prévention primaire bien utile. Pour agir, avant que le mal soit fait, sur des comportements quotidiens identifiés comme facteurs de risque. Les Belges en sont d'ailleurs bien conscients... Ainsi, dans notre enquête auprès de la communauté « Partenamut & Moi », si

huit personnes sur dix se déclarent en bonne santé, la moitié d'entre elles souhaitent malgré tout changer leur style de vie. Sans surprise, l'activité physique (69 %), la perte de poids (49 %), des repas plus équilibrés (48 %), la réduction du stress (41 %) et un meilleur sommeil (36 %) font partie des évolutions les plus désirées. Cette prise de conscience, hors de tout problème déclaré, Plibo peut l'accompagner. L'appli aide ceux qui le souhaitent à prendre leur santé en main et à adopter un mode de vie plus sain à l'aide du même coaching personnalisé, tout en gardant leur santé cardiovasculaire à l'œil. Prévenir vaut toujours mieux que guérir...

Infos et conditions : visitez plibo.be/partenamut-ac.

Et vous, savez-vous quel est l'impact de votre comportement sur votre santé cardiaque ?

Plibo a développé un questionnaire basé sur des méthodes scientifiques pour évaluer l'impact de votre mode de vie sur votre santé cardiaque. Faites le test sur plibo.be/coeursain.

Après avoir répondu à ce test, vous recevrez :

- une évaluation de votre risque de maladie cardiovasculaire,
- un score personnel sur les différents aspects de votre mode de vie (nutrition, exercice, sommeil, stress...),
- une évaluation complète de l'impact de votre mode de vie sur votre cœur et des informations scientifiques à ce sujet,
- de nombreux conseils d'experts qui vous aideront à améliorer votre santé cardiaque.



« Mon hypertension s'est considérablement améliorée »

Depuis 15 ans, Annie, fière grand-mère de cinq petits-enfants et maman d'accueil, se bat contre l'hypertension. Une maladie doublée d'arthrose et de plaintes musculaires liées à son métier. Après deux traitements médicamenteux qui n'ont pas donné les résultats escomptés, Annie s'est intéressée à Plibo sur les conseils de son cardiologue.

« L'idée était clairement de lutter contre l'hypertension en changeant mon style de vie et mes habitudes de consommation. De la prévention en quelque sorte, en agissant sur les facteurs de risque. Grâce à Inge, ma coach, et aux petits conseils digitaux de l'appli, j'ai progressivement bouleversé ma vie : alimentation plus équilibrée et tournée vers les bonnes graisses, les fruits et les légumes, activités physiques plus intenses (marche, vélo, natation et gymnastique), etc.

Après quatre mois, j'ai perdu 10 kilos. Mes douleurs musculaires ont fortement diminué. Quant à mon hypertension, elle s'est considérablement améliorée et ma posologie a été adaptée. Ce n'est que du bonheur grâce à Plibo ! »

Troubles post-partum :

en parler pour mieux s'y préparer



Si donner la vie procure un bonheur immense, les semaines qui suivent l'accouchement peuvent aussi s'accompagner de troubles physiques et psychologiques difficiles à vivre pour la maman, surtout si elle n'y est pas préparée. Pour mieux informer les femmes et les aider à traverser cette période délicate, il est essentiel d'en parler librement et sans tabou.

QU'APPELLE-T-ON LE « POST-PARTUM » ?

Aussi appelé « suites de couches », le post-partum désigne la période qui suit l'accouchement jusqu'au retour de couches, c'est-à-dire aux premières règles après la grossesse. Lors de ces 6 à 8 semaines, toute l'attention est généralement dirigée vers le bébé et on a tendance à laisser de côté la maman qui vit pourtant des situations déstabilisantes, physiquement et moralement. Saignements, contractions, constipation, chute hormonale... Lorsque l'on interroge les jeunes mamans après la naissance de leur enfant, nombreuses sont celles qui regrettent de ne pas avoir été suffisamment informées sur les transformations physiques et psychologiques qui les attendaient durant le post-partum. Or,

mettre des mots sur ces troubles et en parler librement est déjà un premier pas pour appréhender plus sereinement cette période.

