



PB-PP IB-05595
BELGIË/NO-BELGIË

Afgiftekantoor:
Gent X
P 505 335/509
paraît trimestriellement

PROFIL

Le magazine de part&namut n°162 été 2022

Société

Les jeunes sont-ils
accros aux écrans ?

Prévention

Profiter du soleil en
toute sécurité

Été 2022

Idées d'activités pour
en profiter en famille

Satisfait des services et avantages Partenamut ?

Parrainez un proche !

1. Rendez-vous sur www.partenamut.be/parrainage
2. Remplissez vos coordonnées et suivez la procédure
3. Votre proche accepte d'être contacté par Partenamut et se montre intéressé ?
4. Recevez votre chèque-cadeau de 10 € à dépenser dans des centaines d'enseignes partout en Belgique.



Infos et règlement



Dossier

- 4 **Été 2022**
Idées d'activités pour en profiter en famille



Dossier

- 8 Quelles précautions prendre pour profiter du soleil en toute sécurité ?

Famille

- 14 Comment parler de la guerre aux enfants ?
- 18 Jeunes et aidants proches
- 21 Les jeunes sont-ils accros aux écrans ?
- 26 Nos conseils pour réussir votre allaitement

Santé & Bien-être

- 8 4 conseils pratiques contre le stress
- 12 Momentum
- 16 Comment se soigner quand on souffre de lombalgie
- 33 Recette eFarmz

Mut' pratique

- 20 Retour au travail
- 22 Les nouvelles de la mut'
- 24 Parlez-vous le langage de la mutualité ?
- 29 Travailler chez Partenamut
- 30 Profitez d'un moment de bien-être
- 32 Ça s'est passé sur nos réseaux
- 34 Partenaires

édito

Quel été aurons-nous ?

Il y a un an, l'été s'est traduit en Belgique par de terribles inondations, accompagnées d'un incroyable élan de solidarité. Nous avons aussi traversé une période de canicule qui a provoqué un pic de mortalité chez nos aînés. Et de par le monde, de gigantesques incendies et périodes de sécheresse se sont multipliés. Quant au printemps qui vient de se terminer, il n'est pas en reste avec ses « dômes de chaleur » en France mais aussi en Inde ou au Pakistan.

Le GIEC, ce groupe d'experts qui suit l'évolution du climat, avait prédit que les événements météorologiques extrêmes se multiplieraient, occasionnant des conséquences de plus en plus importantes sur notre santé.

Si nous ne pouvons prédire l'été que nous aurons, nous pouvons prendre quelques précautions d'usage qui sont plus que jamais nécessaires pour préserver notre santé et celle de nos proches dans cet environnement changeant.

Avec le réchauffement, les insectes vecteurs de maladies se multiplient, comme les tiques porteuses de la maladie de Lyme : mieux vaut se couvrir les bras et les jambes lors des balades en forêt et surveiller les piqûres lorsqu'elles se produisent.

Face aux canicules, préservons le lien social au sein de nos quartiers et de nos proches en étant attentifs aux personnes âgées. Et face au soleil, protégeons-nous pour éviter les cancers de la peau, alors que les dernières études sont particulièrement alarmantes, surtout pour les plus jeunes : retrouvez en page 10 nos recommandations dans notre dossier spécial.

Mais quel que soit l'été que nous aurons, je vous souhaite d'en profiter pleinement, et de découvrir les événements culturels et sportifs soutenus par Partenamut, histoire de cultiver « un esprit sain dans un corps sain » ! Et si possible en cultivant aussi le climat, car santé et environnement vont de pair !

Bonne lecture !

Alex Parisel,
Directeur général

Été 2022

Idées d'activités pour en profiter en famille

DOSSIER
FAMILLE

Vous cherchez des idées d'activités pour cet été ? Nous avons sélectionné quelques événements culturels ou sportifs qui plairont particulièrement aux familles et aux jeunes.

Après deux années marquées par les restrictions liées à la crise sanitaire, l'été 2022 semble signer le retour à la vie normale. Celle où l'on pouvait se rassembler pour faire la fête sans arrière-pensée, partager des moments de convivialité dans des festivals et partager le goût de l'effort lors de grands événements sportifs.

Aujourd'hui, chacun aspire plus que jamais à regoûter à ces plaisirs simples qui ont encore plus de saveur quand on les vit à plusieurs. Et parce que la vie est encore plus belle quand elle se vit intensément, Partenamut a décidé de soutenir des événements qui permettent à la fois de se divertir et de bouger. Car nous l'avons tous constaté au cours des derniers mois, le sport et la culture participent grandement à notre équilibre. Préparez-vous donc à vivre un bel été !

Urban Sessions Brussels (du 30 juin au 3 juillet)

Les vacances d'été commenceront sur les chapeaux de roues dans la capitale avec la première édition des Urban Sessions Brussels. Pendant quatre jours, le parc Josaphat, à Schaerbeek, accueillera gratuitement les amateurs de sports d'action et de lifestyle urbain.

La compétition internationale de BMX Freestyle Park masculine et féminine, reprise dans le calendrier officiel de l'UCI (Union Cycliste Internationale), sera l'un des rendez-vous sportifs majeurs du week-end. Les meilleurs athlètes de cette discipline olympique se lanceront à l'assaut des rampes pour réaliser des figures plus acrobatiques les unes que les autres. Passionné de vélo et fin connaisseur, le public belge appréciera sans aucun doute le spectacle.

À l'honneur également : le parkour (une discipline acrobatique qui consiste à franchir des obstacles urbains), le skateboard et le breakdance. Parce que dans les rues des grandes villes, le sport et la culture cohabitent étroitement. De nombreuses activités sont aussi prévues pour les enfants.

Pour plus d'infos : www.urbansessions.be





Festival LaSemo (8 - 9 - 10 juillet)

LaSemo, c'est le festival familial par excellence. Pendant 3 jours, plusieurs milliers de festivaliers de tous âges profiteront du décor exceptionnel du parc d'Enghien pour s'amuser, se divertir, et faire des découvertes et des rencontres.

Au programme :

Des concerts : Girls in Hawaii, Ben Mazué, Alice Francis, Les Déménageurs, Henri Dès, Cédric Gervy, entre autres.

Des jeux : manèges, tournoi de Mòlky, jeux d'enfants, blind test, mât de cocagne, etc.

Des ateliers dédiés au bien-être : massage pour bébé, yoga, etc.

LaSemo : un festival engagé qui favorise la réflexion

La préservation de l'environnement est une valeur très importante pour les organisateurs de LaSemo. Année après année, leur objectif consiste à réduire l'empreinte écologique du festival et à encourager les participants à adopter une conduite responsable en la matière.

Cela passe par la réduction des déchets (en utilisant de la vaisselle réutilisable ou biodégradable), une véritable politique de mobilité (des navettes sont organisées de et vers Bruxelles) et le choix de proposer des produits alimentaires locaux et de saison.

Plusieurs conférences sont aussi organisées durant le week-end sur des thèmes très variés : l'autisme avec Josef Schovanec, l'écoféminisme avec Vandana Shiva, la transition urbaine avec Rob Hopkins ou encore l'activisme pour le climat avec Camille Étienne.

Pour plus d'infos : www.lasemo.be



Urban Youth Games : l'inclusion par le sport

Un mot aussi sur les Urban Youth Games, créés par le célèbre entraîneur d'athlétisme Jacques Borlée et dont l'objectif consiste à créer des liens entre les gens à travers la culture et le sport en se basant sur les grandes valeurs olympiques : respect, honnêteté, équité, ouverture d'esprit et dépassement de soi. C'est donc tout naturellement que Partenamut a décidé de s'investir dans ce projet.

Lancés en juin 2019, les Urban Youth Games s'adressent aux élèves de 5^e et 6^e primaires de toute la Belgique. Après Molenbeek, Gand et Liège au printemps, de nouveaux rendez-vous seront fixés dès

DOSSIER
FAMILLE

cet automne dans les trois Régions du pays y compris Molenbeek (À l'heure d'écrire ces lignes, les villes hôtes ne sont pas encore connues, NDLR.)

Des playbooks gratuits à destination des professeurs d'éducation physique

Les Urban Youth Games ont créé des playbooks pour favoriser l'inclusion sociale par le sport. Ils permettent aux professeurs d'éducation physique d'initier leurs élèves à de nouvelles disciplines de façon ludique. Après le basket, le hockey, le tennis et le poull ball, d'autres sports seront prochainement mis à l'honneur.

Pour plus d'infos : www.urbanyouthgames.org/fr



Partenamut vous encourage à pratiquer une activité sportive

S'il n'y a pas de saison pour faire du sport, il faut bien reconnaître que la pratique d'une activité physique est plus agréable en été. Pour vous encourager, vous et votre famille, Partenamut rembourse :

- jusqu'à 50 €/an et par bénéficiaire pour l'inscription dans un club de sport de votre choix
- jusqu'à 30 €/an pour l'inscription à un événement sportif (tournoi de tennis ou de foot, trail, 20 km de Bruxelles, marathon...) à hauteur de 10 € max. par événement.
- 10 €/an pour le test d'aptitude sportive dans le cadre de l'intervention "dépistages et consultations préventives"

Le sport, c'est la santé. Profitez-en !

