

# PROFIL

Le magazine de part&namut n°160 hiver 2022

**Logopédie**  
Quand faut-il consulter ?

**Dossier  
Polymédication**  
Trop de médicaments  
pour les personnes  
âgées ?

**La méditation**  
Du fitness cérébral

**2022**

**Les nouveautés dans vos  
Avantages Partenamut !**

# Faites le plein d'avantages en 2022

Check-up dentaire, applications de méditation, stages et camps enfants, semelles podologiques, logopédie, augmentation des interventions pour les vaccins... et tellement d'autres. (sous réserve d'approbation de l'OCM)

Découvrez tous nos avantages et les autres nouveautés 2022 sur [partenamut.be/avantages2022](http://partenamut.be/avantages2022) ou en scannant le code QR.



## Édito

### Le temps long prend le dessus sur l'immédiateté.

L'année nouvelle s'inscrit dans l'année passée : le temps de la crise sanitaire et de la crise climatique. De quoi ne pas avoir grand-chose à fêter ? Au contraire !

Notre société est malmenée, entre covid et inondations, entre fragilisation économique et vague de problèmes de santé mentale. Des fractures existent mais elles sont loin des clivages démocratiques existentiels auxquels font face certains pays européens ou américains. Notre modèle de société démocratique n'a pas vocation à creuser ces fractures pour en faire des gouffres idéologiques, mais de les penser, de les penser dans la confrontation des idées, dans le dialogue qui fait émerger des solutions communes.

Pour cela nous devons dé-penser, retrouver le temps long. C'est aussi le temps de la prévention, du geste qui demande un effort aujourd'hui pour un bénéfice demain. Cela vaut pour notre santé comme pour notre écoresponsabilité. C'est aussi le temps de la résilience et de l'action, à l'inverse du fatalisme.

Il faut saluer les bonnes nouvelles : ces initiatives de quartier, de proximité, de solidarité qui créent du lien, du soutien et qui viennent compléter la machinerie de l'État, importante mais complexe et peu agile face à l'évolution des besoins. C'est la liberté d'association, d'entreprise, avec un retour sociétal durable. Ce sont des gestes, des efforts qui transforment l'espoir en avenir.

Du blabla et des bonnes résolutions ? Pas pour nous. Partenamut s'engage pour favoriser l'accès à la santé, la vaccination et la prévention face au covid ; Partenamut s'engage à devenir une référence écoresponsable ; Partenamut s'engage pour la santé mentale ; Partenamut s'engage à cultiver votre santé, en renforçant son offre de prévention en partenariat avec les initiatives sociétales du monde médical et de la santé. Un engagement qui se développera dans la durée pour qu'il réponde toujours mieux à vos besoins.

De tout cœur, que cette année soit belle et pleine de santé pour vous et vos proches.

Alex Parisel,  
Directeur général

#### COLOPHON

E.R. : Partenamut, Boulevard Louis Mettwie 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](http://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](mailto:plaintes@partenamut.be) ou à l'ombudsman des assurances [www.ombudsman.as](http://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

Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalement ou partiellement) sans l'autorisation préalable de la rédaction. Affiliés à l'Union des Éditeurs de la Presse Périodique. Les informations présentes dans ce magazine ont une valeur indicative et non contractuelle. N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions en vous adressant à [profil@partenamut.be](mailto:profil@partenamut.be), [partenamut.be/contact](http://partenamut.be/contact) ou au 02 44 44 111.

#### Dossiers Santé

- 4 Les nouveautés dans vos Avantages Partenamut !
- 8 Polymédication : trop de médicaments pour les personnes âgées ?

#### Famille

- 16 Alléger le quotidien des aidants proches
- 26 Acheter ou louer du matériel médical ? Facile avec Partenamut Shop !

#### Prévention

- 14 Accompagner les personnes fragilisées
- 20 Méditation de pleine conscience

#### Santé & Bien-être

- 12 Troubles visuels : tenez vos yeux à l'œil !
- 18 Logopédie : quand faut-il consulter ?
- 25 Recette : soupe de haricots blancs
- 30 Multitasking : Pourquoi votre cerveau peut-il difficilement faire deux choses à la fois ?

#### Mut' pratique

- 7 Identité : un nouveau look et un nouveau slogan pour Partenamut !
- 22 News
- 28 Élections mutualistes
- 32 Partenaires

# Les nouveautés dans vos Avantages Partenamut !

En 2022, et comme chaque année, nous élargissons notre offre d'Avantages Partenamut\*, auxquels vous avez accès grâce à votre assurance complémentaire. Tout comme en 2021, nous axons nos nouveautés sur les 4 piliers qui nous tiennent à cœur.



## La prévention

C'est notre pilier phare, notre fil rouge ! La prévention a un impact global positif sur la santé et sur le budget santé de nos clients. C'est pourquoi nous élargissons les interventions en logopédie et pour les vaccins, nous intervenons désormais en partie dans les semelles podologiques et nous remboursons intégralement le check-up dentaire annuel.

## Le soutien social

Afin de renforcer notre soutien à nos clients fragilisés, nous élargissons l'offre de solutions de téléassistance et le plafond de remboursement pour les aides ménagères et familiales des aidants proches.

## La santé mentale

On connaît l'impact qu'a eu la crise du covid sur le bien-être physique et mental et nous avons cherché des solutions afin de soutenir nos clients. Ceux qui télétravaillent ou qui suivent des cours à distance pourront bénéficier d'une réduction sur une consultation visio avec nos ergothérapeutes et pour ceux qui ont besoin de temps (pour eux ou pour travailler), nous octroyons un remboursement plus important des stages pour enfants.

## L'innovation

Toujours dans notre souhait de simplifier et d'ouvrir l'accès à la santé via les outils digitaux et l'innovation, nous proposons de rembourser une partie de l'abonnement annuel à 4 applications qui améliorent la santé mentale.

\*Ces avantages sont soumis à l'approbation de l'Office de Contrôle des Mutualités (OCM). Ils ne pourront être accordés que sous réserve de cet accord.

11,75 €/mois  
par titulaire

## Près de 60 Avantages Partenamut

Nous n'avons plus augmenté le montant de la cotisation depuis 2020. Pourtant, cela ne nous a pas empêché d'adapter notre offre à vos besoins pendant la crise sanitaire, avec notamment des avantages spécifiques 'covid' ou l'augmentation des interventions 'stages enfants' et 'soutien psychologique' pendant les confinements. En 2021 aussi, nous avons élargi nos avantages dans de nombreux domaines qui nous semblaient primordiaux pour soutenir nos clients.

En janvier 2022, la cotisation mensuelle est légèrement indexée et sera de 11,75 €/mois par titulaire (au lieu de 11,25 €/mois). Les personnes à charge, donc vos enfants de moins de 25 ans, ne payent pas !

## Vos nouveaux avantages en détail :

**Logopédie :** Nous remboursons le ticket modérateur pour les séances de logopédie qui font l'objet d'une intervention en assurance obligatoire, sans plafond, à condition de disposer d'un DMG (dossier médical global). C'est-à-dire les séances des moins de 18 ans et des personnes qui ont besoin d'un traitement logopédique suite à un séjour aux soins intensifs dû au covid-19. Si votre prestataire est conventionné, ces séances sont donc intégralement remboursées.

**Vaccins :** Le vaccin n'a jamais été un sujet aussi actuel qu'aujourd'hui. Afin de répondre à l'intérêt grandissant pour ce moyen de prévention, notre intervention dans le coût restant à votre charge pour l'achat de tout vaccin enregistré en Belgique passe de 25 € à 35 € par an.



**Stages enfants :** Afin d'anticiper le calendrier des congés scolaires qui se verra modifié à partir de l'été 2022 et de répondre à un besoin de souffler, qui, suite à la crise sanitaire, s'est avéré de plus en plus marqué tant du côté des parents que des enfants, nous élargissons notre remboursement 'stages'. L'intervention des Avantages Partenamut dans les frais pour les camps, les voyages scolaires, les plaines de jeux et les stages passe de maximum 10 € à 12,50 € par jour par enfant de moins de 18 ans, pour un total de maximum 125 € (au lieu de 100 €) par an.

**Diabète :** Nous soutenons toute personne diabétique en remboursant l'affiliation à l'Association Belge du Diabète (ABD) ou à la Diabetesliga à hauteur de 35 €/an (au lieu de 30 € précédemment).

**Check-up dentaire :** Afin de favoriser l'accès aux soins dentaires pour tous et inculquer tôt les bons réflexes, Partenamut prend dès à présent en charge la visite annuelle préventive chez le dentiste. Cela signifie que 100% du ticket modérateur de votre check-up dentaire annuel est pris en charge ! Cette intervention est octroyée uniquement si vous avez un DMG (dossier médical global). Si votre dentiste n'est pas conventionné, la différence entre l'honoraire légal et le prix payé restera à votre charge.

## Espace de travail à domicile :

Travailler à la maison offre plein d'avantages, mais aussi quelques inconvénients. Nous ne sommes pas forcément aussi bien installés qu'au bureau et certains troubles peuvent apparaître. Grâce aux conseils d'ergothérapeutes, nous proposons Ergodesk, un coaching digital

## Un nouveau look et un nouveau slogan pour Partenamut !

Vous l'aurez peut-être remarqué dans ce Profil, mais 2022 apporte d'autres nouveautés pour votre mutualité : un nouveau logo et un nouveau slogan « Cultivons votre santé » ! Ce changement de positionnement, c'est vous qui nous l'avez inspiré. Quelques mots d'explication.

### « Cultivons votre santé »

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... tous ces facteurs de risque ne sont pourtant pas inévitables. Bien manger, boire de l'eau, bouger régulièrement, arrêter de fumer, dormir suffisamment... Ce sont des comportements à la portée de tous et qui ont un réel impact sur la santé, qu'il soit petit ou énorme ! Nous aimerions que chacun en prenne conscience et prenne sa santé en mains et nous sommes là pour soutenir nos clients dans cette démarche.

C'est pourquoi, aujourd'hui, nous voulons aller plus loin que « vous simplifier la santé ». Nous nous engageons tous les jours à être à vos côtés et à faire de VOTRE santé NOTRE priorité.

Ensemble, prenons soin les uns des autres, et mettons tout en œuvre pour garder la santé, l'améliorer et la maintenir le plus longtemps possible. Essayons de prévenir les petits maux et les gros bobos, modifions notre mode de vie et agissons sur les facteurs de risque, maintenons-nous en forme...

Prenons conscience que notre santé future, à tous, se joue en partie aujourd'hui et cultivons ensemble ce bien si précieux qu'est votre santé.

### On continue tous les jours de simplifier votre santé

En tenant parole avec notre ancien slogan « on vous simplifie la santé », Partenamut a fait, en quelques années, de grands progrès dans la simplification de la gestion au quotidien du dossier santé. La simplicité est maintenant inhérente à nos produits et à nos processus et restera toujours une valeur fondamentale pour nous.