“*Toute l'attention est dirigée vers le bébé et on a tendance à laisser de côté la maman.*”

LES CONTRACTIONS POST-ACCOUCHEMENT

Des contractions pendant l'accouchement ? Rien de plus normal. Mais saviez-vous que des contractions peuvent aussi être ressenties après la naissance ? Aussi appelées « tranchées », celles-ci sont provoquées par l'utérus qui reprend sa taille normale après avoir augmenté pendant la grossesse. Désagréables, voire douloureuses chez certaines, ces contractions utérines ne sont pas constantes, mais elles peuvent durer plusieurs jours après l'accouchement.

LES LOCHIES

Il s'agit de saignements provenant de la plaie placentaire. Ils peuvent durer plusieurs semaines après l'accouchement et être assez abondants. Il ne faut pas confondre ces saignements avec des règles. Dans le cas présent, ils servent à éliminer les caillots de sang restés dans l'utérus, les résidus du placenta et éventuellement les suintements des plaies situées dans le vagin ou au niveau du col de l'utérus.

LA CONSTIPATION

Très fréquente les premiers jours après l'accouchement, elle peut avoir plusieurs causes : les variations hormonales, la peur d'aller à la selle en cas d'épisiotomie, la douleur d'éventuelles hémorroïdes ou encore la péridurale. Pour limiter la

constipation, il est conseillé aux jeunes mamans de ne pas rester trop longtemps allongées et de marcher dès qu'elles le peuvent. Il est aussi recommandé de bien s'hydrater et d'avoir une alimentation riche en fibres.

LES HÉMORROÏDES

La constipation mais aussi les efforts de poussées durant l'accouchement et les variations hormonales favorisent l'apparition d'hémorroïdes. Si celles-ci sont douloureuses, un bain de siège peut soulager. En cas de fortes douleurs, des antalgiques ou des anti-inflammatoires, voire des corticoïdes peuvent être prescrits.

LES TROUBLES URINAIRES

Les problèmes urinaires ne sont pas rares après un accouchement. Ils se traduisent chez certaines femmes par une rétention urinaire (ne plus uriner) souvent indolore et passagère. Une sonde urinaire peut les aider à vider leur vessie. D'autres ressentiront des brûlures au moment d'uriner. Il peut s'agir d'une infection urinaire à traiter par antibiotiques. Enfin, des fuites urinaires légères peuvent aussi survenir. Elles sont dues à un relâchement des sphincters et des muscles du périnée. De la kiné postnatale permettra de rééduquer et de remuscler le périnée.

Le baby-blues et la dépression post-partum

Provoqué par la chute brutale des hormones progestatives mêlée au stress et à la fatigue, le baby-blues survient durant la première semaine après l'accouchement et ne dure généralement pas plus de quelques jours. Le baby-blues est un phénomène tout à fait normal même si toutes les femmes n'y sont pas confrontées. L'entourage a alors un rôle à jouer en soutenant au maximum la maman et en lui apportant de l'aide pour s'occuper de bébé. Si cet état de déprime perdure, il peut alors s'agir d'une vraie dépression post-partum, un état psychologique qui nécessite une prise en charge et un accompagnement à plus long terme.



AVANTAGE PARTENAMUT

Bénéficiez de remboursements supplémentaires pour vos consultations chez un psychologue (jusqu'à 320 €/an à raison de 20 € x 16 séances) et de 5 consultations par téléphone par an au 0800 88 080.



Partenamut Shop peut vous aider !

Le service de vente et de location de matériel médical et paramédical de Partenamut propose une gamme de protections contre les fuites urinaires. Découvrez notre gamme sur partenamutshop.be. Voir aussi notre offre 'naissance' à la page suivante.



Liste de naissance : et si on louait avant d'acheter ?

Votre famille s'agrandit ? L'arrivée d'un bébé est toujours un grand moment de bonheur... et de dépenses ! Chambre, poussette, matériel de puériculture, vêtements... La liste des choses à prévoir est longue et pèse sur le budget. Heureusement, Partenamut Shop allège la facture en mettant à disposition de nos membres toute une gamme d'articles de puériculture disponibles à la location à prix avantageux.