4 conseils pratiques



contre le stress

Le stress prend de plus en plus de place dans votre quotidien ? Voici quelques conseils simples et concrets pour retrouver votre sérénité.

1. Identifiez ce qui vous stresse

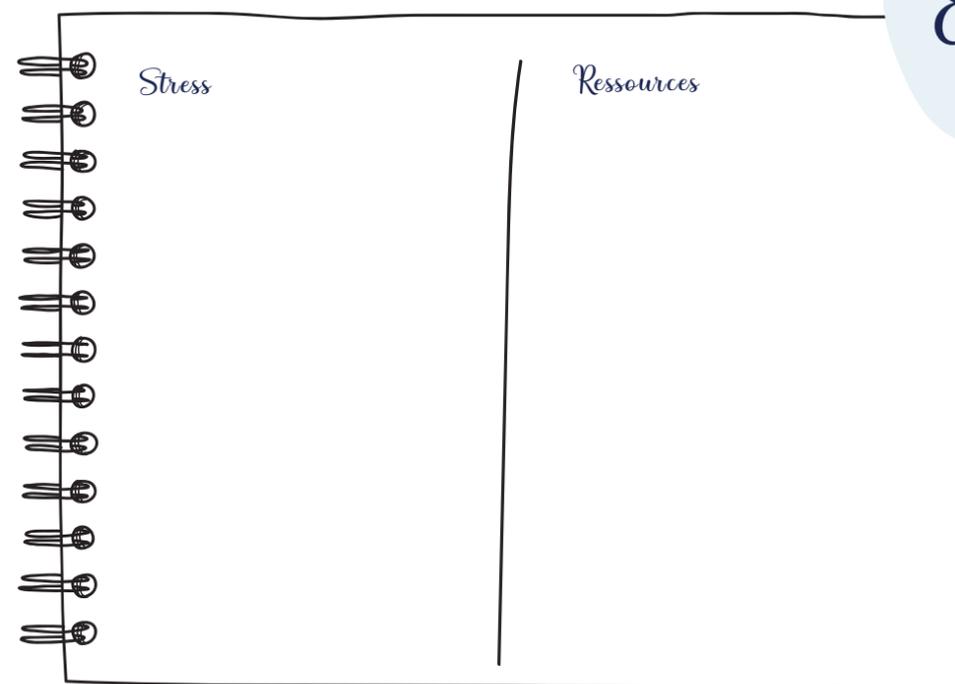
Pour agir contre le stress, il faut tout d'abord identifier ce qui occasionne du stress dans votre vie. Travail, tâches quotidiennes, relations avec les autres, maladie, problème d'argent... Les causes du stress peuvent être très diverses. Comprendre les raisons de votre stress est une première étape indispensable pour trouver la solution antistress adaptée. Une fois que vous avez défini ce qui vous stresse, posez-vous la question suivante : ai-je le pouvoir d'agir ? Par exemple, si vous êtes stressé(e) par votre travail, vous pouvez essayer d'en parler avec votre manager afin de trouver des solutions ou même décider de changer de travail. Mais il existe des situations sur lesquelles vous n'avez aucune prise. Par exemple une maladie, des problèmes financiers, un deuil... Si vous ne pouvez pas agir directement sur le « stresseur », vous pouvez mobiliser des ressources afin de compenser, atténuer ou réduire le stress. Il faut pour cela trouver ce qui vous fait du bien.

2. Trouvez une activité qui vous fait du bien

Pour permettre à votre esprit de faire une pause de temps en temps, vous pouvez vous fixer un nouvel objectif comme redécorer une pièce de la maison, relooker un meuble, réparer une moto, prendre des cours de couture ou de poterie... Les activités manuelles sont souvent un bon moyen d'évacuer le stress. Elles mobilisent de nouvelles compétences et apportent un sentiment de satisfaction une fois terminées.

3. Déléguez certaines tâches

Vous vous sentez débordé(e) par les tâches du quotidien ? Pourquoi ne pas en déléguer certaines afin de vous dégager du temps ? S'arranger avec d'autres parents pour les trajets des enfants, demander de l'aide à un voisin ou à un proche, se faire livrer des courses plutôt que d'aller au supermarché, s'offrir les services d'une babysitter ou d'une aide-ménagère de temps en temps... En fonction de vos besoins et de votre budget, profitez des aides extérieures à votre disposition pour vous libérer du temps et alléger votre charge mentale.



Exercice

LA BALANCE STRESS / RESSOURCES

Inscrivez ce qui vous stresse dans votre vie sur la partie gauche et vos ressources sur la partie droite. Si vous avez plus de stresseurs que de ressources, la balance est déséquilibrée, cela signifie que le stress prend le dessus. Il est alors nécessaire de trouver de nouvelles ressources.

4. Prenez du temps rien que pour vous

Une bonne façon de réduire le stress est de vous accorder un moment dans la semaine ou dans le mois uniquement pour vous. Aller courir ou marcher en pleine nature, méditer, prendre rendez-vous chez le coiffeur ou chez le barbier, se faire masser, aller chez l'esthéticienne, au spa, au hammam... Prendre soin de son apparence physique permet souvent d'améliorer l'estime de soi et de reprendre confiance en ses propres capacités.



Les solutions Partenamut contre le stress :

- **Méditation** : 20 € remboursés/an sur l'abonnement annuel à l'une des 4 applis : Petit Bambou, Calm, Headspace et Insight Timer.
- **Psychologie** : jusqu'à 320 €/an pour les séances chez un(e) psychologue à hauteur de 20 €/séance et 16 séances max. par an + 5 séances téléphoniques avec un(e) psychologue via notre ligne d'écoute : pour fixer votre 1^{er} rendez-vous, appelez au 0800 88 080, du lundi au vendredi de 8 h à 20 h.
- **Médecines alternatives** : jusqu'à 100 €/an pour la sophrologie, l'ostéopathie, les séances de mindfulness (méditation de pleine conscience)... à raison de 10 €/séance et 10 séances max./an.
- **Aide/relais** : 2 premiers mois gratuits sur l'appli Bsit pour trouver un(e) babysitter de confiance.

Quelles précautions prendre pour profiter

du soleil en toute sécurité ?



Le cancer de la peau est l'un des plus fréquents en Belgique et le nombre de cas explose depuis quelques années. La Fondation contre le Cancer estime qu'une personne sur cinq sera confrontée à la maladie avant l'âge de 75 ans. Des mesures de prévention dès le plus jeune âge permettent pourtant de limiter les risques.

Le soleil est la star de l'été. Il réchauffe à la fois le corps et le cœur. Le voir briller donne de l'entrain et nous met de bonne humeur. Mais comme tous les plaisirs, il doit être consommé avec modération, en n'oubliant pas le danger qu'il représente pour notre santé. Le Pr Dominique Tennstedt, dermatologue, nous explique les mesures de protection à prendre pour profiter du soleil de la manière la plus sûre.

Les UV, l'imperceptible danger du soleil

Les rayons du soleil qui nous parviennent sont de nature différente. Les rayons lumineux, qui permettent notamment de voir les couleurs, sont inoffensifs.

Les infrarouges, qui procurent la chaleur, ne présentent pas non plus de danger particulier pour la peau. La menace éventuelle qu'ils font

peser est plus immédiate, et prend la forme d'insolation ou de coup de chaleur.

Ceux qui posent problème, ce sont les rayons ultraviolets (UV). Les UVA sont suffisamment puissants pour traverser une vitre et pénètrent en profondeur dans la peau. Ils sont responsables du vieillissement de la peau, mais présentent un risque de cancer réduit.

Le danger vient des UVB. Ce sont eux qui donnent les coups de soleil susceptibles de conduire, à terme, au développement d'un mélanome.

L'enfance est une période clé

« Les coups de soleil de l'enfance sont un booster pour les cancers futurs, explique le Pr Tennstedt. En dessous de 2 ans, ils ont même un effet dévastateur. Pour les parents, l'objectif est clair : que leurs enfants soient aussi peu bronzés à la fin de l'été qu'au début du printemps. Pour y parvenir, la meilleure protection consiste à ne pas s'exposer. »

Le message n'est cependant pas d'enfermer les enfants à l'intérieur durant tout l'été en attendant le retour de l'automne. « Il s'agit surtout de couvrir la peau au maximum et de protéger les zones non couvertes avec un écran total, c'est-à-dire une crème solaire avec un indice de protection 50+ », poursuit le Pr Tennstedt.