Mais ce que nous sommes, la mutualité, dépasse largement le côté administratif de la simplification. Nous sommes plus que des documents et des remboursements. Aujourd'hui, nous voulons ajouter de la valeur à ce que nous proposons à nos clients. Et on ne parle pas (forcément) d'argent. Car ce qui a le plus de valeur, c'est la santé. Faire gagner du temps, c'est bien, mais réduire l'anxiété, c'est mieux. Varier notre offre d'avantages, c'est bien, mais que ceux-ci aient un réel impact sur le bien-être, c'est mieux. Organiser les parcours de remboursement, c'est bien, mais informer sur la façon de prendre soin de soi, c'est mieux !

Rassurer, informer, éduquer... en plus des outils pour commander des vignettes ou rentrer vos attestations de soins, nous voulons vous offrir des outils pour prendre soin de vous, pour prendre votre santé en mains. Pour cultiver votre santé.



aidé(e) et/ou de tout simplement souffler, Partenamut augmente le plafond d'intervention pour l'achat de titres-services ou de chèques ALE permettant de faire appel à un(e) aide familiale ou ménagère. Ce plafond passe de 300 € à 350 € par an, soit jusqu'à 70 chèques ou titres remboursés à hauteur de 5 €.

**Semelles podologiques :** Les semelles podologiques apportent un soulagement en cas de douleurs dorsales ou plantaires et peuvent aussi être très utiles en cas d'arthrose, de pieds plats ou de pieds creux. Malheureusement, elles sont chères et plutôt mal remboursées. À partir de 2022, les semelles podologiques (fournies par un podologue) seront remboursées pour chacun, à hauteur de 25 € par semelle et par an, à condition qu'il n'y ait pas d'intervention prévue en assurance obligatoire. Nous avons à cœur d'être à l'écoute des besoins de nos clients et sommes heureux de pouvoir proposer ce nouvel avantage qui répond à une forte demande de leur part !

### Découvrez tous ces avantages et bien d'autres sur [partenamut.be/avantages2022](https://partenamut.be/avantages2022)

>> Les avantages détaillés ci-dessus sont soumis à conditions (voir détail sur notre site web) et seront d'application avec effet au 01/01/2022, sous réserve de l'approbation de l'Office de Contrôle des Mutualités (OCM).

pour améliorer l'aménagement de votre domicile dans le cadre d'une activité professionnelle, scolaire ou étudiante et ainsi aider à prévenir et soulager ces troubles. En plus de leurs conseils que vous trouverez sur notre site ([www.partenamut.be/ergodesk](https://www.partenamut.be/ergodesk)), vous pouvez demander une séance de conseil personnalisée avec un(e) ergothérapeute. Cette séance unique est réalisée en visioconférence et est remboursée à hauteur de 20 € par an par vos Avantages Partenamut.

**App santé mentale :** Depuis le début de la crise sanitaire, l'apparition de troubles mentaux tels que le stress, l'anxiété, la dépression, etc. ne fait que s'accroître. Plus que jamais, nous sommes convaincus que prendre soin de soi et de son mental peut prévenir ou traiter ces troubles et nous encourageons les nouvelles technologies qui offrent d'excellentes solutions pour méditer, améliorer le sommeil, diminuer le stress ou pratiquer la pleine conscience.

C'est pourquoi les Avantages Partenamut prennent en charge jusqu'à 20 €/an sur l'abonnement annuel de ces applications reconnues dans le domaine de la méditation : Calm, Petit BamBou, Headspace et Insight Timer.

**Aidants proches :** Afin d'aider les aidants proches au quotidien et leur permettre d'être plus disponibles pour leur

## Trop de médicaments pour les personnes âgées ?

Environ 4 personnes sur 10 âgées de 75 ans et plus consomment au moins 5 médicaments différents par jour. Une meilleure collaboration entre médecins, pharmaciens et patients permettrait d'améliorer l'utilisation des médicaments.



**S**elon une étude réalisée par les Mutualités Libres auprès de 100.000 membres, 4 personnes sur 10 âgées de 75 ans et plus et vivant à domicile (hors maison de repos) pratiquent la polymédication. On parle de polymédication lorsqu'une personne prend au moins 5 médicaments différents au cours de la même année civile et d'hyper-polymédication si la consommation passe à 10 médicaments ou plus.

quart d'entre elles suit un traitement contre le diabète ou la dépression. Elles souffrent aussi souvent d'une ou de plusieurs maladies chroniques. Et on ne parle ici que des médicaments remboursés par l'INAMI. En effet, de nombreuses personnes de cette tranche d'âge consomment aussi des médicaments non remboursés (comme des somnifères ou des anxiolytiques), ce qui peut encore alourdir l'armoire à pharmacie.

### Le nombre moyen de médicaments délivrés est plus élevé lorsque le nombre de prestataires est plus important.

Or, l'usage simultané de nombreux médicaments peut poser des problèmes notamment lorsque les prescriptions sont faites par des médecins et exécutées par des pharmaciens différents.

#### Quels sont les médicaments les plus prescrits ?

La majorité des personnes de 75 ans et plus prend des médicaments contre les maladies cardiovasculaires (comme des réducteurs de cholestérol ou de tension artérielle). Un

#### Quels problèmes peut entraîner la polymédication ?

L'usage de nombreux médicaments peut avoir des répercussions sur la santé. Tout d'abord au niveau de l'interaction entre les différents

#### Plus d'infos sur

la polymédication et l'étude des Mutualités Libres : [www.mloz.be/fr/Polymedication75plus](http://www.mloz.be/fr/Polymedication75plus)

## POLYMÉDICATION

médicaments car l'effet de certains d'entre eux peut être accentué ou annulé. Ensuite car les personnes âgées sont plus sensibles aux effets nocifs des médicaments, notamment parce que leurs reins fonctionnent moins efficacement et qu'alors les toxines restent dans l'organisme.

### Des médicaments contre-indiqués

Les Mutualités Libres ont aussi constaté que près de la moitié des 75 ans et plus qui consomme 5 médicaments par jour prend au moins un médicament repris dans la liste de Beers. Cette liste recense les médicaments qui sont déconseillés aux personnes âgées de plus de 65 ans. Une évaluation critique de la pertinence des prescriptions de certains médicaments est donc essentielle.

### Trop d'intervenants dans les prescriptions

L'étude montre également que plusieurs médecins et pharmaciens peuvent être impliqués dans la prescription et la délivrance des médicaments à un même patient. Environ un tiers des personnes de 75 ans et plus qui pratique la polymédication fait appel en moyenne à deux médecins généralistes et à deux pharmaciens. Et pour certains (1 personne sur 5), il est même question de 4 médecins différents. Or, le nombre moyen de médicaments délivrés est généralement plus élevé lorsque le nombre de prestataires est plus important.

### Une meilleure collaboration entre prestataires et patients

Pour contrer les effets indésirables de la polymédication, il est donc essentiel d'avoir une bonne collaboration entre médecins, pharmaciens

et patients afin d'évaluer au mieux chaque situation clinique. Une coopération approfondie entre médecins et pharmaciens permet de mieux accompagner les patients et de déterminer la pertinence de prescrire certains médicaments. Ce travail collaboratif joue également un rôle déterminant pour améliorer les traitements mais aussi pour réduire les coûts en soins de santé.

### Le partage des données médicales

Différents outils peuvent être utilisés pour optimiser cette collaboration. Comme le dossier médical global (DMG) qui permet aux médecins de partager entre eux (mais aussi avec les pharmaciens et les hôpitaux) des données concernant

l'utilisation des médicaments d'un patient. Les pharmaciens peuvent également échanger des informations entre eux à l'aide du dossier pharmaceutique partagé.

### Le pharmacien de référence

Les patients devraient également être davantage impliqués dans les objectifs et le suivi de leurs traitements en adhérant au dossier médical global mais aussi en choisissant un pharmacien de référence. Celui-ci pourra leur donner des conseils personnalisés et tenir un schéma de tous les médicaments consommés. Cette prestation est intégralement remboursée par la mutualité pour toute personne qui se fait délivrer au moins 5 médicaments différents auprès du même pharmacien.

### Comment fonctionne le dossier médical global ?

Le dossier médical global (DMG) est géré par votre médecin généraliste. Il regroupe toutes les informations médicales essentielles vous concernant, ainsi que votre historique auprès des autres intervenants du monde médical : prises de sang, vaccination, allergies, radiographies, échographies, hospitalisation subie... Cette collaboration interactive permet à votre généraliste et aux autres prestataires médicaux de détecter plus facilement une anomalie, d'améliorer la qualité des soins mais aussi d'éviter des examens inutiles parce que contre-indiqués ou faisant double usage.

### Comment l'obtenir ?

La demande d'ouverture d'un dossier médical global peut se faire à tout âge et les frais d'ouverture sont entièrement couverts par Partenamut. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, la demande se fait uniquement de façon électronique par le médecin généraliste (eDMG). De plus, le dossier est prolongé s'il y a au moins eu un contact entre le médecin et son patient dans les deux ans qui précèdent. Vous avez à tout moment un droit de regard sur ce dossier. Vous pouvez donc demander à votre généraliste de le consulter quand vous le désirez.



Hospitalia Plus

# Une meilleure protection en cas d'hospitalisation

## Les avantages de l'assurance Hospitalia Plus :

La sérénité financière. Pas de plafond annuel. Idéal pour les séjours en chambre privée (jusqu'à 125 €/jour dans les suppléments de chambre et jusqu'à 300 % dans les suppléments d'honoraires). Vos frais remboursés jusqu'à 60 jours avant et 180 jours après l'hospitalisation.





## Troubles visuels : tenez vos yeux à l'œil !

Depuis le confinement décrété en mars 2020, le nombre de diagnostics de problèmes de vue a augmenté de façon spectaculaire et un constat s'impose : de plus en plus de monde porte des lunettes, au sein de toutes les tranches d'âge. Nous avons tenté d'y voir plus clair sur ce phénomène avec le **Dr Elisa Beugnies**, ophtalmologue.

Comme la plupart de ses confrères, le Dr Elisa Beugnies réalise beaucoup de prescriptions optiques depuis quelques mois. Enfants, adultes, toutes les catégories de la population sont concernées. Presbytie, myopie, hypermétropie, les diagnostics sont variés. Cette augmentation s'inscrit dans une tendance globale qui s'explique en partie par notre mode de vie.

Nous passons en effet de plus en plus de temps à très faible distance des écrans, particulièrement lorsque l'on utilise un ordinateur portable ou un smartphone. Nous mettons alors nos yeux dans une situation très inconfortable en les obligeant à effectuer une mise au point très régulière : c'est ce que l'on appelle l'accommodation. Avec l'âge, cette mise au point perd en netteté et la vision de près devient plus floue, on parle alors de presbytie. Il s'agit d'un phénomène naturel, mais une mauvaise utilisation des écrans est susceptible de l'accélérer (voir encadré).

### Les maux de tête en fin de journée : un signe à ne pas négliger

Pour le Dr Beugnies, le signe principal qui doit vous pousser à consulter, ce sont les maux de tête qui surviennent en fin de journée. « Ces céphalées peuvent en

## OPTIQUE

effet résulter d'une certaine fatigue oculaire. Si vous ne portez pas de lunettes, prenez contact avec un ophtalmologue pour contrôler votre vue. Si vous portez des lunettes, il est possible que votre correction ne soit plus adaptée à vos besoins. Dans la très grande majorité des cas, des maux de tête de ce type se règlent par une prise en charge au niveau optique ».