LOCATION DE MATÉRIEL, UN BON PLAN

Acheter neuf tout le nécessaire pour accueillir bébé dans les meilleures conditions est encore un réflexe pour la plupart des gens. Pourtant, d'autres solutions existent et les modes de consommation ont tendance à se diversifier depuis quelques années. Si le marché de l'occasion est en plein boom grâce notamment au succès des applications mobiles, la location journalière fait elle aussi de plus en plus d'adeptes. Pour dépenser moins, pour éviter la surconsommation, par souci écologique ou tout simplement par manque d'espace de stockage, les raisons qui nous poussent à louer plutôt qu'acheter sont multiples.

LE BON MOMENT POUR SE LANCER

L'arrivée d'un bébé est le moment idéal pour tester la location de matériel sur Partenamut Shop. C'est en effet une période où l'on a besoin de toute une panoplie d'objets, souvent très utiles mais dont l'usage est très limité dans le temps. Pourquoi acheter un tire-lait et s'encombrer de l'appareil pour toujours alors qu'on ne va l'utiliser

que quelques semaines ou quelques mois ? Cette question, on peut se la poser avec la plupart des objets inscrits sur la liste de naissance.

SOINS DU QUOTIDIEN

Pour peser bébé entre deux visites chez le pédiatre, optez pour un pèse-bébé électronique. Sa forme ergonomique et sa précision aux 10 g près vous assurent un vrai confort d'utilisation. Votre enfant a souvent les voies respiratoires encombrées ? Il est probable que votre pédiatre lui prescrive un traitement par aérosol. Partenamut Shop propose l'aérosol EOLO à la location. Si ce problème est récurrent, vous pourrez l'acheter à prix avantageux ; vous l'aurez ainsi toujours sous la main !

AIDE À L'ALLAITEMENT

Vous avez choisi d'allaiter ? Pour vous soulager, gagner du temps ou tout simplement si bébé préfère boire au biberon, vous avez la possibilité d'utiliser un tire-lait électrique FINESSE. Celui-ci vous permettra de tirer votre lait à l'avance afin de le conserver. Pratique si vous faites garder votre bébé, la personne qui en a la

charge (nounou, crèche, parent...) pourra alors lui donner votre lait maternel dans un biberon.

EN ROUTE !

Pour des trajets 100% sécurisés, le siège-auto est indispensable. S'il existe différentes catégories de sièges-autos en fonction de l'âge de l'enfant, le plus pratique reste bien sûr le siège évolutif qui s'adapte à la croissance de bébé. Mais cela a un coût. Et si vous optiez pour la location ? Avec un prix journalier très attractif, c'est le moyen idéal d'alléger la facture tout en voyageant avec bébé en toute sécurité !

MOMENT DE DÉTENTE

Le relax (ou transat) est un incontournable de la liste de naissance. Pratique, il accueille bébé de 0 à 6/8 mois environ dans une position assise confortable, propice à l'éveil et à l'observation. Inclinable dans 4 positions, le relax proposé par Partenamut Shop se balance pour bercer bébé et se replie pour être transporté facilement.

AU DODO !

La nuit est un moment essentiel pour bébé, c'est en dormant qu'il assimile tous les apprentissages de la journée. Calmes pour certains ou agitées pour d'autres, les nuits sont souvent sources de stress et d'inquiétude pour les parents. Pour vous rassurer et offrir à bébé des nuits aussi paisibles que possible, Partenamut Shop met à votre disposition des dispositifs de surveillance connectés. Et quand bébé grandit, place au lit de grand avec sa barrière de sécurité (disponible à la location pour 0,18 € par jour).

Les articles 'naissance' à la location

ET VOTRE AVANTAGE PARTENAMUT

Les 90 premiers jours de location du tire-lait, de l'aérosol et du pèse-bébé électronique sont gratuits pour les enfants de 0 à 3 ans.



Aérosol EOLO

90 jours de location gratuite jusqu'à 3 ans, puis 0,32 €/jour.



Siège-auto évolutif groupe 1/2/3

Disponible à la location pour 0,37 €/jour



Tire-lait électrique FINESSE

90 jours de location gratuite jusqu'à 3 ans, puis 0,42 €/jour.