Appliquer de la crème solaire 20 minutes avant l'exposition

Pour garantir l'efficacité maximale de la crème solaire, il faut idéalement en mettre 20 minutes avant de s'exposer au soleil. « Retenez que la première application doit se faire dans la salle de bain, lorsque l'on s'habille, explique le Pr Tennstedt. Elle a ainsi le temps de pénétrer dans la peau. Ensuite, il faut renouveler l'opération toutes les 2 heures, en

insistant particulièrement sur les épaules, le visage et le dessus des pieds. »

Se mettre à l'ombre ne protège pas des coups de soleil

S'il est toujours préférable de trouver un coin d'ombre, cela ne suffit pas pour éviter les coups de soleil. En cause : la réverbération. En effet, le sol réfléchit les rayons du soleil, ce qui leur permet d'atteindre de manière indirecte des zones que l'on pourrait penser à l'abri.

La réflexion lumineuse est plus importante sur la neige (environ 80 %) que sur le sable (environ 20 %). Notons aussi que plus l'altitude est élevée, plus la couche d'atmosphère qui nous protège des rayons solaires est fine et plus s'exposer au soleil est dangereux. C'est la raison pour laquelle il faut faire particulièrement attention lors des vacances aux sports d'hiver.

Nous ne sommes pas tous égaux face au cancer de la peau

Le cancer de la peau ne touche pas l'ensemble de la population dans les mêmes proportions. Plus les cheveux et la peau sont clairs, plus les risques de brûlure sont élevés. Les personnes avec les cheveux blonds ou roux qui comptent de nombreuses taches de rousseur doivent se montrer particulièrement prudentes.



7 précautions à prendre pour préserver le capital soleil des enfants

- ① Sortir aux heures les moins exposées (avant 11 h et après 16 h)
- ② Mettre un chapeau ou une casquette
- ③ Toujours porter un t-shirt (il existe même des vêtements anti-UV pour aller dans l'eau)
- ④ Porter des lunettes de soleil
- ⑤ Choisir une crème solaire indice 50+ et l'appliquer toutes les 2 heures
- ⑥ Rester à l'ombre et ne jamais exposer un bébé de moins d'un an au soleil (et éviter au maximum jusqu'à l'âge de 3 ans)
- ⑦ Hydrater la peau



Avoir la peau noire ne dispense pas de mettre de la crème solaire, mais dans ce cas, un indice de protection 30 peut suffire.

Comment réagir en cas de coup de soleil ?

« Si la peau est rouge, mais ne présente pas de cloques, le remède à privilégier en premier lieu est une crème corticoïde à usage local, conseille le Pr Tennstedt. En cas de douleur, prenez de l'aspirine plutôt que du paracétamol. Ensuite, la priorité consiste à hydrater la peau. »

Une visite par an chez un dermatologue

L'auto-examen est important dans le cadre du dépistage du mélanome. Si vous voyez apparaître un grain de beauté dont les contours ne sont pas nets, dont la couleur diffère des autres et qui change rapidement d'aspect, il s'agit d'un signal d'alerte. Cependant, un cancer de la peau peut se déclarer partout sur le corps, y compris sur des zones difficiles à contrôler : cuir chevelu, dos, fesses, etc. C'est la raison pour laquelle une visite par an est conseillée chez un dermatologue.

Votre avantage Partenamut

Bénéficiez d'une intervention jusqu'à **50 €/an** (à raison de 10 €/consultation) pour des consultations préventives ou de dépistage, notamment dans le cadre de la prévention du cancer de la peau.

La question ?

Des séances de banc solaire pour préparer la peau au soleil : bonne ou mauvaise idée ?

« Très mauvaise idée, clame le Pr Tennstedt. L'utilisation des bancs solaires augmente sensiblement les risques de cancer. Cette légende selon laquelle quelques séances de solarium permettraient de préparer la peau au soleil est fautive. Ce qu'il faut retenir, c'est que la peau n'est pas armée pour résister aux rayons ultraviolets. La valorisation du bronzage est surtout une question de culture et de mode. Il finit par ailleurs toujours par disparaître au bout de quelques semaines. La seule chose qui dure, ce sont les séquelles pour la peau. »



Le bonheur n'a pas d'âge, du plaisir pour tous les goûts, en couple, seul ou avec des amis...



Le Club Momentum vous propose :

une sélection d'une centaine d'**activités** de groupe par an, **variées et exclusives** à des **prix avantageux**, essentiellement en semaine et en journée. C'est l'occasion de **s'amuser et de bouger** entre amis ou en famille de voyager, visiter, apprendre, faire du sport, découvrir, déguster, rencontrer...

Votre seule préoccupation : vous amuser, profiter du moment et faire de belles rencontres... L'équipe Momentum s'occupe du reste !

Club Momentum, c'est aussi **un agenda de voyages attrayants** à des prix concurrentiels avec un accompagnement hors pair pour des séjours sereins et joyeux.

Vous souhaitez plus d'infos, rendez-vous sur notre site et participez gratuitement à l'une de nos séances d'infos conviviales :

<http://www.clubmomentum.be>

Tel : 0472 51 11 40



Témoignage

Patrick Kreserve,
Membre Momentum Namur

« Âgé de 68 ans, j'ai cessé mes activités professionnelles et, comme tout le monde, j'ai constaté une diminution drastique des contacts sociaux. J'ai rejoint Momentum et me suis directement intégré dans une ambiance très sympathique, où j'ai déjà eu la chance de faire de belles rencontres. À souligner : le top de l'organisation MOMENTUM dans les moindres détails. Mes plus vifs remerciements à MOMENTUM pour me procurer ce peps nécessaire à tout un chacun. »

Club Momentum
Have fun together!



Comment parler de la guerre aux enfants ?

L'actualité dominée par le conflit entre l'Ukraine et la Russie crée un climat anxieux qui n'épargne pas les enfants. Confrontés aux images chocs et aux discussions des adultes, ils s'inquiètent et se posent des questions auxquelles il est essentiel de répondre.

Ne pas cacher la situation aux enfants

Face à la guerre, la tentation est grande pour certains parents de protéger les enfants en minimisant, voire en niant la gravité de la situation (« Ce n'est rien, il n'y a aucune raison d'avoir peur. »). Certains évitent même d'aborder le sujet. Il est vrai que parler de la guerre à un enfant n'est pas chose facile. Mais cacher la vérité n'est pas la bonne solution. D'abord parce que votre enfant n'est pas dupe et qu'il sent bien que la situation actuelle est préoccupante. Ensuite, que vous le vouliez ou non, votre enfant est exposé à l'actualité. Il entend les adultes en parler, voit certaines images à la télé, sur les réseaux sociaux. Enfin, l'imaginaire des enfants étant sans limite, votre enfant pourrait s'imaginer des choses encore pires que la réalité. En ne prenant pas la parole vous-même sur un sujet aussi grave que la guerre, vous laissez les autres le faire pour vous. Mieux vaut donc prendre les devants et en parler avec des mots choisis.

Quels mots utiliser ?

Il est important de mettre des mots sur l'inquiétude d'un enfant. Une peur sans objet est bien plus anxieuse qu'une peur bien identifiée. Bien sûr, on ne va pas utiliser les mêmes mots avec un enfant de 4 ans, 9 ans ou 14 ans. Les questions qu'ils se posent ne sont d'ailleurs pas les mêmes. Les plus jeunes n'ont qu'une conscience très limitée de l'actua-

lité et de ce qui se passe hors de leur environnement proche, ils ressentent surtout les émotions. Leurs interrogations sont plus basiques, ce qui ne veut pas dire qu'il est plus facile d'y répondre : « C'est quoi la guerre ? Suis-je en sécurité ? Est-ce qu'une bombe va détruire ma maison ou mon école ? ». Vous pouvez répondre à ces questions avec des mots simples, en utilisant un ton et des arguments rassurants, comme le fait que cela se passe relativement loin de chez nous, que nous faisons tout pour que la guerre s'arrête le plus vite possible, que notre pays est toujours en sécurité, etc.

« Au besoin, aidez-vous de supports adaptés comme des journaux et magazines destinés aux enfants qui décryptent l'actualité. »

Les plus âgés ont déjà une certaine expérience de l'actualité, ils ont des notions d'histoire et de géographie, sont capables de comprendre plus de choses. Vous pouvez aborder avec eux la situation sous un angle plus factuel, en expliquant le contexte : pourquoi la guerre a-t-elle éclaté en Ukraine ? À quoi sert l'OTAN ? Que vont devenir les réfugiés qui quittent leur pays ? Les questions que se posent les enfants sont parfois complexes, même pour un adulte. Au besoin, aidez-vous de supports adaptés comme des journaux et magazines destinés aux enfants qui décryptent l'actualité.

Prendre de la distance avec l'information

Il faut savoir aussi prendre du recul face au flot incessant d'informations qui nous parviennent. S'informer est nécessaire, mais regarder sans cesse les chaînes d'information en continu ou les réseaux sociaux pour suivre le conflit minute par minute ne fait qu'alimenter les peurs et les angoisses, y compris les vôtres. Il est important d'accorder des moments de répit à votre enfant. En d'autres termes, il faut laisser aux enfants le temps d'être des enfants et leur permettre de rester insouciant.