### La santé visuelle des enfants constitue un enjeu majeur

« Les signes de troubles visuels chez les enfants sont les mêmes que chez les adultes, poursuit le Dr Beugnies. Ils se plaignent de maux de tête après l'école, ils se frottent les yeux régulièrement ou les plissent pour lire, etc. Les enfants bénéficient d'un grand avantage : ils sont souvent diagnostiqués assez rapidement, car la plupart des parents se montrent attentifs à ces petits signes ». Heureusement, car la prise en charge rapide permet souvent de corriger les défauts visuels à long terme. « Il n'est pas rare que des enfants portent des lunettes pendant 2 ou 3 ans et qu'ils n'en aient ensuite plus besoin, explique le Dr Beugnies. Leur corps est en train de se former et se montre malléable. Mais si on laisse ces défauts s'installer, il n'est plus possible de faire marche arrière. Un diagnostic précoce se révèle donc crucial.

### À quelle fréquence faut-il faire contrôler sa vision ?

De manière générale, consultez un ophtalmologue dès que vous identifiez les signes d'une possible déficience visuelle.

En ce qui concerne les contrôles périodiques, tout dépend de votre catégorie d'âge et de votre profil :

- Vous avez moins de 45 ans, vous ne souffrez d'aucun déficit visuel et vous ne vous plaignez de rien ? Un contrôle tous les cinq ans suffit. Si vous avez plus de 45 ans, prenez rendez-vous tous les deux ans.
- Vous êtes adulte, vous portez des lunettes et ne présen-

tez aucun signe d'inconfort ? Prenez rendez-vous chez votre ophtalmologue tous les deux ou trois ans.

- Vous souffrez d'une pathologie visuelle comme un glaucome ou une DMLA ? Vous êtes diabétique ? Un rendez-vous par an semble le minimum.
- Pour les enfants, un contrôle annuel est recommandé, voire 2 fois par an en cas de troubles visuels diagnostiqués.

### Y a-t-il plus d'enfants myopes depuis le confinement ?

Des études menées en Chine et à Hong Kong montrent une forte augmentation des cas de myopie chez les enfants depuis le confinement. Principale explication de ce phénomène : le temps supplémentaire passé devant les écrans.

Chez nous aussi, les enfants ont davantage regardé la télévision au cours de cette période et les adolescents ont largement suivi les cours sur ordinateur. Il n'est donc pas étonnant que ce bond des troubles oculaires nous concerne également. D'autant que l'exposition à la lumière naturelle constitue un facteur essentiel à la préservation de notre santé visuelle et que bon nombre d'entre nous en ont été privés durant plusieurs mois. Parallèlement, une grande partie des dépistages des problèmes de vue chez les enfants ont été reportés en 2020. Il est donc probable que les cas de myopie augmentent au cours des prochains mois.



### Vos Avantages Partenamut

En complément aux remboursements prévus par l'assurance obligatoire (voir conditions sur notre site), les Avantages Partenamut interviennent dans le coût des verres correcteurs pour tous, des montures ou des lentilles de contact correctrices à hauteur de 75 € tous les 2 ans.

Une cellule d'accompagnement et de prévention a été mise en place au sein du département d'aide à la personne. L'objectif de cette initiative ? Soutenir les personnes fragilisées en leur offrant une écoute et en les orientant selon leurs besoins.

## Accompagner les personnes fragilisées



Isabelle Demanet, responsable de la Cellule d'Accompagnement et de Prévention (CAP)

**R**ecréer du lien social, tel est le constat après une crise sanitaire qui a lourdement impacté les populations les plus vulnérables, que ce soit au niveau de leur santé physique ou de leur bien-être mental. De nombreuses personnes se sont retrouvées isolées avec un accès limité aux soins et aux services d'aides sociales. Partenamut a pris l'initiative de lancer un projet afin de reprendre contact et d'accompagner ses affiliés les plus fragilisés. Rencontre avec **Isabelle Demanet**, responsable de la Cellule d'Accompagnement et de Prévention (CAP) qui a été créée pour répondre à cette demande.

### Comment est née la Cellule d'Accompagnement et de Prévention ?

Ce projet a été mis en place au sein du département d'aide à la personne de Partenamut fin avril 2021. Il est en lien direct avec notre métier et nos

valeurs mutualistes. Lors du premier confinement, nous avons déjà lancé l'action « Take care together » qui a permis de prendre contact avec certains de nos affiliés en difficulté. La CAP est inspirée de cette initiative.

### L'équipe de la CAP est composée d'agents de prévention. Quel est leur rôle ?

Leur principale mission est d'accompagner, de sensibiliser et d'informer nos affiliés les plus fragilisés. À terme, le but sera d'agrandir cette équipe et de faire évoluer le rôle des agents de prévention en fonction des différents projets qui seront élaborés.

### Quelles ont été les premières actions mises en place ?

Le premier public cible a été les affiliés de plus de 65 ans, habitant Bruxelles, non digitalisés et BIM (bénéficiaires de l'intervention majorée), soit environ 8.000 personnes. Les agents de prévention les ont contactés par téléphone pour faire le point sur leur situation sociale et leur bien-être physique et mental suite à la crise sanitaire. Puis en fonction des besoins, ils ont proposé des aides internes (pour effectuer des démarches administratives, pour apprendre à utiliser nos différents canaux digitaux, pour avoir des informations sur la vaccination contre le covid-19...) ou externes chez l'un de nos partenaires (Télésecours, Téléaccueil, un(e) psychologue, un(e) aide-ménagère...). Tous les retours ont été très positifs et nous ont encouragés à poursuivre d'autres actions.

### Avez-vous également lancé des actions avec des publics plus jeunes ?

Oui, la Cocom (Commission communautaire commune) a mandaté les mutualités et les organismes de jeunesse pour sensibiliser les jeunes de 16 à 18 ans à l'importance de la vaccination contre le covid-19. Les mutualités ont également été appe-

lées en renfort pour mettre en place des actions de sensibilisation dans 40 écoles bruxelloises. Nos agents de prévention accompagnés d'une infirmière intérimaire ont répondu à toutes les questions des élèves afin de les informer, les sensibiliser et les rassurer sur la vaccination.

### La vaccination est-elle aussi au centre de vos préoccupations chez les personnes plus fragilisées ?

Oui, mais notre objectif n'est jamais de les convaincre à tout prix de se faire vacciner. Notre mission est avant tout de les informer, de les sensibiliser et de répondre à leurs questions. C'est ce que nous avons également fait avec des personnes âgées de 35 à 45 ans, habitant Bruxelles et BIM. Avec l'appui de la Cocom et des Mutualités Libres, nos agents de prévention ont suivi

une formation afin de contacter ces personnes pour les sensibiliser à l'importance de la vaccination pour elles-mêmes, mais aussi pour leurs enfants. La Cocom a voulu également impliquer les mutualités (dont Partenamut) dans la campagne de vaccination à Bruxelles en leur proposant d'ouvrir des antennes vaccinales. Ce que nous avons fait dans

### Quels sont vos projets pour 2022 ?

Cette année, l'accent sera surtout mis sur le bien-être mental, car la crise sanitaire a déstabilisé de nombreuses personnes qui peuvent avoir besoin d'une aide psychologique. Nous voulons aussi créer plus de synergie avec les organismes de jeunesse pour apporter davantage de soutien aux jeunes. La mission des agents de prévention sera également amenée à évoluer. Celle-ci sera avant tout d'ordre social avec l'organisation d'actions sur le terrain qui se dérouleront aussi en Wallonie.

**Leur mission : accompagner, sensibiliser et informer nos affiliés les plus fragilisés.**



## Alléger le quotidien des aidants proches

Aider régulièrement un proche en perte d'autonomie pèse sur la santé mentale et physique. Une reconnaissance officielle permet de souffler et d'avoir droit à certains avantages chez Partenamut.

Vous vous investissez intensément et gratuitement pour aider un proche qui, en raison de son âge, d'une maladie ou d'un handicap permanent, est en perte d'autonomie ? D'après l'asbl Aidants Proches, 1 personne sur 10 en Belgique est un aidant proche. Pour alléger la charge mentale, matérielle mais aussi financière que peut entraîner cet accompagnement, vous pouvez bénéficier d'un statut spécifique chez Partenamut. Mais aussi, depuis un an, d'une reconnaissance fédérale officielle.

### La reconnaissance fédérale pour aidant proche

Fruit d'un engagement associatif et du soutien des organismes assureurs, une reconnaissance fédérale des aidants proches est entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> septembre 2020.

Cette initiative apporte deux principaux avantages :

- Elle permet une reconnaissance officielle du statut d'aidant proche en considérant l'aidant comme un élément essentiel du réseau de soutien à une personne aidée.
- Si l'aidant proche passe un minimum de 50 h/mois (ou 600 h/an) à aider un proche, la reconnaissance ouvre des droits sociaux en accordant notamment un congé thématique à l'aidant actif professionnellement pour lui permettre de s'occuper d'un proche en perte d'autonomie. Depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2021, ce congé est passé de 1 à 3 mois. Durant ce congé, l'aidant proche reçoit une allocation de l'ONEM.

### Le statut aidant proche de Partenamut

Depuis 2016, Partenamut reconnaît déjà le statut « aidant proche » à près de 10.000 aidants. Ce statut se concrétise, notamment, par une offre de formations, des activités de loisirs et de bien-être, des actions de communication mais aussi des avantages spécifiques.

Si vous avez obtenu la reconnaissance fédérale avec octroi de droits sociaux, le statut Partenamut vous sera également automatiquement octroyé.

### Les avantages du statut de Partenamut

Parmi les avantages et services octroyés par Partenamut aux aidants proches figure une intervention jusqu'à 1000 €/an pour un garde-malade et jusqu'à 300 €/an (6 € par jour/nuit) pour l'accueil de l'aidant et de l'aidé en centre de jour ou de nuit. Et comme tout client Partenamut, l'aidant proche bénéficie d'un remboursement jusqu'à 320 €/an pour des séances chez un(e) psychologue et de 5 appels par an pour une écoute psychologique au téléphone ou par visioconférence. Et à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2022 (sous réserve d'approbation de l'OCM), le plafond d'intervention pour le service d'aide familiale et ménagère passe de 300 € à 350 €/an et les prestations peuvent être effectuées tant au domicile de l'aidé qu'à celui de l'aidant.

### Les activités dédiées aux aidants proches

Ces activités sont gratuites, réservées aux membres de Partenamut reconnus comme aidants proches et la participation se fait sur inscription. Trois types d'activités sont proposées :

- **Des formations en ligne** permettant de développer les compétences de l'aidant et d'améliorer la qualité de l'accompagnement de la personne aidée. Celles-ci sont données par des professionnels de la matière traitée et si vous n'avez pas eu l'occasion d'y participer, vous pouvez regarder leur enregistrement sur notre site (Prévention des chutes, Aides à la mobilité, Maladie d'Alzheimer...). Cette année, les formations programmées vous permettront d'apprendre les gestes bien-être pour vous et le proche aidé, de dompter la paperasse ou encore de gérer la post-hospitalisation du proche aidé.
- **Des moments de bien-être à la Casa Clara**, un havre de paix situé à Bruxelles. L'aidant peut profiter de moments individuels ou collectifs en compagnie d'autres aidants proches durant lesquels il peut bénéficier de temps d'écoute et de partage, de massages et de séances de relaxation.
- **Des sorties de loisirs** sont organisées durant toute l'année avec AccessAndGo-ABP, notre partenaire spécialisé en loisirs adaptés aux personnes à mobilité réduite. L'aidant peut être accompagné d'une personne de son choix à condition qu'elle soit affiliée chez Partenamut. Les activités sont très diversifiées et permettent de déconnecter du quotidien : découverte du parc Forestia, visite de musées, marché de Noël...