Relax bébé jusqu'à 9kg

Disponible à la location pour 0,24 €/jour



Pèse-bébé électronique

90 jours de location gratuite jusqu'à 3 ans, puis 0,37 €/jour.



Babyphone avec caméra intégrée

Disponible à la location pour 0,37 €/jour

Plus d'infos sur www.partenamutshop.be

Appel aux candidatures

en vue de l'élection des représentants à l'assemblée générale de Partena-Mutualité Libre

La loi du 6 août 1990 relative aux mutualités prévoit que l'assemblée générale d'une mutualité est composée de membres de celle-ci élus par leurs pairs. Les élections en vue du renouvellement de l'assemblée générale de Partena-Mutualité Libre se dérouleront en mai 2022. Il y aura 250 mandats de représentant à pourvoir. Vous trouverez, ci-dessous, les renseignements nécessaires pour l'introduction d'une candidature.

L'assemblée générale est compétente pour adopter ou modifier les statuts (règles de fonctionnement de base de la mutualité et avantages de l'assurance complémentaire), approuver les comptes annuels, désigner les administrateurs ainsi que les personnes qui représenteront la mutualité à l'assemblée générale de l'Union Nationale des Mutualités Libres.

Conditions d'éligibilité (Article 17B des statuts de la mutualité) à remplir à la date du dépôt de la candidature :

- être affilié à la mutualité, en qualité de titulaire ou de personne à charge, depuis au moins deux ans à la date de l'appel aux candidatures ;
- être majeur ou émancipé ;
- être de bonnes conduite, vie et mœurs ;

- être (ou le titulaire à charge de qui le candidat est inscrit en qualité de personne à charge) en règle en assurance obligatoire et en ordre de cotisation pour l'assurance complémentaire à la date de l'appel aux candidatures ;
- ne pas faire partie du personnel de la mutualité, du Centre Indépendant d'Aide Sociale Région Wallonie-Bruxelles A.S.B.L. ou de Promut S.C.R.L. ;
- ne pas avoir été licencié, sauf pour motif économique, du personnel de la mutualité, du Centre Indépendant d'Aide Sociale Région Wallonie-Bruxelles A.S.B.L. ou de Promut S.C.R.L. ;
- ne pas avoir intenté une action judiciaire contre la mutualité, l'Union Nationale des Mutualités Libres et/ou une société mutualiste à laquelle est affiliée la mutualité ou dont celle-ci constitue une section.

CONDITIONS POUR INTRODUIRE VOTRE CANDIDATURE :

La candidature doit être introduite, **par lettre recommandée au plus tard le 30 novembre 2021** (le cachet de la poste faisant foi) auprès du président de la mutualité Partena-Mutualité Libre, boulevard Louis Mettwie, 74-76, 1080 Molenbeek-Saint-Jean, et ce, selon le modèle repris ci-dessous.

Modèle de dépôt de candidature

Nom (en majuscules) :

Prénom (en majuscules) :

Adresse :

Date de naissance :/...../.....

Je déclare par la présente me porter candidat à l'élection des représentants à l'assemblée générale de la mutualité Partena-Mutualité Libre. Je déclare sur l'honneur remplir l'ensemble des conditions d'éligibilité prévues par les statuts.

Date :

Signature :

Coller ici une vignette de votre mutualité

Cette lettre doit être datée et signée par le candidat lui-même.

La qualité de représentant à l'assemblée générale de la mutualité ne donne droit à aucune indemnité ni rémunération de quelque ordre que ce soit. Le mandat de représentant à l'assemblée générale est valable pour une période de maximum 6 ans renouvelable (article 14 de la loi du 6 août 1990 relative aux mutualités et aux unions nationales de mutualités).

Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez contacter le département juridique de Partenamut au 02/444 43 04. La mutualité agit dans le cadre de ces élections mutualistes en tant que responsable du traitement. Vous trouverez plus d'informations sur le traitement de vos données et vos droits ici : <http://www.partenamut.be/fr/infos-legales/vie-privee>.