Le conseil

Votre enfant semble préoccupé ?

Amenez-le à parler de la situation avec ses mots à lui.

Cela vous permet de faire le point sur ce qu'il sait ou pas. Il est important de répondre à ses inquiétudes, mais il est inutile d'en créer de nouvelles en abordant des questions qu'il ne se pose pas.

Normaliser le sentiment d'inquiétude. Votre enfant exprime son angoisse face aux événements ?

Dites-lui que c'est tout à fait normal d'être inquiet, que tout le monde l'est en ce moment y compris vous, mais que tout est mis en œuvre pour que la situation s'arrange le plus vite possible.

Mettre l'accent sur les informations qui donnent de l'espoir.

Évoquez par exemple les personnes qui protestent contre la guerre à travers le monde, la solidarité envers les réfugiés, les négociations en cours pour mettre fin au conflit... Vous pouvez aussi permettre à votre enfant d'agir à son niveau, en préparant avec lui un colis pour les réfugiés par exemple. Cela permet de reprendre une forme de contrôle sur la situation et de se sentir moins impuissant.

Comment se soigner quand on souffre de lombalgie ?

La lombalgie se caractérise par des douleurs dans le bas du dos, au niveau des vertèbres lombaires, soit entre les côtes inférieures et les fesses. Le repos ne constitue pas une solution pour aller mieux. Au contraire, il est même recommandé de bouger davantage.

Tout le monde ou presque sera confronté à une lombalgie au cours de sa vie. Le dos est quotidiennement soumis à de nombreuses contraintes qui peuvent provoquer des tensions au niveau des muscles, des articulations ou des ligaments. La cause des douleurs lombaires est généralement difficile à identifier, mais elles résultent souvent d'une surcharge du dos provoquée, par exemple, par une mauvaise posture lorsque l'on est assis à son bureau ou lorsque l'on porte une charge lourde. Le stress et la fatigue peuvent aussi

augmenter les tensions dans les muscles et favoriser les inflammations.

L'exercice physique pour lutter contre les maux de dos

Contrairement aux idées reçues, le repos n'est pas forcément conseillé lorsque l'on souffre du dos. Il aurait même tendance à aggraver le problème en affaiblissant davantage encore les muscles dorsaux.

Il est certes préférable d'éviter des sports tels que le tennis, la course à pied, le judo ou encore l'équitation en cas de douleurs lombaires, mais l'exercice physique permet de renforcer les muscles et doit être envisagé comme l'une des principales solutions en cas de maux de dos.

L'ostéopathie peut généralement aider pour identifier l'origine de la douleur et traiter le corps dans son ensemble. Il ne s'agit donc pas de travailler uniquement sur les lombaires, mais éventuellement sur le bassin, le crâne ou les viscères. En cas de lombalgie chronique, l'ostéopathie permet de réduire la douleur de façon spectaculaire.

L'imagerie médicale et les médicaments sont dans la plupart des cas inutiles

La lombalgie est rarement causée par

une maladie ou une blessure. Les douleurs lombaires disparaissent généralement spontanément après quelques semaines tout au plus. Il n'est donc pas nécessaire d'avoir recours à l'imagerie médicale qui ne donnerait d'ailleurs probablement aucune indication sur la cause des douleurs.

De la même manière, les médicaments sont la plupart du temps inutiles. Si les douleurs perdurent au-delà d'un mois ou si elles s'accompagnent de lancements dans la jambe, consultez votre médecin généraliste qui déterminera s'il convient de prendre d'autres mesures.

Les avantages de Partenamut pour traiter la lombalgie

- Remboursement jusqu'à **100 €/an** des thérapies alternatives comme l'ostéopathie et la chiropraxie
- Remboursement jusqu'à **20 €/an** pour un abonnement à une appli de méditation (Calm, Petit BamBou, Insight Timer et Headspace)
- Remboursement jusqu'à **90 €/an** pour une affiliation à un club de sport, l'inscription à un événement sportif ou un test d'aptitude sportive

Le conseil

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES À PRIVILÉGIER LORSQUE L'ON A MAL AU DOS

La natation : l'eau limite les effets de la pesanteur et les contraintes subies par les disques vertébraux. Le dos crawlé est la technique de nage la plus douce. Méfiez-vous par contre de la brasse qui force le dos à se cambrer ou privilégiez la brasse coulée.

La marche : la marche présente l'avantage de la simplicité. Il suffit en effet de mettre des (bonnes) chaussures pour la pratiquer. Privilégiez les petits pas et veillez à ne pas emprunter des chemins trop escarpés.

Le vélo : le vélo permet également de bouger sans traumatiser le dos... à condition bien entendu d'éviter le VTT et les routes en pavés. Le vélo d'appartement constitue aussi une excellente option. Un conseil : pour plus de confort, abaissez la selle de 2 ou 3 cm par rapport aux réglages habituels.

Le yoga et le tai-chi : ces disciplines qui favorisent la relaxation et la méditation permettent non seulement de diminuer les tensions musculaires, mais aussi la tension nerveuse qui est souvent à l'origine des maux de dos. Tenez cependant compte de vos douleurs et évitez les postures trop acrobatiques.

Partenamut vous aide à équiper votre bureau avec du matériel ergonomique

Le développement du télétravail au cours de ces derniers mois a aussi provoqué davantage de lombalgies. Tout le monde ne dispose pas, en effet, d'un bureau ergonomique à la maison et passer la journée sur la chaise de la cuisine peut avoir des conséquences pour le dos. Grâce aux Avantages Partenamut, vous bénéficiez d'une intervention de **20 €/an** pour une séance de conseils personnalisés en visioconférence avec l'un(e) de nos ergothérapeutes.



Jeunes et aidants proches

Aider un proche n'est pas réservé aux adultes. De nombreux jeunes de moins de 25 ans apportent également une aide régulière, le plus souvent au sein de leur famille. L'asbl Jeunes & Aidants Proches informe et accompagne ces jeunes lorsqu'ils en ont besoin.

Selon une étude réalisée en 2017, avec le soutien de Partenamut, de la Fondation Roi Baudouin et en collaboration avec le cabinet de la ministre de l'Enseignement, il y a 14% de jeunes aidants proches à Bruxelles, ce qui correspond à une moyenne de 2 à 3 élèves par classe (dont certains encore à l'école primaire) issus de tous milieux sociaux et culturels.

L'asbl Jeunes & Aidants Proches

Cette asbl est la seule association francophone en Belgique spécifiquement dédiée aux jeunes aidants proches et active à Bruxelles et en Wallonie.

Comment reconnaître un jeune aidant proche ?

Un jeune aidant s'occupe quo-

tidiennement d'un proche en situation de dépendance à la suite d'un handicap, d'une maladie, d'un accident ou d'une addiction. La plupart des jeunes aidants apportent une aide au sein de leur famille (le plus souvent à un parent) mais certains soutiennent également des personnes extérieures à leur cadre familial. Ils donnent des soins et des traitements médicaux, ils les accompagnent chez le médecin, font les courses, aident leurs frères et sœurs, notamment sur le plan scolaire...

Quelle est la principale mission de l'asbl Jeunes & Aidants Proches ?

L'asbl informe et sensibilise les secteurs professionnels de la jeunesse et de la santé à l'existence et à la réalité vécue au quotidien par les jeunes aidants. Elle les forme également pour les amener à identifier ces jeunes et à prendre des initiatives pour les soutenir.

Comment s'organise l'accueil des jeunes aidants proches au sein de l'asbl ?

Une Maison des Jeunes & Aidants

Proches est à leur disposition. Cet endroit leur permet de profiter de moments de répit, de rencontrer d'autres jeunes dans la même situation et de participer à des activités et à des groupes de parole. Via divers outils (livres, vidéos...), ils ont aussi accès à des informations concernant les diverses pathologies dont peuvent souffrir les personnes dont ils s'occupent.

Quelles sont les difficultés rencontrées par les jeunes aidants et pourquoi faut-il les soutenir ?

De nombreux jeunes n'ont pas conscience de leur rôle car pour eux il est normal de s'occuper d'un parent par solidarité familiale. Ils sont dans l'ombre alors qu'ils font un travail remarquable et réalisent des tâches qui sont de la responsabilité d'un adulte. La charge qui repose sur leurs épaules peut les mettre en difficulté pour mener à bien leur scolarité. Ils ne disposent pas de temps pour eux et n'ont pas la vie sociale qu'ils devraient connaître en tant que jeunes. Ils peuvent aussi vivre des situations de stress important qui ont

des répercussions sur leur santé mentale. C'est pourquoi, en les soutenant au plus tôt dans leur rôle d'aidant et en leur faisant comprendre qu'ils ont aussi le droit de s'occuper d'eux et de demander de l'aide, il est possible d'agir préventivement pour leur permettre de grandir comme d'autres jeunes.