Pour découvrir toutes nos activités et vous y inscrire, rendez-vous sur notre page agenda régulièrement mise à jour : [www.partenamut.be/agenda-AP](http://www.partenamut.be/agenda-AP)

### Des informations incontournables

Pour avoir un maximum d'informations sur le rôle d'aidant proche et sur les actualités qui y sont liées, n'hésitez pas à consulter les articles de blog sur notre site : [www.partenamut.be/blog-sante-et-bien-etre](http://www.partenamut.be/blog-sante-et-bien-etre).

Si vous souhaitez avoir plus d'informations sur le statut de Partenamut et sur la reconnaissance fédérale, consultez notre page consacrée aux aidants proches [www.partenamut.be/aidants](http://www.partenamut.be/aidants)

## Logopédie : quand faut-il consulter ?

Quand on parle de logopédie, on pense immédiatement aux troubles du langage chez l'enfant. Pourtant, la logopédie est aussi recommandée dans un grand nombre de pathologies et son champ d'action est bien plus large qu'on ne le pense. Zoom sur une profession paramédicale encore peu (ou mal) connue !



Issue du grec « logos » parole et de « paideia », l'éducation, la logopédie a pour objectif de prévenir, évaluer et traiter tous les troubles de la communication humaine, orale ou écrite, ainsi que les troubles qui y sont associés. Ces difficultés peuvent être d'origine psychologique ou physiologique, ce qui nécessite une double approche de la part du logopède. Les situations nécessitant une prise en charge logopédique sont très nombreuses et concernent tous les publics, des jeunes enfants aux personnes âgées.

### Quand le langage ou la voix dysfonctionnent

Qui dit troubles de la communication dit évidemment troubles du langage. Cela comprend les retards de langage, les défauts d'articulation (le zozotement par exemple) ou encore

les troubles de la fluence comme le bégaiement. La logopédie intervient aussi dans la rééducation de la voix, que ce soit pour les personnes ayant subi une chirurgie (laryngectomie...), ou pour d'autres pathologies affectant les cordes vocales (aphonie, dysphonie...).

### En cas de troubles du langage écrit et de la logique

La dyslexie, la dysorthographe ou encore la dyscalculie sont des troubles de l'apprentissage et du développement qui rendent difficiles l'acquisition du langage écrit, la lecture ou le calcul chez les personnes qui en souffrent. La détection et la prise en charge précoces de ces troubles sont essentielles pour obtenir des résultats, d'où l'intérêt de faire un bilan logopédique dès les premiers signaux d'alerte.

### Lors d'une maladie ou après un accident cérébral

Il arrive souvent que les patients victimes d'un AVC ou atteints d'une maladie neurodégénérative comme Alzheimer ou Parkinson souffrent de troubles de la déglutition (dysphagie) ou de l'articulation (dysarthrie). La dysphagie se caractérise par des difficultés à avaler pouvant occasionner des « fausses routes » alimentaires avec pour conséquence le passage



de salive ou d'aliments dans les voies respiratoires. La dysarthrie se traduit quant à elle par une incapacité à articuler les mots de façon normale. Dans les deux cas, un suivi logopédique peut être utile pour rééduquer le système de déglutition et d'élocution et ainsi permettre au patient de retrouver toutes ou une partie de ses capacités fonctionnelles.

### Pour accompagner les personnes en situation de handicap

Certains handicaps, qu'ils soient moteurs ou mentaux, peuvent également impacter la communication orale ou écrite. Dans ce cas, le logopède peut intervenir pour rééduquer la voix ou aider au développement de moyens de communication alternatifs comme la lecture sur les lèvres pour les personnes atteintes de surdité par exemple.

### Une augmentation des besoins en logopédie suite au covid-19 ?

Les personnes ayant été hospitalisées en soins intensifs et particulièrement lorsqu'elles ont été intubées ont également besoin d'un suivi logopédique. C'est notamment le cas des patients atteints d'une forme sévère du covid-19 et dont le séjour en réanimation a pu avoir de graves



conséquences sur leur communication orale et leur déglutition. Faire appel à un logopède permet alors au patient de retrouver ses capacités grâce à un suivi adapté.

### L'importance du bilan logopédique

Vous pensez avoir besoin de soins de logopédie, pour vous ou pour votre enfant ? Prenez d'abord rendez-vous avec un spécialiste, ORL ou pédiatre. C'est lui qui déterminera si un bilan logopédique est utile

et, le cas échéant, vous fournira une prescription. Une fois le bilan logopédique réalisé par un logopède, retournez voir le spécialiste avec le rapport du bilan. Sur base de celui-ci, il décidera si un traitement est nécessaire et établira une prescription détaillée. Il pourra aussi prescrire un bilan d'évolution, plus pratique en cas de traitement de longue durée. Cette procédure est obligatoire pour pouvoir bénéficier des remboursements prévus par l'assurance obligatoire.

### Vos avantages pour la logopédie

Pour répondre aux besoins grandissants de la population et permettre une meilleure prise en charge des patients ayant été hospitalisés suite au covid-19, Partenamut a décidé d'augmenter l'intervention en logopédie.

#### Profitez désormais :

- du remboursement du ticket modérateur\* pour les séances de logopédie qui font l'objet d'une intervention en assurance obligatoire, sans plafond, à condition de disposer d'un DMG (dossier médical global). C'est-à-dire les séances des moins de 18 ans et des personnes qui ont besoin d'un traitement logopédique dans les 6 mois suivant un séjour en soins intensifs à cause du covid. Si votre prestataire est conventionné, ces séances sont donc intégralement remboursées. (\*sous réserve de l'approbation de l'OCM).
- jusqu'à 1000 €/vie pour les séances non prises en charge par l'assurance obligatoire à hauteur de 5€ par séance, bilan inclus et 2,50 € par séance Tomatis.

# Méditation de pleine conscience

Un outil bien-être maintenant accessible sur votre smartphone

La crise sanitaire du covid-19 a fragilisé la santé mentale de bon nombre d'entre nous. Le stress et l'anxiété semblent gagner du terrain. Des outils existent cependant pour retrouver une plus grande sérénité en débranchant le pilote automatique qui dirige trop souvent notre vie.



Jacques Splaingaire  
Spécialiste et pionnier de la méditation en Belgique

La méditation de pleine conscience se révèle à cet égard très efficace. Spécialiste et pionnier de la discipline en Belgique, Jacques Splaingaire nous éclaire sur ses bienfaits.

La méditation de pleine conscience (aussi appelée mindfulness) est une pratique méditative très ancienne inspirée notamment du zen, dont l'intention consiste à



s'éveiller à nos émotions et à les comprendre. Au Japon et en Orient en général, elle s'inscrit dans une philosophie de vie globale. Chez nous, la pratique est apparue au début des années 2000 dans le cadre de la prévention de la dépression. Elle a ensuite été adaptée pour correspondre aux besoins d'un public plus large.

## Empêcher le stress de prendre le contrôle de nos vies

Le stress peut prendre le contrôle de nos vies et nous paralyser. Pour Jacques Splaingaire, la méditation permet de réduire son emprise. « Le stress, ce sont les réactions physiologiques créées par la distance entre la réalité et la façon dont nous la percevons.

En anticipant, par exemple, les conséquences d'un fait qui ne s'est pas encore produit et qui ne se produira peut-être même pas. La méditation permet de se rapprocher davantage du réel et d'adopter une posture d'acceptation pour se tourner plus rapidement, et de façon plus pertinente, vers la solution. Il s'agit de passer d'un mode 'réaction' à un mode 'réponse'. Lorsque l'on se tourne vers la méditation, c'est généralement pour répondre à un besoin précis : trouble du sommeil, burn-out, dépression, etc. Il s'agit donc d'identifier les causes de ces symptômes de mal-être pour pouvoir y faire face.

## « La méditation : du fitness cérébral »

Jacques Splaingaire qualifie la méditation de « fitness cérébral ». « Avec l'entraînement, la méditation de pleine conscience permet d'apporter une réponse adaptée aux situations inconfortables auxquelles nous sommes confrontés. Nous savons généralement comment (nous aurions dû) réagir, poursuit-il. Mais nous n'en sommes tout simplement pas capables. Chacun d'entre nous s'est déjà reproché d'avoir prononcé des phrases tout en sachant qu'il aurait mieux valu s'abstenir. Mais c'était plus fort que nous. Les méditants parviennent à réagir différemment grâce à un meilleur équilibre entre les émotions et la raison. Il ne s'agit pas d'enfouir les émotions, mais de les empêcher de nous paralyser. »

## Des modifications structurelles du cerveau

Des études ont démontré que la pratique de la méditation engendre des modifications structurelles du cerveau qui permettent une réponse plus adaptée aux aléas de la vie. Jacques Splaingaire l'affirme, la mindfulness est une

discipline accessible à tous. « Tout le monde possède la compétence de rouler à vélo, mais tout le monde n'a pas la capacité de gravir le mont Ventoux. Cela nécessite un entraînement et une préparation particulière. L'objectif de la méditation de pleine conscience consiste à développer les capacités de gestion émotionnelle de chacun. »

« Apporter une réponse adaptée aux situations auxquelles nous sommes confrontés »

## L'intérêt des applications mobiles en matière de méditation

Pour Jacques Splaingaire, les applications mobiles destinées à la méditation présentent un avantage : permettre de maintenir la pratique. Mais il souligne l'importance de l'initiation.

« Il me semble important de bénéficier de l'expertise d'un instructeur pour découvrir la mindfulness. Il vous apprendra les fondamentaux pour bâtir votre expérience méditative sur de bonnes bases. »

Ensuite, des applications comme Petit BamBou, Insight Timer, Calm et Headspace peuvent vous aider à méditer de manière régulière. Vous pouvez les essayer gratuitement pendant quelques jours avant de vous abonner. Vous bénéficiez d'une intervention de 20 € par an sur le montant de l'abonnement annuel à l'application de votre choix.

## Envie d'en savoir plus sur la méditation de pleine conscience en Belgique ?

Surfez sur le site [mindfulness-belgium.net](https://mindfulness-belgium.net) pour en apprendre davantage sur cette discipline et découvrir où la pratiquer. Des séances se déroulent à Charleroi, Mons, Bruxelles, Liège, Arlon, ainsi qu'en Brabant wallon.

## Vos Avantages Partenamut Nouveau !

- À partir de janvier 2022, bénéficiez d'un remboursement jusqu'à 20 € par an sur l'abonnement annuel d'une des applications suivantes destinées à la méditation : Petit BamBou, Insight Timer, Calm et Headspace (sous réserve d'approbation de l'OCM).
- Les Avantages Partenamut offrent un remboursement des séances de méditation de pleine conscience : cycle de minimum 8 séances, 10 €/consultation, maximum 10 séances/personne/an.