Appel aux candidatures

en vue de l'élection des représentants à l'assemblée générale de la SMA MLOZ Insurance

La loi du 6 août 1990 relative aux mutualités prévoit que l'assemblée générale de la Société Mutualiste d'Assurances (SMA) MLOZ Insurance est composée de membres de celle-ci élus par leurs pairs. Les élections devant conduire à la désignation de ces représentants se dérouleront dans le courant du mois de mai 2022. Vous trouverez, ci-dessous, les renseignements nécessaires pour l'introduction d'une candidature pour ces élections.

Conditions d'éligibilité (Article 15 B des statuts).

Les personnes qui souhaitent présenter leur candidature à l'élection des représentants à l'assemblée générale de la SMA MLOZ Insurance doivent, à la date du dépôt de leur candidature, remplir les conditions suivantes :

- être assuré en ordre de prime à la SMA MLOZ Insurance ;
- être majeur ou émancipé ;
- être de bonnes conduite, vie et mœurs ;

- être assuré à la SMA MLOZ Insurance depuis au moins deux ans à la date de l'appel aux candidatures ;
- ne pas être membre du personnel de la SMA MLOZ Insurance ;
- ne pas avoir été licencié, en tant que membre du personnel de la SMA ou d'une section, pour un motif grave ou pour un autre motif visé par les statuts.

CONDITIONS POUR INTRODUIRE VOTRE CANDIDATURE :

Les titulaires et personnes à charge qui désirent se porter candidats doivent le faire le **30 novembre 2021 au plus tard**.

Si vous remplissez les conditions d'éligibilité, il vous suffit d'introduire votre candidature, par lettre recommandée, au Président de la SMA MLOZ Insurance, route de Lennik 788A, à 1070 Bruxelles, et ce, selon le modèle repris ci-dessous.

Modèle de dépôt de candidature

Nom (en majuscules) :

Prénom (en majuscules) :

Adresse :

Date de naissance :/...../.....

Je déclare par la présente me porter candidat à l'élection des représentants à l'assemblée générale de la SMA MLOZ Insurance. Je déclare sur l'honneur remplir l'ensemble des conditions d'éligibilité prévues par les statuts.

Date :

Signature :

Coller ici une vignette de votre mutualité

N'oubliez pas d'apposer sur la lettre de candidature une vignette de votre mutualité et de préciser clairement vos nom et prénom en lettres majuscules. Cette lettre doit être datée et signée par le candidat lui-même.

Attention ! La date limite pour introduire votre candidature par lettre recommandée (le cachet de la poste faisant foi) est le 30 novembre 2021. Limites d'une candidature :

Une personne ne peut se porter candidate que pour la circonscription électorale pour laquelle elle a le droit de vote (article 15 des statuts de la SMA MLOZ Insurance).

En vue de l'élection des représentants à l'assemblée générale, la SMA est organisée en 3 circonscriptions électorales correspondant aux 3 mutualités (sections) proposant les produits de la SMA. Ces circonscriptions sont : Partenamut 509 - 94 mandats ; Freie Krankenkasse 515 - 4 mandats ; Helan 526 - 78 mandats *.

Une circonscription électorale comprend tous les assurés à un produit de la SMA ayant droit de vote (qui sont rattachés à cette circonscription).

La qualité de représentant à l'assemblée générale de la SMA ne donne droit à aucune indemnité ni rémunération de quelque ordre que ce soit. Le mandat de représentant à l'assemblée générale est valable pour une période maximale de 6 ans renouvelable (article 14 de la loi du 6 août 1990 relative aux mutualités et aux unions nationales de mutualités). Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter le département juridique de Partenamut au 02/444 43 04.

La SMA MLOZ Insurance agit dans le cadre de ces élections mutualistes en tant que responsable du traitement. Vous trouverez plus d'informations sur le traitement de vos données et vos droits ici : <https://www.mloz.be/fr/content/donnees-privees-liees-lactivite-de-mloz-insurance>.

La vaccination en



5 questions

Entre interrogations, doutes, craintes et rumeurs, les vaccins ont alimenté toutes les conversations depuis plus d'un an. Pas évident de se faire un avis quand on entend tout et son contraire à longueur de journée. Pour mieux comprendre l'intérêt de la vaccination, voici les réponses aux questions que l'on se pose le plus souvent.