Plus d'infos

L'asbl Jeunes & Aidants Proches est accessible 24 h/24 au 0491 90 50 48 et aux heures de bureau au 02 474 02 33. Une permanence gratuite est assurée le mercredi entre 13 h 30 et 17 h et selon les demandes. Durant les vacances scolaires, les horaires sont adaptés et des activités spécifiques sont organisées, notamment pour les plus jeunes.

Infos et programmes disponibles sur le site : <https://www.jeunesaidantsproches.be>



L'Équipe Mobile Prévention Soutien Aidance (EMPSA)

Lancée à l'initiative de l'asbl Jeunes & Aidants Proches, cette équipe a été mise en place pour proposer un accompagnement au domicile des aidants et des jeunes aidants lors de l'apparition ou de l'aggravation d'une situation de dépendance d'un membre de la famille. En apportant du soutien à la cellule familiale, l'objectif est de soulager le quotidien de chacun. L'équipe se compose d'une psychologue, d'une assistante sociale, d'un infirmier et d'une assistante administrative. Elle est active dans les 19 communes bruxelloises depuis janvier 2021.

Plus d'infos

L'Équipe Mobile Prévention Soutien Aidance intervient gratuitement et est joignable 24 h/24 et 7 j/7 au [02 474 02 35](tel:024740235) ou par e-mail : equipemobile@jeunesaidantsproches.be

Partenamut et les jeunes aidants proches

Partenamut reconnaît le statut d'« aidant proche » aux aidants mais aussi aux jeunes aidants proches. Grâce à ce statut, ils bénéficient d'un accompagnement et d'avantages spécifiques (aide-ménagère, garde-malade...), ainsi que d'activités de répit et de formations.

Retour au travail

Partenamut vous accompagne après une longue interruption pour raison de santé



À qui s'adresse ce trajet Retour au Travail ?

N'importe quel travailleur ou chômeur qui bénéficie d'un trajet de réintégration après une période d'incapacité de travail peut profiter de ce suivi. Il convient pour cela de disposer des capacités physiques et mentales, ainsi que des compétences suffisantes pour réintégrer le marché du travail.

Comment bénéficier de ce suivi ?

Pour prendre contact avec le coordinateur *Retour au Travail* de Partenamut, utilisez le code QR ci-dessous. L'initiative peut également venir du médecin-conseil de la mutualité : s'il juge, après un examen médical, que vous êtes apte à reprendre votre vie professionnelle, il peut vous mettre en contact avec le coordinateur *Retour au Travail*.

Sannez ce code

pour prendre contact avec un coordinateur



Le nombre de personnes en incapacité de travail de longue durée augmente chaque année, y compris chez les jeunes. Diverses raisons peuvent expliquer ce phénomène qui pose, à moyen ou long terme, la question de l'accompagnement lors du retour au travail. Partenamut propose à ses affiliés concernés un accompagnement adapté à leur situation et à leurs besoins.

Reprendre une activité professionnelle après une incapacité de travail de longue durée représente souvent un défi. Depuis le 1^{er} janvier 2022, les mutualités jouent un rôle central pour aider leurs affiliés à le relever. Les coordinateurs *Retour au Travail* de Partenamut assurent à cet égard

un suivi personnalisé pour leur permettre de se relancer dans les meilleures conditions : reprise du travail dans la même entreprise ou ailleurs, travail adapté ou à temps partiel, formation, etc.

Les compétences d'une équipe pluridisciplinaire

Le coordinateur *Retour au Travail* est un acteur majeur de cet accompagnement, mais il ne travaille pas seul. Il collabore au sein de la mutualité avec une équipe multidisciplinaire et peut s'appuyer sur un large réseau en externe (service pour la prévention et la protection au travail, employeur, médecin traitant, syndicats, etc.) afin de proposer l'aide la plus ciblée possible.

Les jeunes sont-ils accros

aux écrans ?



C'est une réalité : les réseaux sociaux et les jeux vidéo occupent une place importante dans la vie de nos ados, et certains pratiquent même le gaming de manière intensive. Faut-il s'en inquiéter ? Comment réagir ?

Utiliser les écrans, oui, mais dans de bonnes conditions

Selon une étude parue en 2019, les jeunes passent plus de 10 heures par semaine devant leurs écrans, et beaucoup se plaignent de troubles visuels et de maux de dos. En cause, très probablement une mauvaise position face aux écrans. Pour pallier ce problème, Partenamut a développé Ergodesk, un service de conseils d'experts pour aménager l'espace de travail de manière ergonomique et mettre en place des solutions adaptées à votre situation.

Retrouvez tous les conseils de nos ergothérapeutes sur :

<https://www.partenamut.be/fr/services-ma-mutuelle/ergodesk>.

Vous souhaitez prendre rendez-vous avec un ergothérapeute en visioconférence ?

Le service Ergodesk de Partenamut est accessible au 02/549 76 70, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.

Une consommation numérique raisonnable ?

Parlez-en ensemble

S'il est vrai que l'utilisation abusive des écrans peut avoir un impact négatif sur le quotidien, des études ont démontré que jouer à des jeux vidéo améliore non seulement les fonctions cognitives, mais permet aussi de renforcer les liens sociaux. En effet, les confinements successifs ont mis en lumière le fait que le jeu vidéo, longtemps critiqué, a permis à de nombreux jeunes de maintenir et même tisser de nouveaux liens durant cette période compliquée. Le jeu vidéo serait donc bénéfique ? Dans la majorité des cas, oui, s'il permet au joueur de se divertir sans impacter sa vie sociale ou sa santé. Mais pour certains, plus fragiles psychologiquement, une pratique excessive peut entraîner une dépression, un repli sur soi et un profond sentiment de mal-être. En tant que parents, vous pouvez aider votre enfant à prendre conscience de ses propres limites, et l'inciter à varier ses loisirs pour trouver le juste équilibre entre la vie réelle et le monde virtuel.



Un désaccord avec un prestataire de soins ?

Savez-vous qu'en tant qu'affilié Partenamut, vous pouvez bénéficier gratuitement des conseils de notre service Défense des Membres si vous avez un différend avec un prestataire ou un établissement de soins ? Ce service juridique est inclus dans vos Avantages Partenamut et peut vous permettre de régler un différend à l'amiable le cas échéant.

Vous avez un litige avec le monde médical ? Vous souhaitez connaître vos droits en tant que patient ? Vous vous estimez victime d'une erreur médicale ?

N'hésitez pas à contacter notre service Défense des Membres. Il interviendra à l'amiable pour vous informer et vous accompagner en cas d'accidents médicaux suite à une opération ou des soins ou en cas d'erreur dans votre facture d'hôpital ou de laboratoire.

Vous pouvez contacter notre service de Défense des Membres au 02 441 41 11 ou par mail : infos@defensesdesmembres.be

Plus d'infos sur notre site : <https://www.partenamut.be/fr/outils-et-services/defense-des-membres>

Événement à venir : Race for the Cure

Projetons-nous un peu plus loin dans le temps, à savoir au début de l'automne. Depuis plusieurs années, Race for the Cure s'est installé dans le paysage sportif belge. Ces courses à pied organisées un peu partout dans le pays lancent traditionnellement l'opération Octobre Rose. Objectif de l'opération : récolter des fonds pour aider les hôpitaux et les organisations qui soutiennent les femmes victimes d'un cancer du sein et sensibiliser le public à cette question.

Race for the Cure n'est pas une course à proprement parler, car il n'y a pas de classement. Il est même possible d'y participer en marchant. Il s'agit avant tout d'un moment de partage et de solidarité. L'occasion idéale de soutenir et de mettre à l'honneur les femmes qui luttent ou qui ont lutté contre un cancer du sein.

Pour plus d'infos : www.racefortheCure.eu/fr



Nos prochaines formations aidants proches :

- Le 16 septembre : Pourquoi et comment soutenir l'aidant dont le proche souffre d'un problème de santé mentale ? Cette formation se déroulera en collaboration avec l'ASBL Similes.
- Le 6 octobre : S'accorder du temps pour soi et pour le proche aidé avec Laure Geerts qui propose un accompagnement psychocorporel.

Infos : www.partenamut.be/aidants
(les formations se trouvent dans l'onglet « Agenda de nos activités »)



Attention aux arnaques téléphoniques !

Certains affiliés nous signalent régulièrement que des personnes malintentionnées les ont contactés par téléphone au nom de Partenamut pour demander leurs coordonnées bancaires.

Méfiez-vous de ces appels surtout s'ils proviennent d'un numéro commençant par « 0460 » ! Il s'agit de tentatives d'arnaques pour avoir accès à vos comptes en banque. Partenamut ne demande jamais votre numéro de compte bancaire ni d'utiliser votre digipass, que ce soit par téléphone ou par e-mail. Pour vous identifier, nos conseillers vous demandent toujours vos nom, prénom, adresse e-mail et date de naissance.