## Vaccin contre la grippe : indispensable en cette période de covid-19



L'année dernière, avec le confinement et le respect des mesures barrières, la transmission du virus de la grippe avait été nettement ralentie. Cet hiver, le retour aux libertés d'avant le covid, amène inévitablement le retour du virus de la grippe. Heureusement, la vaccination contre la grippe est un moyen sûr et efficace de contrer le virus influenza.

### Pour qui la vaccination contre la grippe est-elle recommandée ?

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) recommande la vaccination pour les groupes suivants :

- les personnes à risque de complications (p. ex. les malades chroniques, les personnes âgées de 65 ans et plus, les femmes enceintes)
- les personnes qui vivent avec une personne faisant partie de l'un de ces groupes
- les personnes qui vivent sous le même toit qu'un enfant de moins de 6 mois
- le personnel de santé
- toutes les personnes âgées de 50 à 64 ans

### Remboursement

Si vous faites partie d'un de ces groupes, vous pourrez obtenir un remboursement du vaccin. Vous ne payerez alors que le ticket modérateur : 4,08 € ou 2,45 € (si vous avez droit à

une intervention majorée). Pour vous faire vacciner, il vous suffit d'obtenir une prescription de votre médecin sur laquelle figure la mention "régime du tiers payant applicable". Vous pouvez également retirer le vaccin contre la grippe directement chez le pharmacien sans prescription médicale. Le phar-



macien enregistrera alors l'information dans le Dossier Pharmaceutique Partagé du patient (DPP).

### Efficacité des gestes barrières

Les gestes barrières mis en place pour lutter contre le covid-19 ont eu des effets bénéfiques sur la propagation du virus de la grippe et il est conseillé de les maintenir : se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon, assurer une bonne ventilation et nettoyer les surfaces. Le CSS recommande également pour les personnes à risque de continuer à porter le masque dans les lieux très fréquentés (p. ex. : transports en commun) et de se laver les mains avec une solution hydroalcoolique.

### Plus d'infos ?

Tous les détails de cette campagne de vaccination contre la grippe sont sur [www.health.belgium.be](http://www.health.belgium.be)

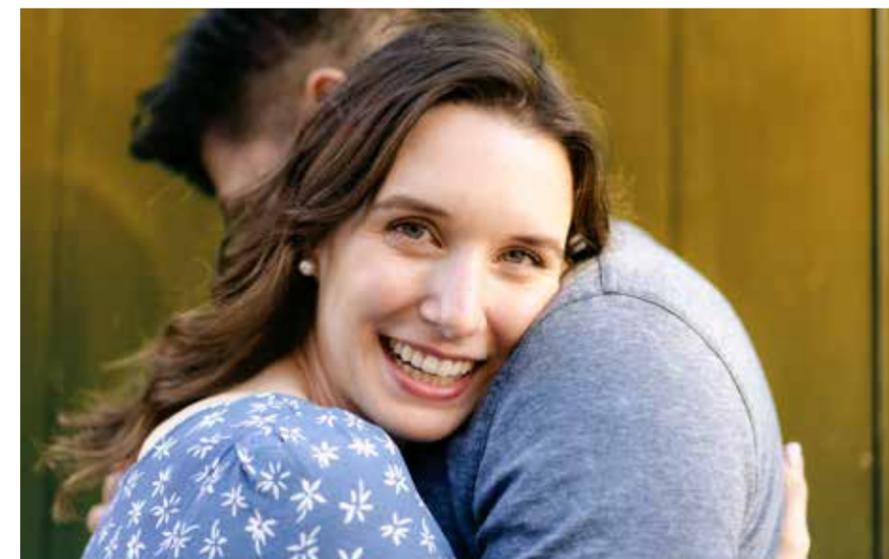
## Vous voulez arrêter de fumer ?

**Félicitations ! Et si, cette année, vous arriviez à tenir cette bonne résolution ?**

Vous avez décidé d'arrêter de fumer ? Félicitations ! Pour réussir ce défi, vous n'êtes pas seul(e) et vous pouvez vous faire aider ! Comment ?

Pour réussir ce défi, faites-vous aider par un médecin ou un tabacologue. C'est prouvé scientifiquement, cet accompagnement multiplie par 3 à 4 la réussite car il vous permet d'avoir un plan de sevrage tabagique sur mesure. Il est également bien remboursé par la mutuelle (cf. plus bas). Sachez aussi que votre couverture de base Partenamut intervient dans les coûts de l'arrêt tabagique :

- L'assurance obligatoire a prévu une intervention pour les séances chez un tabacologue agréé, un médecin ou un spécialiste, avec une attention particulière aux



femmes enceintes.

- Sur une période de 2 années civiles, vous avez droit à 30 € pour une 1<sup>re</sup> séance et 20 € pour les séances suivantes, avec un maximum de 7 séances.
- L'intervention est plus importante pour les femmes enceintes avec 30 €/séance et un maximum de 8 séances par grossesse.
- Tous les clients de Partenamut ont droit en plus à une intervention

jusqu'à 50 €/année civile dans les médicaments et les substituts nicotiques prescrits par un médecin et achetés en pharmacie.

**Rendez-vous sur [www.aideauxfumeurs.be](http://www.aideauxfumeurs.be) (ou [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be)) pour trouver un tabacologue à proximité ou sur [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be) ou au 0800 111 00, pour une assistance téléphonique gratuite.**

## Le principe du tiers-payant bientôt élargi

Afin d'améliorer l'accessibilité aux soins, l'interdiction d'appliquer le tiers-payant est en passe d'être levée. Le principe du "tiers-payant" permet au patient de payer directement au prestataire le ticket modérateur (et les éventuels suppléments), ce qui lui permet de ne pas "avancer" le montant des honoraires qui lui sera remboursé ensuite par la mutualité. Actuellement, dans certains cas, le tiers-payant peut être interdit. L'INAMI et les mutualités travaillent à lever cette interdiction et le patient aura le droit de demander l'application du tiers-payant au prestataire de soins (qui peut toutefois le refuser).

**La mesure doit encore être finalisée, mais devrait entrer en vigueur début 2022.**

Plus d'infos sur notre site [www.partenamut.be](http://www.partenamut.be)





## Lutter contre la résistance aux antibiotiques

La résistance aux antibiotiques est une réelle menace aujourd'hui. Afin que ces médicaments vitaux ne deviennent pas obsolètes, il est impératif de mettre fin à leur utilisation inutile et de les prendre correctement.

### Les bactéries, pas les virus !

Les antibiotiques sont uniquement efficaces contre les infections d'origine bactérienne. Par exemple une méningite infectée, une pneumonie, certains cas d'otite ou des blessures infectées. Si vous avez un rhume, une grippe ou tout autre virus, ils ne servent strictement à rien. Pire même, ils affaiblissent l'organisme !

### Les risques d'une mauvaise utilisation des antibiotiques

Le plus grand danger est que le corps développe une résistance. Les bactéries sont de plus en plus nombreuses à résister aux antibiotiques et le médicament perd alors de son efficacité.

### La résistance aux antibiotiques, une menace mondiale

Le risque est bien réel de voir les maladies se prolonger ou les patients décéder quand l'infection se propage. Une infection banale deviendrait mortelle. La médecine moderne en serait très affectée, car des opérations ne pourraient plus avoir lieu par crainte du risque d'infection et les thérapies contre le cancer deviendraient compliquées sans antibiotiques pour aider le système immunitaire des patients. Cette résistance pourrait provoquer 10 millions de morts dans le monde entier d'ici 2050.

### Engagez-vous à bien prendre vos antibiotiques !

Ne prenez pas d'antibiotiques sans l'aval de votre médecin et respectez scrupuleusement la posologie. Terminez la cure complète prescrite et rapportez les restes de boîtes à la pharmacie.

**Devenez Antibiotic Guardian et prenez part au challenge pour réduire la résistance aux antibiotiques :** "Si l'on me prescrit des antibiotiques, je les prendrai exactement de la manière prescrite et je ne les partagerai jamais avec d'autres personnes."

Plus d'infos sur [antibioticguardian.com/french](http://antibioticguardian.com/french)

Parlez-en autour de vous afin de participer au maintien de ces médicaments qui peuvent sauver des vies s'ils sont utilisés correctement !



## Attention si vous n'avez pas payé votre cotisation !

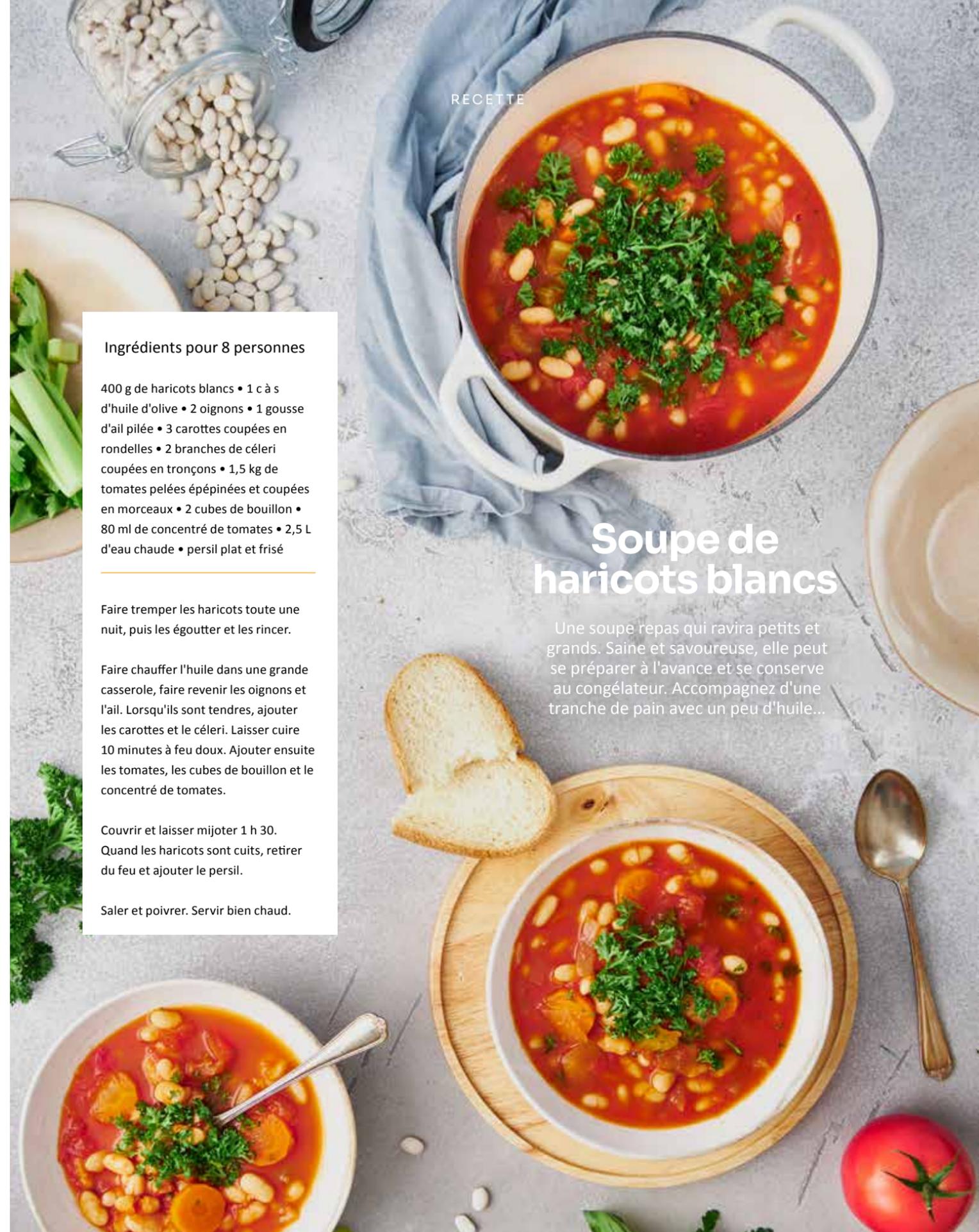
Avec votre cotisation Partenamut, vous bénéficiez des interventions de l'assurance complémentaire (c'est-à-dire nos Avantages Partenamut), qui viennent compléter les interventions de l'assurance obligatoire, toutes deux incluses dans votre couverture de base. Lorsque vous êtes affilié(e) à une mutualité en tant que titulaire, vous êtes dans l'obligation de payer cette cotisation permettant d'être couvert(e) par l'assurance complémentaire.