1 Comment fonctionne un vaccin ?
 Quand on reçoit un vaccin, une très faible quantité d'un virus ou d'une bactérie, tué ou affaibli, est introduite dans l'organisme. Cette quantité n'est pas suffisante pour provoquer la maladie mais elle permet d'entraîner le système immunitaire en le forçant à fabriquer des anticorps. Par la suite, si l'organisme rencontre le « vrai » virus ou la « vraie » bactérie, le système immunitaire pourra alors réagir plus rapidement et neutraliser l'intrus avant même que la maladie ne se déclare.

2 Pourquoi dit-on que se faire vacciner, c'est aussi protéger les autres ?

La vaccination est certes un acte individuel et chacun est libre de décider s'il veut se faire vacciner ou non. Mais la vaccination est également un acte collectif. Une vaccination massive permet d'obtenir une couverture vaccinale suffisante au sein de la population, protégeant ainsi toutes les personnes vulnérables qui ne peuvent pas être vaccinées.

3 Pourquoi se faire vacciner contre des maladies qui ont disparu ?

Ce n'est pas parce que l'on ne rencontre plus certaines maladies qu'elles ont définitivement disparu. La plupart des bactéries et virus à l'origine de ces maladies existent toujours et une baisse de la vaccination pourrait alors entraîner leur réapparition. C'est notamment le cas avec la rougeole qui a refait surface ces dernières années alors que la vaccination contre cette maladie avait diminué.

4 Les vaccins provoquent-ils des effets secondaires ?

Ce n'est pas systématique mais ça peut arriver. Dans l'immense majorité des cas, il s'agit d'effets mineurs et transitoires comme par exemple une légère douleur au point d'injection, des maux de tête ou des courbatures. Les effets secondaires plus graves sont quant à eux extrêmement rares notamment grâce aux nombreux tests effectués avant la mise sur le marché d'un vaccin.

5 La vaccination est-elle remboursée ?

Un remboursement partiel est prévu par l'Assurance obligatoire pour les vaccins suivants : grippe, rougeole, oreillons, rubéole, hépatite B, rage, varicelle, rotavirus, papillomavirus, tétanos, diphtérie, coqueluche. Les avantages Partenamut vous offrent un remboursement de 100% du coût restant à votre charge pour tout vaccin enregistré en Belgique, et ce, jusqu'à 25 €/an.

D'autres questions concernant la vaccination ? Votre médecin traitant reste votre contact privilégié en cas de questions. Contactez-le si vous avez des doutes par rapport à votre état de santé personnel. Pour plus d'infos, rendez-vous aussi sur www.vaccination-info.be

Barres aux céréales et à la pomme

Idéal comme collation saine ou petit en-cas.

Préparation 12 min - Cuisson 20 min

Ingrédients pour 10 barres

- 250 grammes de flocons d'avoine
- 50 gr de mélange de graines
- 1 pomme golden
- 4 cuillères à soupe de miel
- 60 grammes de beurre de coco

1. Préchauffer le four à 130 degrés.
2. Laver la pomme, la peler et la râper ou la couper très finement.
3. Faire fondre le beurre et le miel dans une petite casserole en mélangeant.
4. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients avec le beurre et le miel fondus.
5. Dans un moule en silicone carré ou rectangulaire (type plat à brownies), verser le mélange en tassant bien avec le dos d'une cuillère.
6. Enfourner pendant 25 à 30 minutes.
7. Quelques minutes après la sortie du four, dans le plat, découper la pâte en 10 barres de taille régulière. Ne pas encore démouler !
8. Lorsque la préparation a refroidi, sortir les barres du moule.
9. Les conserver dans un petit pot hermétique jusqu'à 8 jours.

N'hésitez pas à varier les fruits pour varier les plaisirs ! Cette recette fonctionne aussi avec des fruits rouges, des fruits secs ou toutes sortes de noix...



Vous avez réalisé cette recette ? Partagez-la sur Instagram ou Facebook avec les hashtags #Partenamut et #recettevitalité et mentionnez-nous. Nous publierons votre photo dans nos stories !
 FB : @Partenamut IG : @Partenamut_mutualite



Redécouvrez nos avantages partenaires !