Pour rappel, notre numéro de compte est le BE40 3100 8300 0663 pour les paiements de cotisations (et le BE29 3101 4056 0564 pour la garde d'enfants malades). Tout autre numéro de compte est supposé frauduleux.

Au moindre doute, ne répondez pas à votre interlocuteur et contactez-nous immédiatement.



Partenamut innove en lançant la carte CEAM... digitale !

Pour faciliter la vie de nos membres et leur donner plus rapidement accès à la CEAM, nous proposons aujourd'hui, en primeur, l'obtention de cette carte sous format digital.

Vous prévoyez de partir à l'étranger ? Plus besoin de commander à l'avance votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM) pour la recevoir à temps ! Elle est disponible directement dans la nouvelle version de l'appli Partenamut. Vous y accédez via le menu en cliquant sur Cartes. Et vous pouvez même l'afficher sur votre smartphone sans connexion internet ! Vous n'avez pas encore l'appli Partenamut ? C'est l'occasion de la télécharger gratuitement depuis l'App Store ou dans Google Play.

Parlez-vous le langage de la mutualité ?

Vous avez parfois du mal à comprendre toutes les subtilités de votre mutualité ? Pas de panique ! On vous explique tout en reprenant les **8 termes** les plus utilisés dans votre couverture santé.

1 L'ASSURANCE OBLIGATOIRE

Pour chaque prestation médicale (médecin, kiné, dentiste, pharmacie, consultation chez un spécialiste, intervention chirurgicale, grossesse, etc.), un montant de remboursement est préalablement fixé par l'INAMI (Institut National pour l'Assurance Maladie-Invalidité). Ces montants sont identiques dans toutes les mutualités, il s'agit de l'**assurance obligatoire**, aussi appelée **Assurance Soins de Santé et Indemnités (ASSI)**.

3 UNE ASSURANCE OPTIONNELLE

En plus de la couverture de base, Partenamut propose différentes assurances optionnelles qui vous garantissent une meilleure couverture dans certains domaines, comme pour les frais liés à une hospitalisation ou pour les soins dentaires par exemple. L'**assurance Hospitalia Plus** assure ainsi une prise en charge et des remboursements plus importants en cas d'hospitalisation. L'assurance **Dentalia Plus**, quant à elle, couvre vos frais dentaires qui sont généralement peu remboursés par l'Assurance Obligatoire.

2 LA COUVERTURE DE BASE PARTENAMUT

L'assurance obligatoire et l'assurance complémentaire forment à elles deux la **couverture de base Partenamut**. La couverture de base s'applique à tous les clients Partenamut en ordre de mutuelle (c'est-à-dire à jour dans le paiement de leur cotisation).

4 L'ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE (AVANTAGES PARTENAMUT)

En complément des remboursements prévus par l'assurance obligatoire, Partenamut offre une série de remboursements supplémentaires dans différents domaines de la santé et du bien-être. Il s'agit par exemple de remboursements pour une nouvelle paire de lunettes, pour des séances chez un psychologue, pour les stages de vos enfants, pour votre inscription à un club de sport etc. Ces remboursements viennent s'ajouter aux remboursements de l'assurance obligatoire, ils constituent l'assurance complémentaire. On les appelle aussi **Avantages Partenamut**.



5 LE TICKET MODÉRATEUR

La sécurité sociale vous rembourse une partie de ce que vous avez payé à votre médecin. Le ticket modérateur est la **différence entre l'honoraire légal** de la prestation et ce qui est **remboursé par la sécurité sociale**. Si votre médecin est non conventionné et pratique des honoraires supérieurs à l'honoraire légal, le supplément est à votre charge.

6 LE TIERS PAYANT

Le système de tiers payant est un système de paiement entre la mutualité et les prestataires de soins qui vous permet de ne **régler que votre quote-part personnelle à la fin de la consultation**. De son côté, le médecin ou le prestataire de soins facture directement à la mutualité le tarif officiel.

7 LE DOSSIER MÉDICAL GLOBAL (DMG)

Il s'agit de la **centralisation**, chez un médecin généraliste (généralement le médecin traitant), **des informations médicales essentielles vous concernant**. Ainsi, des informations telles que les tests sanguins, les vaccinations, les allergies, les radiographies, les échographies ou les hospitalisations subies sont regroupées chez un seul médecin, votre généraliste. Si vous consultez un autre médecin ou spécialiste, demandez-lui de transmettre les données importantes à votre généraliste afin que votre dossier soit à jour.

8 LA CEAM (CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE)

La Carte Européenne d'Assurance Maladie est un document vous permettant de bénéficier de la **prise en charge de vos soins de santé urgents** en cas de séjour temporaire dans un autre état membre de l'Union européenne ainsi qu'en Islande, en Norvège, en Suisse et au Liechtenstein. La CEAM est délivrée gratuitement par votre mutualité. Pour obtenir la version papier (valable un an), vous pouvez la commander via votre espace client My Partenamut. Elle est aussi **disponible en version digitale** dans l'application mobile de Partenamut.

PARTENAIRES VOYAGES

Agence de voyages belge spécialisée dans l'organisation de voyages de groupes accompagnés en Belgique et à l'étranger.

Grèce – Rhodes

Du 25 septembre au 2 octobre 2022
8 jours/7 nuits en all inclusive

Hôtel Kolymia Star ****

Programme incluant une excursion d'une journée à Lindos et une excursion d'une demi journée dans la ville de Rhodes.

Membres Partenamut : 1.240 €/p.p.*

Supplément chambre individuelle : 200 €

*Le prix comprend l'assurance assistance, le guide local pendant les excursions et l'accompagnateur bilingue d'AEP Travel.



Islande : circuit culturel : "forces cachées et aurores boréales"

Du 7 au 12 novembre 2022
6 jours/5 nuits en demi-pension

Hôtels de catégories 3* et 4*

Programme complet incluant Reykjavik • Thingvellir • Geysir • Gullfoss • Skalholt • Aurora Reykjavik Northern Lights Centre • volcan Eyjafjallojokull • Centre LAVA • Seljalandsfoss • Skogafoss • péninsule de Reykjanes avec le Blue Lagoon etc.

Membres Partenamut : 1.834 €/p.p.*

Supplément chambre individuelle : 340 €

*Le prix comprend les entrées aux sites, l'assurance assistance, le guide local et l'accompagnateur bilingue d'AEP Travel.



Tous ces programmes sont à consulter en détail sur www.aeptravel.be. Vous pouvez également obtenir plus d'informations par e-mail info@aeptravel.be ou par téléphone au 02 648 81 09.

Découvrez l'offre de voyages complète d'AEP Travel et n'hésitez pas à demander notre brochure 2022.

AEP TRAVEL – Chaussée de Vleurgat 113 – 1000 Bruxelles –
www.aeptravel.be – info@aeptravel.be – tél.: 02 648 81 09 –

Lic. A1802



Nos conseils pour réussir votre allaitement

Pour certaines jeunes mamans, les débuts de l'allaitement peuvent être compliqués. Si tel est votre cas, pas de panique ! Bien entourée, vous pourrez facilement surmonter les obstacles et réussir ce beau moment de communion avec votre nourrisson. Découvrez les questions les plus fréquemment posées à propos de l'allaitement.

La tétée d'accueil ou de bienvenue est-elle nécessaire ?

Le premier contact « peau à peau » qui suit l'accouchement favorise le lien relationnel tout en permettant le démarrage de l'allaitement. En effet, c'est pendant ses deux premières heures de vie que bébé est le plus actif et le plus enclin à téter. Installé confortablement contre vous, bébé va manifester son besoin de succion et chercher le sein. C'est le moment idéal

pour lui proposer la tétée d'accueil, durant laquelle il va se nourrir du colostrum, un véritable concentré nutritionnel riche en anticorps maternels qui le protégeront des infections.

Comment favoriser la montée de lait ?

Multiplier les contacts « peau à peau » dès la naissance est le point de départ pour favoriser la montée de lait. Ce moment d'intimité avec votre tout-petit va lui permettre, entre autres, d'apprendre à téter efficacement. Au début, proposez-lui les deux seins à chaque fois. Encouragez-le à téter en exprimant un peu de lait à la main juste avant la mise au sein. Bien que la technique d'expression manuelle soit la plus efficace, vous pouvez aussi vous aider d'un tire-lait pour stimuler la lactation.

Douleurs, mastites, crevasses... Quelles sont les solutions ?

Seins tendus et gonflés, crevasses, mamelons douloureux... Pour certaines femmes, la montée de lait peut être inconfortable et perturber la mise en place de l'allaitement. Ne vous découragez pas, des solutions existent et vous soulageront rapidement. Tout d'abord, assurez-vous que bébé est bien positionné lors de la tétée pour que la succion soit efficace et agréable. Une autre astuce est de prendre une douche chaude pendant laquelle vous massez doucement le sein pour faciliter l'écoulement. L'utilisation du tire-lait est vivement conseillée pour vous aider à désengorger la poitrine gonflée. Vous pouvez aussi appliquer des compresses froides sur les seins et une compresse d'allaitement sur le(s) mamelon(s) douloureux. En dernier recours, utilisez une téterelle en silicone pour diminuer la douleur ressentie pendant l'allaitement.