À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2022, les personnes qui n'ont pas payé leur cotisation Partenamut depuis minimum 24 mois seront exclues de l'assurance complémentaire. Concrètement ? Le titulaire ainsi que toutes les personnes à sa charge seront exclus de l'assurance complémentaire et ne bénéficieront alors plus des Avantages Partenamut. Ils devront effectuer un stage d'attente de 24 mois s'ils désirent en bénéficier à nouveau (c'est-à-dire, durant 24 mois, payer la cotisation mais sans droit à aucun avantage).

Attention ! Cette exclusion de l'assurance complémentaire ne permet pas de maintenir une couverture Hospitalia, Dentalia Plus ou Medicalia, même si ces assurances sont en ordre de paiement et même en changeant de mutualité. La souscription d'une de nos assurances santé ne sera possible qu'après une réaffiliation à l'assurance complémentaire et après avoir repris les paiements. De plus, ce nouveau contrat d'assurance sera soumis à de nouvelles conditions (d'âge, de tarif, de stage...).

### Plus d'infos ?

Vous trouverez de plus amples informations sur les conséquences du non-paiement des cotisations et comment régulariser les paiements sur [www.partenamut.be/retard-cotisation](http://www.partenamut.be/retard-cotisation)



### Ingrédients pour 8 personnes

400 g de haricots blancs • 1 c à s d'huile d'olive • 2 oignons • 1 gousse d'ail pilée • 3 carottes coupées en rondelles • 2 branches de céleri coupées en tronçons • 1,5 kg de tomates pelées épépinées et coupées en morceaux • 2 cubes de bouillon • 80 ml de concentré de tomates • 2,5 L d'eau chaude • persil plat et frisé

Faire tremper les haricots toute une nuit, puis les égoutter et les rincer.

Faire chauffer l'huile dans une grande casserole, faire revenir les oignons et l'ail. Lorsqu'ils sont tendres, ajouter les carottes et le céleri. Laisser cuire 10 minutes à feu doux. Ajouter ensuite les tomates, les cubes de bouillon et le concentré de tomates.

Couvrir et laisser mijoter 1 h 30. Quand les haricots sont cuits, retirer du feu et ajouter le persil.

Saler et poivrer. Servir bien chaud.

## Soupe de haricots blancs

Une soupe repas qui ravira petits et grands. Saine et savoureuse, elle peut se préparer à l'avance et se conserve au congélateur. Accompagnez d'une tranche de pain avec un peu d'huile...

# Acheter ou louer du matériel médical ?

Facile avec Partenamut Shop !

Lors d'une hospitalisation à domicile, en période de réhabilitation, en cas de perte d'autonomie, suite à un accident ou une maladie chronique, après une naissance... Tout le monde peut avoir besoin de louer ou acheter du matériel médical et paramédical. C'est votre cas ? Partenamut Shop est là pour vous aider.

**Ê**tre malade, ne plus pouvoir effectuer certains mouvements aussi facilement qu'avant ou se déplacer avec difficulté n'est pas toujours facile à vivre.

## Profitez d'un accompagnement personnalisé

Les gestes les plus simples peuvent vite se transformer en obstacles lorsqu'on n'a pas le matériel ou les équipements adéquats. Que ce soit dans les épreuves difficiles, mais également dans des moments plus joyeux comme l'arrivée d'un bébé, vous pouvez compter sur l'équipe du Partenamut Shop pour vous accompagner et vous proposer des solutions concrètes pour vous faciliter le quotidien.

## Des équipements de qualité à prix abordables

Louer ou acheter du matériel médical ou paramédical revient souvent très cher. Heureusement, Partenamut Shop vous propose des équipements de qualité professionnelle, à des prix tout à fait abordables. Puériculture, confort et bien-être, aide à la mobilité, réhabilitation... Le shop propose une large gamme d'articles, des plus courants comme un tensiomètre ou un aérosol aux plus techniques et volumineux comme un lit médicalisé, un matelas anti-escarres ou un fauteuil roulant. Tous nos produits sont rigoureusement sélectionnés pour leur ergonomie, leur maniabilité et leur robustesse. Vous profitez ainsi d'équipement de qualité sans vous ruiner. Quelle que soit la situation dans laquelle vous vous trouvez, il y a forcément un article qui peut vous aider sur Partenamut Shop.

## Vos articles livrés « clés en main »

En faisant appel au Partenamut Shop pour acheter ou louer votre matériel médical, vous bénéficiez non seulement de conseils personnalisés, mais aussi d'un service de livraison sur mesure. Le prix de la livraison varie en fonction du type de matériel loué et comprend le montage et l'installation, les explications quant à l'utilisation de l'équipement, l'enlèvement et la désinfection de l'article.

## Des conseils avisés pour l'aménagement du domicile

Votre Partenamut Shop travaille en étroite collaboration avec un réseau de partenaires agréés pour l'aménagement du domicile. Une bonne nouvelle si vous avez besoin de réaliser certaines adaptations dans votre intérieur suite à une perte d'autonomie. Barres d'appui, banc de baignoire, chaise de douche, rehausseur de WC, fauteuil releveur, lit électrique... Des ergothérapeutes expérimentés sont disponibles pour vous aider gratuitement dans toutes vos démarches, du choix du matériel le plus adapté à votre situation au suivi administratif de votre dossier.

## Du nouveau contre l'incontinence et les fuites urinaires

Enfin, Partenamut Shop a récemment élargi sa gamme de protections hygiéniques contre l'incontinence et les fuites urinaires en s'associant au spécialiste Mutinco. Un partenariat fructueux puisque sept grandes marques sont désormais proposées aux clients (Tena, Abena, Amd, Nateen, Libero, Gohy et Hartmann) à travers un large choix de produits qui répondent à tous les besoins (couches, serviettes, protège-slips, alèses...). En plus de proposer des prix avantageux, Mutinco assure le suivi de A à Z, de la prise de commande à la livraison de vos produits.



Lunettes de luminothérapie, pour combler le manque de lumière en hiver et prévenir la dépression saisonnière.



Le tensiomètre, pour un contrôle facile et précis de vos paramètres.



Le coussin anti-escarres est un excellent moyen de prévenir les escarres sur les chaises, dans les fauteuils et/ou dans les chaises roulantes.



Les protections anti-fuites Tena, une protection optimale en toute discrétion.

Retrouvez tous nos articles sur [www.partenamutshop.be](http://www.partenamutshop.be)

**Intéressé(e) par les produits du Partenamut Shop ?** Commandez sur notre site [partenamutshop.be](http://partenamutshop.be). Nos équipes sont également à votre disposition par e-mail à l'adresse suivante : [partenamutshop@partenamut.be](mailto:partenamutshop@partenamut.be) ou par téléphone au +32 2 549 76 70 (option 1) du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30.

### Vos Avantages Partenamut

- Pour chaque demande, notre équipe analyse vos besoins et vous propose la solution la plus avantageuse financièrement, en fonction de votre situation et des aides auxquelles vous avez droit.
- Offre spéciale naissance : profitez de la location gratuite d'un aérosol, d'un pèse-bébé et d'un tire-lait pour une période de 90 jours pour les enfants de 0 à 3 ans.



# Élections Mutualistes 2022

Clôture des opérations électorales

## Clôture des opérations électorales Partena-Mutualité Libre

Dans notre numéro du mois d'octobre, nous vous annonçons la tenue d'élections en 2022, en vue de renouveler l'assemblée générale de la mutualité. Le nombre de candidatures valables reçues étant inférieur au nombre de mandats à pourvoir, les personnes ayant valablement introduit leur candidature dans les formes et les délais prescrits sont élues d'office, en application de l'article 11 de l'arrêté royal du 7 mars 1991. Cela signifie qu'il n'y aura pas d'opérations de vote.

**Les 109 personnes qui vous représenteront à la nouvelle assemblée générale de la mutualité sont les suivantes :**

Alaïme Dimitri, Andrieux Jean-Louis, Baccaert Raymond, Bakeroot Françoise, Ballaux Nathalie, Bastin Joël, Ben Aïssa Sarah, Bisiaux Geoffrey, Boddin Roland, Bodson Aline, Boly Irène, Bondroit André, Bonivert Jean-Marie, Bouslama Nabil, Brankart Jean-Claude, Brasseur Christine, Brasseur Michel, Brenez Xavier, Brinkmann Helga, Chevalier Carine, Colinet Dominique, Collard Raymond, Damman Philippe, Daumerie Luc, de Bethune Elisabeth, De Keyser Daniel, De Mynck Annick, De Roover Axel, De Roover Bernard, De Roover Cédric, De Roover Cinthia, De Ryck Violette, de Thibault Thierry, Debouny Claire, Decamp Michaël, Delepine Luc, Delepine Lucie, Deletaille Sebastien, Delporte Luc, Detavernier Luc, Detry Colette, du Bois d'Aische Aloys, du Bus de Warnaffe André, Dumoulin Marc, d'Ursel Nathalie, Eertmans Michel, Ferette Daniel, Fransen Ronald, Gérard Anne, Gervais Maïlys, Geubelle Bernard, Grande Carla, Gyselinx François, Host André, Hourt Nicolas, Jadot Lena, Jonckheere Vincent, Landrain Suzanne, Langlois Caroline, Lemaire Baudouin, Liénart Robert, Lizin Philippe, Lohest Vincent, Loosveld Gwendoline, Malou Lucie, Malou Myriam, Mandic Radmila, Massillon Dominique, Massy José, Mattelaer Frédéric, Mattelaer Kathelijne, Mattelaer Ronny, Matthys Luc, Minsier Jean-Louis, Moussaoui Jêmâa, Mpasinas Valérie, Navez Pierre, Noblesse Philippe, Noël Sandrine, Nowicki Gustave, Pardoën Martial, Peeters Yves, Pierantonio Adriano, Pirlot de Corbion Chantal, Pottiez Bénédicte, Quevauvillers Francis, Raes Georges, Raysz François, Richard Michel, Roblain Françoise, Roose Barbara, Rorive Lucien, Schmitz Jean, Stalas Jean, Stappaerts Didier, Steylemans Thierry, Symens Serge, Tricnaux Paul-André, Van Rossum Stéphanie, Vandermeersch Olivier, Vandesande Pascal, Vandeveld Marcel, Vereecken Eric, Vets Jean-Pierre, Vincent Marie-Claire, Voglaire Thibault, Vryghem Marie-Emilie, Wallemacq Jean, Wauters Alain

# Élections Mutualistes 2022

Clôture des opérations électorales

## Clôture des opérations électorales MLOZ Insurance

Dans notre numéro du mois d'octobre, nous vous annonçons la tenue d'élections en 2022, en vue de renouveler l'assemblée générale de la SMA MLOZ Insurance. En vue de l'élection des représentants à l'assemblée générale, la société mutualiste d'assurances est organisée en 3 circonscriptions électorales correspondant aux 3 mutualités proposant MLOZ Insurance.