Savez-vous qu'en tant que client Partenamut, vous avez accès à un tas d'avantages exclusifs offerts par des partenaires de choix ? Nous avons sélectionné avec soin plus de 300 partenaires dans les domaines de la santé, du bien-être, du sport ou des loisirs.

BABYSITTING

2 mois de Bsit One offerts sur l'app Bsit.

PERRUQUIERS

15% de réduction dans plus de 20 points de vente.

DIÉTÉTIQUE

35 € de réduction sur le plan Digital de 3 mois chez WW.

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Hypnose, sophrologie, soins énergétiques, coaching, réflexologie, art thérapie, shiatsu, soins de beauté... de nombreuses réductions pour chaque besoin !

EFARMZ

De nouveaux avantages chez eFarmz : -10 € sur une première commande eFarmz grâce au code promo (valable sur tout l'e-shop) **PARTENAMUT21**

SENIORS

Des **réductions** et des **offres exclusives** pour des activités sur mesure. Comme chez **Momentum**, à découvrir sur la page ci-contre.

FITNESS

10 à 20 % de réduction dans des **clubs** de fitness ! Jusqu'à **50 % de réduction** sur l'app **Formyfit**.

STAGES

Des prix sur les stages sportifs, ludiques ou linguistiques pour vos enfants.

MAGASINS DE SPORT

10 % de réduction dans plus de 30 enseignes !

VACANCES

Petits ou grands voyages à prix avantageux pour tous !

OPTIQUE

15 % de réduction chez près de 200 opticiens. Certains offrent aussi des lunettes à **50 €** !

Rendez-vous sur l'application mobile Partenamut pour trouver le partenaire le plus proche de chez vous et présentez une vignette OU votre pass digital présent dans l'appli Partenamut pour bénéficier de l'offre ! > www.partenamut.be/partenaires



Ne tardez plus !

Découvrez le détail de ces offres et de tous nos partenaires et trouvez ceux qui sont près de chez vous, soit sur www.partenamut.be/partenaires, soit dans l'application Partenamut.

Comment ça fonctionne ?

- Tous les avantages offerts par nos partenaires sont cumulables avec les avantages de l'assurance complémentaire Partenamut, inclus dans votre couverture de base.
- Par exemple, une réduction offerte chez un opticien est tout à fait cumulable avec le remboursement de lunettes de 75 €/2 ans.
- Pour profiter de l'avantage, il suffit de présenter une vignette de mutuelle ou votre pass digital présent dans l'appli Partenamut.



Qu'il est bon de revivre, de sortir, de retrouver ses amis et de profiter à nouveau des activités proposées par Momentum !

Vos activités Momentum reprennent !

Momentum, c'est une équipe de professionnels sympathiques qui sélectionnent avec soin les meilleures activités pour tous les goûts : théâtre, balades, activités insolites, expos, voyages !

Inscrivez-vous au Club MOMENTUM le plus proche de chez vous : Bruxelles, Brabant Wallon, Brabant Flamand, Mons /Tournai et Liège et découvrez une centaine de propositions par club par an. En tant que membre, vous avez accès aux activités de tous les autres clubs, dans presque toute la Belgique. Le jour J de l'activité, vous êtes accueilli(e) par le responsable de club et vous rencontrez de nouveaux amis ou retrouvez votre groupe de proches. Ils s'occupent de tout pour que vous passiez un excellent moment !

Découvrez un aperçu des activités :



Hainaut : Mons, Charleroi - 29/10 à 9h : BALADE À LA DÉCOUVERTE DES CHAMPIGNONS

Apprenez à identifier les champignons et à distinguer les espèces comestibles de leurs sosies toxiques. Une balade de 2h30 dans le bois des Poteries, une oasis de verdure à quelques mètres du village d'Hautrage, où on prend le temps de regarder, de s'arrêter au cours

d'un parcours sans difficultés particulières avec un guide passionné et expérimenté. PAF : 10,00 € - Infos : Caroline 0475/800.875 – caro@momentum-belgium.be