Aurai-je assez de lait ?

Beaucoup de mamans se posent la question et craignent de ne pas avoir suffisamment de lait lorsqu'elles décident d'allaiter. Heureusement, c'est rarement le cas ! Ce qui peut entraîner une diminution du volume de lait produit est souvent lié à une pratique d'allaitement inadaptée, ou

à un nombre insuffisant de tétées. À chaque mise au sein, votre organisme sécrète de la prolactine, l'hormone de la lactation, et plus vous allaitez, plus vous produisez du lait !

Quelle est la meilleure position pour allaiter ?

Il n'y a pas de règle quant à la position idéale pour allaiter, mais comme la tétée peut durer un moment, il est important que vous vous sentiez à l'aise et détendue, les épaules relâchées. Vous pouvez vous aider d'un coussin d'allaitement pour soutenir vos bras. Les premiers jours, il se peut que vous rencontriez quelques difficultés. Restez confiante. Rectifier la position suffit généralement à régler le problème, mais si vous constatez que l'allaitement ne se passe pas comme prévu, faites-vous accompagner par une sage-femme ou une conseillère en lactation.



Besoin de conseils pour préparer votre allaitement ?

Vous avez décidé d'allaiter votre bébé et vous vous posez beaucoup de questions ? Rassurez-vous, c'est tout à fait normal. Des associations spécialisées existent et vous aideront à préparer cette belle aventure sereinement.

Plus d'infos sur :

www.infor-allaitement.be ou sur le site de la Leche League : www.lllbelgique.org



Bébé sera bientôt là et vous souhaitez l'allaiter ?



Aller sur le shop !

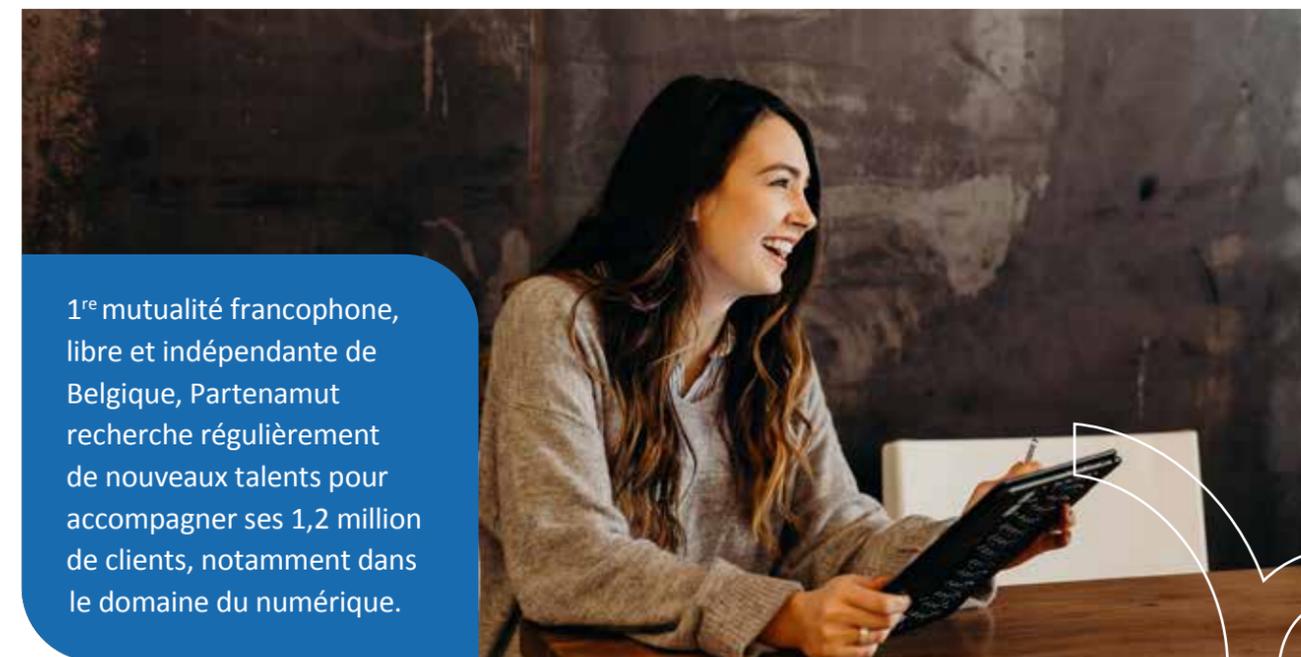
Bénéficiez de 3 mois gratuits sur la location du tire-lait Ameda Finesse !

En tant que membre Partenamut, vous bénéficiez de **50 % de réduction** sur la **location** et de **10 % de réduction** sur tous vos achats.

Nouveau :

Découvrez notre catégorie "seconde main" pour profiter des meilleurs prix !

Rendez-vous sur <https://www.partenamutshop.be>



1^{re} mutualité francophone, libre et indépendante de Belgique, Partenamut recherche régulièrement de nouveaux talents pour accompagner ses 1,2 million de clients, notamment dans le domaine du numérique.

Travailler chez Partenamut, pourquoi pas vous ?

Innover avec passion

Aujourd'hui, la mutualité se réinvente complètement et attire de nouveaux profils, à la recherche d'un job à la fois stimulant et enrichissant. Il faut dire que l'ère du numérique est passée par là. Site internet, espace client en ligne, appli mobile... Le développement de nos outils digitaux nécessite des compétences nouvelles et variées pour améliorer chaque jour l'expérience de nos clients.

Un job qui a du sens

Innover oui, mais toujours en gardant notre mission première en tête, à savoir accompagner nos 1,2 million de clients tout au long de leur vie, de la prévention à la prise en charge de leurs soins de santé. Travailler chez Partenamut, c'est donc intégrer une équipe enthousiaste au sein d'une entreprise résolument tournée vers l'humain et le service. Et ça change tout !

Le bon équilibre vie privée-vie professionnelle

Des collaborateurs heureux sont des collaborateurs plus investis dans leur mission. Partenamut l'a bien compris

et multiplie les initiatives pour permettre à chacun de s'épanouir dans un environnement de travail agréable, stimulant et flexible. Formations régulières, télétravail, avantages extralégaux... Et si le job de vos rêves se trouvait dans notre mutualité ?

L'aventure commence ici !

Pour découvrir nos postes vacants, rendez-vous sur partenamut.be/fr/offres-emploi ou scannez le code QR.

Quelques exemples de postes actuellement disponibles

- Digital Channel Owner
- Digital Marketing Team Leader
- DevOps Engineer
- Customer Journey Expert
- IT – Project Manager





Profitez d'un moment de bien-être avec nos partenaires !



Vous avez envie de vous ressourcer et vous cherchez une activité ou une méthode adaptée à vos besoins ? Découvrez les offres de nos partenaires !

Art-thérapie

Natacha Pirotte

Accompagnement thérapeutique individuel pour les personnes qui ressentent le besoin d'être soutenues et accompagnées sur leur parcours de vie. Cette approche de soins permet d'aborder des thèmes personnels au travers d'un processus de créations.

Avantage : - 5 € sur les séances individuelles
Infos : www.artnme.be

Sophrologie

Isabelle Tonon

Praticienne en Sophrologie Dynamique®, hypnose, soins énergétiques (reiki, soins crâniens Access Bars®), EFT et en santé naturelle (massage, moxibustion, auriculothérapie), Isabelle Tonon vous guide vers plus d'épanouissement et de confiance en vous.

Avantage : réduction de 5 € sur les massages relaxants Edo-nis, les soins reiki et les séances de Sophrologie Dynamique®
Infos : www.isabelle-tonon.be

Colette Uyttenhove

Vivez votre grossesse et votre maternité en toute sérénité. Colette Uyttenhove propose des séances de sophrologie, d'hypnose et d'hypnose conversationnelle pour vous aider lors de moments difficiles (difficulté à être enceinte, parcours PMA épuisant, deuil périnatal, grossesse difficile, accouchement à risque) ou vous préparer à la naissance de votre enfant.

Avantage : réduction de 10% sur les séances de sophrologie et d'hypnose conversationnelle
Infos : www.colette-uyttenhove.com

Coaching & Accompagnement thérapeutique

Valérie Dupuis

Infirmière et coach thérapeutique spécialisée dans l'accompagnement des patients atteints d'un cancer. Les séances sont axées sur le coaching, la méditation, le reiki et d'autres techniques de soins.

Avantage : - 10% sur l'accompagnement individuel
Infos : www.valeriedupuis.be

Diacoach

Cette association propose une aide et un accompagnement aux diabétiques traités à l'insuline, ainsi qu'à leur entourage. Elle a également comme objectif de donner des informations sur cette maladie et sur ses impacts dans la vie des patients.