**Ces circonscriptions sont : Partenamut 509 – 94 mandats ; Helan 526 – 78 mandats ; Freie Krankenkasse 515 – 4 mandats. Le nombre de candidatures valables reçues étant, pour chacune des circonscriptions électorales, inférieur au nombre de mandats à pourvoir, les personnes ayant valablement introduit leur candidature dans les formes et les délais prescrits sont élues d'office, en application de l'article 11 de l'arrêté royal du 7 juillet 2021. Il n'y aura donc pas d'opérations de vote. Les personnes qui vous représenteront à la nouvelle assemblée générale de la SMA sont les suivantes :**

### Circonscription Partenamut 509 :

Alaïme Dimitri, Baccaert Raymond, Backaert Pascale, Bakeroot Françoise, Balencour Olivier, Ben Aïssa Oisima, Brasseur Christine, Brasseur Michel, Chevalier Carine, Colinet Dominique, Coquerelle Christophe, Damman Philippe, Daumerie Luc, De Bethune Elisabeth, De Roover Axel, Dekeyser Daniël, Detavernier Luc, Detry Colette, Dumoulin Marc, Ferette Daniel, Fouilloux Vincent, Fransen Ronald, Geubelle Bernard, Gyselinx François, Hoebeke Dominique, Host André, Jonckheere Vincent, Lemaire Baudouin, Mandic Radmila, Massillon Dominique, Mattelaer Ronny, Nowicki Gustave, Pardoën Martial, Parisel Alex, Peeters Yves, Quevauvillers Francis, Raes Georges, Raysz François, Richard Michel, Roose Barbara, Schmitz Jean, Symens Serge, Vandesande Pascal, Vandeveld Marcel, Wallemacq Jean, Wautelet Christine

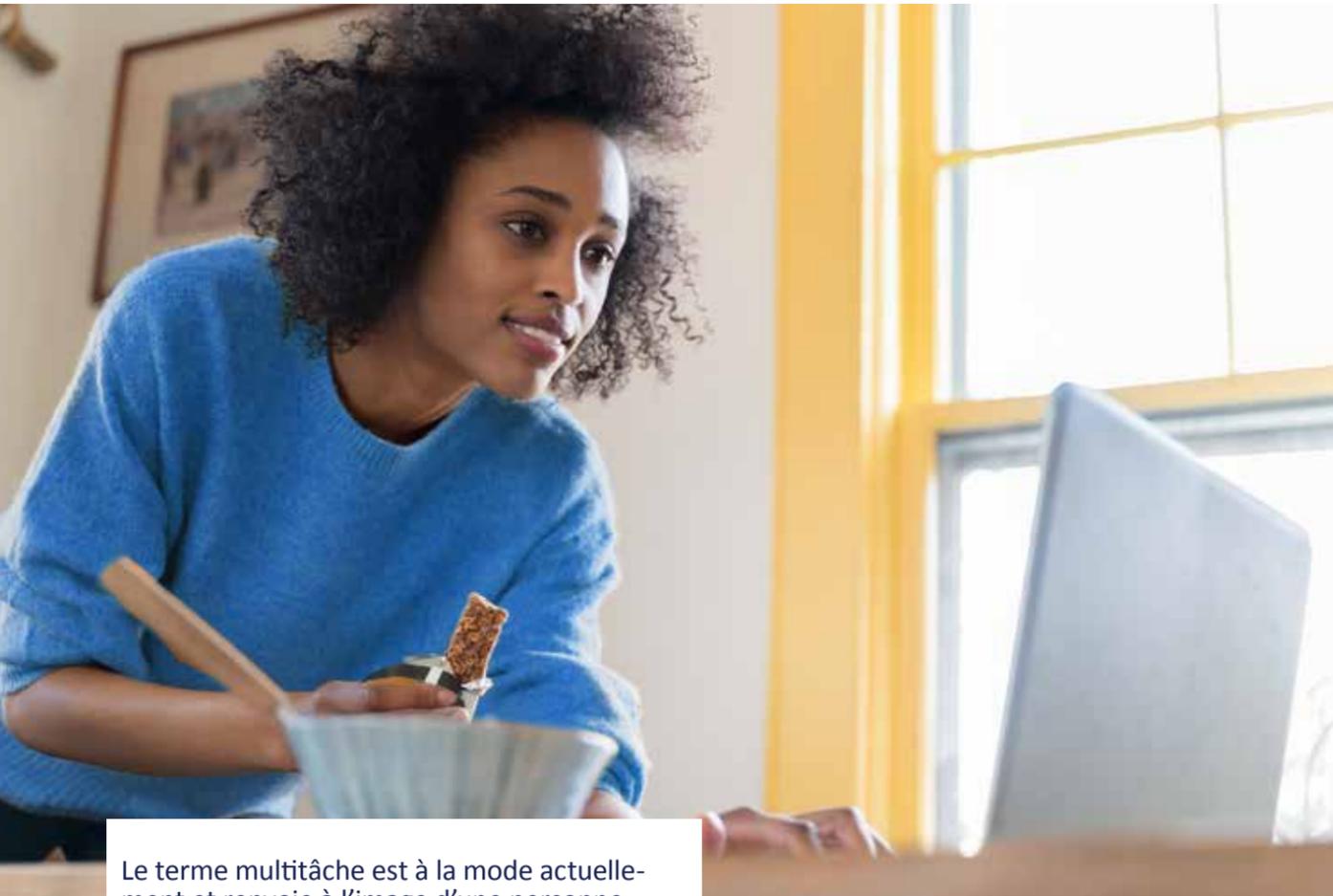
### Circonscription Helan 526 :

Augustinus Paul, Bordere Johan, Broeckx Jan, Caudron Manu, Corremans Ronni, Dielen François, Flament Ludwig, Goeminne Dirk, Groeninck Maurits, Jacobs Petrus, Janssens Patrick, Lambrecht Luc, Lauwers Stefaan, Mores Benoit, Pellegroms Eric, Reyntjens Rudi, Selleslaghs Rik, Smout Marc, Stallaert Johan, Stassijns Guido, Sterckx Peter, Stessel Christiane, Supak Linda, Theeuws Erik, Vael Marianne, Van Braekel Herman, Van Den Brande Joseph, Van Doninck Herman, Van Kerkhoven Johan, Van Maele Rosita, Van Troyen André, Van Vre Edward, Vanbuel Ellen, Vandenberghe Sophie, Verhaegen Kris, Verheyden Alexander, Verhoest Rudi, Verschooren Erik

### Circonscription Freie Krankenkasse 515 :

Eichten Marita Helene, Heck Hubert, Noël Bernard

## Pourquoi votre cerveau peut-il difficilement faire deux choses à la fois ?



Le terme multitâche est à la mode actuellement et renvoie à l'image d'une personne débordée, mais capable de se montrer efficace sur tous les fronts. Vous reconnaissez-vous dans ce portrait ? Pourtant, notre cerveau n'est absolument pas adapté à ce genre de situations. Il semble même que nous perdons beaucoup de temps et d'énergie à essayer de l'y forcer.

**A**vant d'aborder la question du multitâche, mettons les choses au clair. Il n'est à proprement parler pas possible de faire deux choses à la fois. En tout cas pas si ces deux tâches requièrent de l'attention. « Je peux jouer du piano et chanter une chanson en même temps, par exemple, mais uniquement parce que je m'y suis entraîné

pendant des années », explique le professeur Kobe Desender de la KU Leuven. « Si vous conduisez votre voiture sur l'autoroute et s'il ne se passe rien autour de vous, vous pouvez porter votre attention sur le podcast que vous écoutez, car vous roulez en quelque sorte sur pilote automatique. Mais si une situation inattendue se produit, vous manquerez probablement ce que les intervenants disent à la radio. »

### Se concentrer sur une tâche précise pour retarder la fatigue mentale

Au bureau, nous jonglons très souvent avec plusieurs tâches. Travailler sur un dossier et s'interrompre pour répondre à un mail. Consulter sa page Facebook en répondant à la question d'un(e) collègue, etc.

Or, passer constamment d'une tâche à l'autre de la sorte se révèle inefficace et épuisant. En outre, le risque d'erreurs augmente.

« Lorsque vous voulez effectuer une tâche bien précise, votre cerveau s'y prépare et détermine un plan d'action, explique le professeur Desender. Si vous passez d'une tâche à l'autre, il doit sans cesse adapter ce plan. Cela représente une importante source de fatigue ».

### Le multitâche pousse à une plus grande prise de risques

Des recherches ont démontré que le multitâche fréquent influence notre comportement. Des chercheurs ont laissé des sujets passer d'une tâche à l'autre pendant six heures et à intervalles réguliers, des choix dits risqués leur étaient soumis au moyen de questions du style : « Voulez-vous une petite récompense maintenant ou une grande récompense plus tard ? ». Il en ressort que les sujets ont pris beaucoup plus de risques dans leurs choix au fur et à mesure du déroulement du test. Passer constamment d'une action à l'autre requiert énormément de contrôle. Au fil du temps, cette capacité de contrôle s'épuise, nous poussant à privilégier le risque.

### La recherche d'une récompense rapide

Si le multitâche présente autant d'inconvénients, pourquoi sommes-nous à ce point tentés de le pratiquer ? Passer d'une tâche à l'autre nous fait perdre un peu d'efficacité, mais se concentrer durant une longue période sur une tâche unique n'est pas simple non plus. D'autant que cette grande concentration récompense peu votre cerveau à court terme. Alors que consulter les réseaux sociaux procure un plaisir immédiat. Un like provoque par exemple une poussée de dopamine, l'hormone du plaisir. Difficile dès lors de résister à la tentation de consulter son smartphone.



### Mesurez votre maîtrise du multitâche

Voici un petit test pratique facile à réaliser pour mesurer votre performance en matière de multitâche.

Munissez-vous d'une feuille de papier, d'un stylo et d'une montre.

1. Sur la première ligne, écrivez : « Je suis vachement bon en multitâche ».
2. Sur la deuxième ligne, écrivez l'alphabet de A à Z. Chronométrez le temps que vous mettez au total. Cela prend environ 28 secondes.
3. Recommençez le même exercice en écrivant les lettres alternativement sur une ligne et puis sur l'autre de cette façon : j-a-e-b-s-c-u-d-i-e-s... Chronométrez votre performance. Cela prend environ 1'06.