Bruxelles - 26/10 à 10h30 : BALADE GUIDÉE DES HÔTELS ET PALACES

Les hôtels bruxellois, ce sont des lobbys somptueux ou originaux, des restaurants et bars de charme, des décors anciens ou très design, des atmosphères dépaysantes. Suivez cette balade de 2h30 avec notre guide et profitez de ces lieux de plaisirs et d'élégance avec une pause pour vous hydrater ! PAF : 23,00 € - Infos : Nathalie 0472/511.140 – nathalie@momentum-belgium.be



Hainaut : Tournai, Mouscron, Ath - 15/11 à 10h : VISITE GUIDÉE SUR LES TRACES DE L'ABBAYE SAINT MARTIN

C'est avec un guide spécialiste de l'abbaye que nous aurons le plaisir de découvrir ce lieu emblématique de Tournai, son histoire en passant par le cloître gothique et la crypte de style roman. Il nous fera également découvrir les arbres remarquables qui se dressent dans le parc attenant au palais abbatial abritant encore toujours aujourd'hui, l'hôtel de ville. PAF : 12,00 € - Infos : Valérie 0472/22.38.82 – valerie@momentum-belgium.be



VOYAGES
LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Réalisez vos envies d'évasion

Les Voyages Ligne Bleue et toute l'équipe sont prêts pour réaliser vos envies d'évasion dans les meilleures conditions.

EN TANT QUE MEMBRE PARTENAMUT, VOUS BÉNÉFICIEZ DE REMISES SPÉCIALES ET EXCLUSIVES.

Nous vous proposons des Voyages Seniors accompagnés (en français) toutes assurances incluses.



DÉCOUVERTE DE MALTE

Du 14/03 au 21/03/2022 – 8 jours/7 nuits en demi-pension
(vin, eau, bière, café à table inclus)
Hôtel San Antonio****

4 journées d'excursion incluses
Assurance annulation incluse
Affiliés et affiliés retraités Partenamut : 948 €
Supplément single : 195 €
Certificat de vaccination obligatoire



TURQUIE – RIVIERA TURQUE

Du 03/03 au 13/03/2022 – 11 jours/10 nuits en All Inclusive
Hôtel Paloma Foresta*****

Toutes assurances incluses
Affiliés et affiliés retraités Partenamut : 994 €
Supplément single : 140 €
Supplément chambre vue latérale sur mer : 38 €
Supplément suite junior : 63 €

CANARIES – GRAN CANARIA

Du 18/02 au 27/02/2022 – 10 jours/9 nuits en All Inclusive
Hôtel RIU Palace Palmeras****

Toutes assurances incluses
Affiliés et affiliés retraités Partenamut : 1649 €
Supplément single : 597 €
Supplément chambre double vue sur jardin : 97 €/pers.
Supplément chambre double vue sur mer : 208 €/pers.



CIRCUIT DÉCOUVERTE DE L'ARMÉNIE – LA PERLE DU CAUCASE

Du 22/09 au 30/09/2022 – 10 jours/9 nuits en pension complète
Logement en hôtels *** et ****

Guide francophone
Affiliés et affiliés retraités Partenamut : 1653 €
Supplément single : 210 €

Tous ces programmes sont sous réserve de l'évolution de la situation « Covid-19 » à chaque destination.
Nombre minimum de participants : 20 personnes

Tous les détails de ces voyages sont à consulter sur www.ligne-bleue.be
Vous pouvez également obtenir des informations par mail à info@ligne-bleue.be ou au 04/221.20.66

Nous proposons des prix avantageux pour les membres Partenamut, sur tout type de voyage. N'hésitez pas à nous questionner à ce sujet. Les réservations pour l'été 2022 sont déjà ouvertes. Pensez aux réductions très intéressantes qu'offrent différentes compagnies lorsque vous réservez longtemps à l'avance !

Voyages LIGNE BLEUE – boulevard de la Sauvenière, 97b 4000 LIÈGE – 04/221.20.66 – info@ligne-bleue.be – www.ligne-bleue.be du lundi au vendredi de 9 à 18 h et le samedi de 10 à 13 h. A1490 – affilié au FONDS DE GARANTIE VOYAGES – certifié CERTA - IATA