Avantage : réduction de 10% sur la consultation de coaching individuel.
Infos : www.diacoach.be

PARTENAIRES SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Shiatsu

Harmonie Corps & Âmes

Bénédictine Morelle propose des séances personnalisées pour enfants et adultes, ainsi que des formations de shiatsu humaniste. Cette pratique permet une remise en équilibre des énergies corporelles.

Avantage : - 10 € sur la séance de shiatsu et - 20 € sur les cours
Infos : www.harmoniecorpsetames.wordpress.com

Nouveau : Baby Spa

Baby Bulles

Ce centre de bien-être pour bébés situé à Mons propose des séances d'hydrothérapie, des massages pour bébés, des séances de réflexologie plantaire pour femmes enceintes ainsi que divers ateliers dédiés à la parentalité comme l'initiation au portage par exemple.

Avantage : - 10% sur les prestations (hors abonnement)
Infos : [0492 48 44 97](tel:0492484497)

Soins énergétiques

Sylvain Perriollat

Magnétiseur énergétique, Sylvain Perriollat harmonise, stimule ou apaise votre énergie, la remet en mouvement et active vos facultés d'autoguérison. Il intervient notamment pour soulager les douleurs, le stress et la fatigue et faire le plein d'énergie.

Avantage : - 5 € sur les soins énergétiques, d'harmonisation et de prévention
Infos : www.sylvain-magnetiseur.com

Besoin de plus d'infos ?

Retrouvez le détail des offres de nos partenaires et leurs programmes complets sur www.partenamut.be/partenaires ou sur le site du partenaire. Pour bénéficier de l'offre réservée aux membres Partenamut, présentez une vignette à votre nom ou la carte virtuelle présente dans votre appli Partenamut.

4
mai

Notre super ambassadrice et judokate nationale, Charline Van Snick nous a fait l'honneur de répondre à nos questions lors d'une interview en vidéo. Moments forts de sa carrière, place des femmes dans le sport, projets futurs... Elle nous raconte !

Charline Van Snick,
la judokate !29
mai

Nous étions présents aux 20 km de Bruxelles le 29 mai dernier pour soutenir notre partenaire Think Pink. Un challenge sportif comme on les aime, avec une bonne dose d'effort physique, beaucoup de sourires et surtout, une belle cause à défendre !



Lors de la dernière édition de Roland Garros, nous avons fait gagner des places pour le tournoi handisport avec en prime, une rencontre avec notre ambassadeur Joachim Gérard. Bravo aux gagnants !

02
juin4
avril

Retour en images sur le premier Partenamut Challenge qui avait lieu en avril dernier au sein de notre agence bruxelloise d'Anspach. Au programme : des cadeaux, du sport et un max de fun !

Ça s'est
passé sur
nos
réseaux...

Vous avez manqué quelque chose ?
C'est parti pour une petite session
de rattrapage !

Pour ne rater aucun concours et être au courant de toute l'actu Partenamut, rejoignez-nous sur Facebook et Instagram !

@Partenamut

@partenamut_mutualite

Pour recevoir chaque mois un max d'infos utiles et de conseils santé, n'oubliez pas de vous inscrire à notre newsletter !

Chez eFarmz, on mange autrement !



Des produits provenant de producteurs locaux, des box repas composées de plats de saison ou encore des paniers de fruits bio... de la ferme à chez vous en 1 clic ! Envie de réaliser cette recette avec le quinoa de Graines de Curieux et la mozzarella de Buffl'Ardenne ? Rendez-vous sur eFarmz.be

Bowl d'été quinoa, mozzarella et prunes

Ingrédients

pour 2 personnes

- 160 g de quinoa
- 200 g de prunes
- 150 g de tomates cerises
- 1/2 citron
- 1 boule de mozzarella (150 g)
- 50 g de roquette
- 20 g de pignons de pin

1. Versez le quinoa dans une casserole et ajoutez 2 fois son volume d'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire 10 minutes. Ôtez du feu et laissez gonfler 5 minutes.
2. Faites griller à feu doux les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse.
3. Lavez et coupez les prunes en 4. Retirez le noyau et réservez. Rincez

- les tomates cerises et coupez-les en deux. Rincez la roquette. Prélevez le zeste et le jus du citron. Coupez la mozzarella en dés.
4. Mélangez tous les ingrédients sauf la mozzarella. Ajoutez un filet d'huile d'olive, le zeste et le jus du citron. Salez, poivrez et mélangez à nouveau.
5. Ajoutez les dés de mozzarella par-dessus et servez.

Vous avez réalisé cette recette ? Partagez-la sur Instagram ou Facebook avec le hashtag #partenamutrecette et mentionnez Partenamut. Nous publierons vos photos dans nos stories !

FB : @Partenamut IG : @Partenamut_mutualite

Votre réduction Partenamut

Pour les membres Partenamut, bénéficiez d'une réduction de 15 € sur votre première commande avec le code **PARTENAMUT22**.

eFarmz
DE LA FERME À CHEZ VOUS

En tant que membre
Partenamut, vous
bénéficiez de remises
exclusives.

Préparez vos
prochaines vacances!

Vous avez le projet de partir
en vacances au soleil cet
hiver? Réservez sans tarder
pour profiter de conditions
avantageuses.

Nous vous proposons des voyages seniors accompagnés (en français) toutes assurances incluses.



Djerba

Du 08/11 au 19/11/2022 – 12 jours/11 nuits en all inclusive

Hôtel Royal Garden Palace *****

Membres Partenamut (et membres retraités) : 980 €
Supplément chambre individuelle : 103 €
Supplément chambre double avec vue sur mer : 73 €

Toutes assurances et accompagnement compris

Gran Canaria

Du 07 au 16/11/2022 - 10 jours/9 nuits en demi-pension

Hôtel Riu Papayas****

Membres Partenamut (et membres retraités) : 1453 €
Supplément chambre individuelle : 606 €
Si réservation après le 31/08/2022 : + 170 €

Toutes assurances et accompagnement inclus



PARTENAIRES

Sénégal

Du 12/12 au 22/12/2022 – 11 jours/10 nuits en all inclusive

Hôtel Riu Baobab *****

Membres Partenamut (et membres retraités) : 1530 €
Supplément chambre individuelle : 499 €
Si réservation après le 31/08/2022 : + 150 €

Toutes assurances et accompagnement inclus

Tenerife

Du 07/01 au 21/01/2023 – 15 jours/14 nuits en demi-pension

Hôtel Riu Arcas****

Membres Partenamut (et membres retraités) : 1884 €
Supplément chambre individuelle : 578 €
Supplément chambre avec vue sur la piscine : 202 €
Si réservation après le 28/07/2022 : + 155 €

Toutes assurances et accompagnement inclus



Égypte Le Caire (2 nuits) + Croisière sur le Nil (7 nuits)

Du 09/02/2023 au 18/02/2023 – 10 jours/9 nuits en pension complète

Le Caire hôtel ***** + Princess Sarah *****

Visite du Caire et des pyramides, Memphis et Saqqarah, la mosquée Mohammed Ali, les colosses de Memnon, la Vallée des Rois et des Reines, le temple d'Edfou, les temples de Philae, de Kom Ombo, de Louxor et de Karnak. Spectacle son et lumière au Caire, visite du temple d'Abou Simbel, son et lumière à Karnak inclus. Toutes assurances, accompagnement et guide-égyptologue local parlant français compris.
Membres Partenamut (et membres retraités) : 2089 €
Supplément chambre individuelle : 388 €
Supplément chambre double vue sur les pyramides : 28 €

Tous ces programmes sont proposés 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 TVA et carburant.
Frais accessoires de service : 8,50 €/dossier.

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'hiver 2022/2023 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 h à 18 h et le samedi de 10 h à 13 h. A1490 – affilié au FONDS DE GARANTIE VOYAGES – certifié CERTA – IATA



Hospitalia Assist compris dans votre assurance Hospitalia Plus

Besoin d'un coup de main ? Avec le service d'assistance Hospitalia Assist, vous bénéficiez de **40 heures d'aides supplémentaires** pendant ou après votre hospitalisation.

- Aide-ménagère à domicile
- Garde d'enfants
- Transport médical non urgent
- Assistance psychologique
- Garde d'animaux domestiques
- ...

Comment en profiter ?

Contactez-nous au 02/560 47 85 dès que vous en avez besoin et au plus tard 30 jours après la fin de votre hospitalisation.



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 la fiche d'information et les conditions générales du produit sur www.partenamut.be/informations-juridiques. Le droit belge s'applique au contrat d'assurance. Ce contrat est conclu à vie. Pour plus d'informations sur l'affiliation à ce produit, veuillez contacter Partenamut. En cas de plainte, nous vous invitons à vous adresser au service des plaintes de Partenamut : plaintes@partenamut.be ou à l'ombudsman des assurances : www.ombudsman.as.

partenamut
Cultivons votre santé