**Le résultat est identique, vous avez écrit les mêmes lignes.** Mais pourquoi cela a-t-il pris plus de temps la deuxième fois avec un risque d'erreur plus élevé ? Parce que vous êtes constamment passé d'un mode de pensée à l'autre. Cette situation correspond à celle d'une bretelle d'autoroute sur la route des vacances. Si chaque conducteur tente de s'imposer dans la file pour gagner du temps, un bouchon se forme et ralentit tout le monde. Alors que si chacun passe à son tour selon le principe de la tirette, la circulation est plus fluide et tous les automobilistes arriveront plus tôt à destination. Sans parler du risque d'accident qui sera alors beaucoup moins élevé.

Retenez donc qu'accomplir plusieurs actions simultanément diminue votre bien-être sans pour autant améliorer votre productivité, bien au contraire.

### Vos Avantages Partenamut

#### Besoin de reposer votre cerveau après une journée de multitâche ou vous sentez que vous brûlez la chandelle par les deux bouts ?

Consultez notre site et découvrez les solutions et remboursements qui s'offrent à vous :

- 20 €/an remboursés sur l'abonnement annuel à une appli de méditation (voir aussi page 20) (sous réserve de l'approbation de l'OCM)

- 5 appels/an vers la ligne d'écoute et de soutien psychologique au numéro gratuit 0800 88 080
- Jusqu'à 16 séances psy remboursées/an à hauteur de max. 20 €/séance
- Les thérapies alternatives, dont la mindfulness (cycle de min. 8 séances), remboursées jusqu'à 10 €/consultation (max. 10 fois par an).



## Vos avantages sports et loisirs

« Cette année, je m'y (re) mets ! », « En 2022, je m'organise à temps pour l'été! »... Les bonnes résolutions vous démangent ? Profitez-en pour vous inscrire dans un club de sport ou réserver les stages de vos enfants à l'avance auprès de nos partenaires sports et loisirs.

### Nos partenaires stages, camps et activités pour enfants :

#### Action Sport

5 € de réduction sur le prix des stages sportifs  
10 à 20 € de réduction sur les activités sportives  
Info : [info@promo-sport.be](mailto:info@promo-sport.be)

#### Ateliers Grege

Réduction de 10 % sur tous les stages et ateliers de customisation pour enfants  
Info : [sylvie@grege.be](mailto:sylvie@grege.be)

#### BDK

40 % de réduction sur une série de stages - 20 % de réduction dans les catalogues hiver et été - 20 % de réduction sur les séjours à l'étranger  
Info : [info@mybdk.be](mailto:info@mybdk.be)

#### Chat Botté

Réduction de 10 %  
Info : [info@chatbotte.be](mailto:info@chatbotte.be)

#### CLL

Réduction de 10 % sur les stages "Langues + Activité"  
Info : [kids@cll.be](mailto:kids@cll.be)

#### Depauw Belgium

Réduction de 10 %  
Info : [info@depauwbelgium.be](mailto:info@depauwbelgium.be)

#### Depauw International

Réduction de 10 %  
Info : [info@depauwinternational.be](mailto:info@depauwinternational.be)

#### Intaco

5 % sur tous les stages à La Panne (de 8 à 18 ans)  
Info : [info@intaco.be](mailto:info@intaco.be)

#### Langues Vivantes

- 15 €/semaine sur les séjours à Bruges en anglais ou en néerlandais.
- 15 €/semaine sur les séjours au Royaume-Uni. 50 €/semaine pour les immersions totales chez le professeur au Royaume-Uni, en Irlande et aux Pays-Bas. Réduction de 100 €/semestre & 150 €/an pour les jeunes partant en Plan Langues (bourse Forem) et/ou en scolarité à l'étranger.
- Réduction de 50 €/mois pour les jeunes de 14 à 18 ans partant en

programme EXPEDIS pendant l'année scolaire, de 1 à 10 mois.  
Info : [info@languesvivantes.com](mailto:info@languesvivantes.com)

#### Le monde de Rosy

5 € de réduction par stage  
Info : [bonjour@lemondederosy.be](mailto:bonjour@lemondederosy.be)

#### Promosport

5 € de réduction par inscription aux 'stages vacances'  
Info : [info@promo-sport.be](mailto:info@promo-sport.be)

#### RandoEvasion

De 5 à 20 € et de 10 à 15 % de réduction  
Info : [contact@randoevasion.be](mailto:contact@randoevasion.be)

#### Vacances Plus

Réduction de 10 %  
Info : [info@vacancesplus.be](mailto:info@vacancesplus.be)

#### Vacances Vivantes

- 40 % de réduction sur tous les séjours en Belgique
  - 20 % de réduction sur tous les séjours à l'étranger
- Info : [info@vacancesvivantes.be](mailto:info@vacancesvivantes.be)

#### Waterloo Sports

Réductions ponctuelles  
Info : [courrier@waterloo-sports.be](mailto:courrier@waterloo-sports.be)

### Nos partenaires fitness : Avantage Fitness jusqu'à -10 % de réduction

**Espace Forme Chantry** à Tournai  
[www.espace-forme-tournai.be](http://www.espace-forme-tournai.be)  
(20 € de réduction sur l'abonnement mensuel ou 40 € de réduction sur l'abonnement trimestriel ou Avantage Fitness de 10 %)

**Le Gymnasium** à Nivelles  
[www.le-gymnasium.be](http://www.le-gymnasium.be)

**Body Fun** à Gottechain  
[www.body-fun.be](http://www.body-fun.be)

**Mons Aramis club** à Nimy  
[www.facebook.com/aramis.club.mons](http://www.facebook.com/aramis.club.mons)

**RandoCool** à Marcinelle  
[www.randocool.be](http://www.randocool.be)

**Maréchal Gym & Santé** à Bellaire  
[www.marechalgym.be](http://www.marechalgym.be)

**Fitness Medical Center** à Libramont  
[www.fitness-libramont.be](http://www.fitness-libramont.be)

**O'smoz** à Ohey  
[www.o-smoz.be](http://www.o-smoz.be)

**European Fitness Paradise** à Mouscron  
[www.fitnessparadise.eu](http://www.fitnessparadise.eu)

**L'Orange Bleue** à Tournai

**Martin'Spa Bodywealth** à Genval  
[www.martinshotels.com](http://www.martinshotels.com)

**Fitnastic** à Woluwe-St-Pierre  
[www.fitnastic.be](http://www.fitnastic.be)

### Avantage Fitness jusqu'à -20 % de réduction

**Modern Club** à Colfontaine  
[www.modern-club.be](http://www.modern-club.be)

**X-tremefitness** à Ciney  
[www.x-tremefitness.be](http://www.x-tremefitness.be)

**Family Sport** à Auderghem  
[familysport.be](http://familysport.be)  
20 % sur le prix des sessions de sport en famille et 10 % sur le prix total "ma boum sportive"

### Avantage Fitness jusqu'à -15 % de réduction

**Winner's** à St-Josse-Ten-Noode  
[www.winnersclub.be](http://www.winnersclub.be)

**Vir o Sport** à Treignes  
[www.virosport-fitness.com](http://www.virosport-fitness.com)

**Evolution Wellness Club** à Liège  
[www.evolutionclub.be](http://www.evolutionclub.be)

Cette année, le remboursement pour les stages et camps des moins de 18 ans passe de **10 € à 12,50 € par jour**, et donc jusqu'à 125 €/an par enfant\*.



### Autres avantages :

#### App Formyfit

[www.formyfit.com](http://www.formyfit.com)

1 mois d'essai gratuit puis -50 % sur l'abonnement Premium Pro

#### Espace Vital à Alleur

[www.espacevital.be](http://www.espacevital.be)

Réduction abonnement/séance d'essai gratuite

#### Domicily Coach à Flénu

[www.domicilycoach.be](http://www.domicilycoach.be)

Réductions sur le coaching individuel et sur les cours collectifs

### Vos Avantages Partenamut

Toutes les réductions citées sur cette page sont cumulables avec cet Avantage Partenamut. Et nous remboursons toujours jusqu'à 50 €/an pour l'affiliation à un club sportif, quel que soit l'âge !

Retrouvez le détail des offres et les programmes complets sur [www.partenamut.be/partenaires](http://www.partenamut.be/partenaires) ou sur le site du partenaire.



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.



#### Cinque Terre – Italie – Circuit

Du 03/06 au 10/06/2022 en pension complète

Hôtel 3\* TUGLIO ou MEDITERRANEO ou similaire

Guide francophone

Clients Partenamut : 1.763 € - Supplément single : 189 €



#### Portugal – Circuit

3 nuits Porto – 2 nuits Fatima – 2 nuits Lisbonne

Du 17/05 au 22/05/2022 en pension complète, vin et eau à table.

Hôtels 4\*

Guide francophone

Assurances annulation et assistance incluses

Clients Partenamut : 1.448 € - Supplément single : 288 €



#### Île grecque – Santorin – du 05/05 au 12/05/2022

Hôtel Santo Miramare Resort \*\*\*\*

8 jours/7 nuits en demi-pension

Toutes assurances incluses

Clients Partenamut : 1.074 € - Supplément single : 350 €

Chambre supérieure : 90 €/personne

#### Les Baléares – Majorque du 19/04 au 29/04/2022

8 jours/7 nuits en demi-pension (vin, eau, bière, café à table inclus)

Hôtel Riu Playa Park\*\*\*\*

11 jours/10 nuits en All Inclusive

Toutes assurances incluses

Clients Partenamut : 1.256 € - Supplément single : 355 €

Prix pour réservation avant le 30/01/2022

(à partir du 31/01/2022 : + 97 €) !!!



#### Croisière – Grand Tour de Corse avec CroisiEurope

Du 07 au 14/10/2022 en pension complète et et boissons incluses

MS La Belle des Océans \*\*\*\*\*

Vol Bruxelles-Nice inclus

Cabine Horizon pont 4 avec fenêtre panoramique

Assurances annulation et assistance incluses

Clients Partenamut : 2916 € - Supplément single (hublot) : 1065 €

Excursions facultatives classiques : forfait 401 €/personne (plus de détails en agence)

Tous ces programmes sont sous réserve de l'évolution de la situation « covid » pour chaque destination. Nombre minimum de participants : 20 personnes. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes et/ou carburant.

Tous les détails de ces voyages sont à consulter sur [www.ligne-bleue.be](http://www.ligne-bleue.be)

Vous pouvez également obtenir des informations par mail à [info@ligne-bleue.be](mailto: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](mailto:info@ligne-bleue.be) – [www.ligne-bleue.be](http://www.ligne-bleue.be) du lundi au vendredi de 9 h à 18 h et le samedi de 10 h à 13 h. A1490 – affilié au FONDS DE GARANTIE VOYAGES – certifié CERTA - IATA



Assurance Dentalia Plus

# Souriez, vous êtes assurés !

Avec l'assurance soins dentaires Dentalia Plus, bénéficiez des meilleurs remboursements.

Jusqu'à 1 250 €/an par personne dès la 3<sup>e</sup> année d'affiliation, sans questionnaire médical, gratuit pour les enfants de 0 à 3 ans, orthodontie, prothèses, implants, soins curatifs et préventifs.

