

Votre Profil devient

# part&namut magazine

  
PB-PP/IB-05595  
BELGIË/NL-BELGIË

Afgiftekantoor:  
Gent X  
P 505 335/509  
paraît trimestriellement

n°163 automne 2022

## Santé mentale des jeunes

Parlons-en !

## Apnée du sommeil

Quels traitements ?

# Cancer du sein

Pourquoi est-il important

de se faire dépister ?



Infos et règlement

# Parrainage Partenamut Vos amis vous diront merci !

Satisfait des produits et des services Partenamut ?

Faites-en profiter vos proches !

Ils vous diront merci et vous recevrez des chèques-cadeaux de 10 € valables dans plus de 10.000 points de vente en Belgique (MediaMarkt, Club, Fnac, Decathlon...) !

Rendez-vous sur [www.partenamut.be/parrainage](http://www.partenamut.be/parrainage)



E.R. : Partenamut, Boulevard Louis Mettwie 74/76, 1080 Bruxelles. N.E 0411.815.280. Vous pouvez trouver les statuts de la mutualité sur [www.partenamut.be/informations-juridiques](http://www.partenamut.be/informations-juridiques). En cas de plainte, nous vous invitons à vous adresser au service des plaintes de Partenamut ([plaintes@partenamut.be](mailto:plaintes@partenamut.be)).



## édito

### Du changement pour votre magazine !

Vous l'aurez peut-être déjà remarqué, votre magazine a changé de look pour afficher une mise en page plus aérée et plus actuelle. Et dans ce numéro d'automne, il continue sur sa lancée en changeant également de nom pour devenir « Partenamut Magazine ».

Vous pourrez aussi découvrir deux dossiers qui abordent des thématiques essentielles dans lesquelles votre mutualité s'engage pleinement pour vous aider à « cultiver votre santé » : le cancer et la santé mentale des jeunes.

Selon le « Baromètre du cancer 2021 », un homme sur trois et une femme sur quatre se verront diagnostiquer un cancer avant leur 75<sup>e</sup> anniversaire, le risque augmentant avec l'âge ! Si la Belgique est au top de la recherche fondamentale, elle pourrait mieux faire en matière de dépistage. Nous sommes, en effet, en dessous de la moyenne européenne pour le cancer du sein avec des disparités régionales importantes, le Nord de la Belgique étant mieux loti que Bruxelles ou le Sud du pays.

La campagne annuelle « Octobre Rose » destinée à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein est l'occasion de rappeler qu'un examen préventif permet de réduire la mortalité mais aussi les traitements invasifs en cas de dépistage précoce. Aujourd'hui, 8 femmes sur 10 survivent à un cancer du sein ! N'hésitez donc pas à vous faire dépister, d'autant que la sécurité sociale et Partenamut interviennent dans le remboursement des dépistages et des consultations préventives.

Quant au problème de santé mentale, longtemps considéré comme tabou, Partenamut a décidé d'oser en parler mais aussi de donner la parole aux plus concernés : les jeunes (34 % des 18 à 29 ans se disent anxieux). L'interview du directeur de la Ligue Bruxelloise pour la Santé Mentale est à lire en page 10 de votre magazine. Et une grande campagne intitulée 'Parles-en' a été lancée pour sensibiliser les jeunes au problème de la santé mentale. Nos actions sont à découvrir sur nos réseaux sociaux et sur notre site.

Bonne lecture !

Alex Parisel,  
Directeur général



#### Dossier

**4 Cancer du sein**  
Pourquoi est-il important de se faire dépister ?



#### Dossier

**10 Santé mentale des jeunes**  
Parlons-en !

#### Famille

- 16 Contraception : le vrai du faux
- 22 Bras dessus Bras dessous ou la belle aventure du voisinage solidaire

#### Santé & Bien-être

- 8 Stéatose hépatique : quand l'excès de sucre menace le foie
- 24 Apnée du sommeil : quels traitements ?
- 31 Recette eFarmz
- 32 Le judo au féminin

#### Mut' pratique

- 13 Nos clients témoignent
- 14 Dans les coulisses du Service Center de Partenamut
- 18 Les nouvelles de la mut'
- 20 Du nouveau dans votre espace client en ligne !
- 26 Partenamut Shop vous aide quand vous en avez le plus besoin
- 29 Quelle ambiance chez Partenamut !
- 30 Ça s'est passé sur nos réseaux
- 34 Partenaires

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 des plaintes de Partenamut ([plaintes@partenamut.be](mailto:plaintes@partenamut.be)) ou à l'ombudsman des assurances [www.ombudsman.as](http://www.ombudsman.as).

Rédaction : Dominique Van Nieuwenhove, Camille Demarque, Arnaud Lemire • Relecture : Marie Dedecker, Valérie De Keyser, Charlotte Lambert, Isabelle Latour, Christine Robie • Photos : Adobe Stock, Shutterstock, Stocksy, 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.

# Cancer du sein

À l'occasion de l'opération Octobre Rose\*, rappelons qu'en Belgique, le Mammotest gratuit est proposé à toutes les femmes entre 50 et 69 ans. Cependant, le risque de développer un cancer du sein peut survenir avant 50 ans ou après 70 ans. L'autopalpation constitue donc aussi un facteur clé du dépistage.

## Pourquoi est-il important de se faire dépister ?

L'auto-examen joue un rôle important dans la détection des cancers du sein. Le Dr **Anne-Pascale Schillings**, radiologue à la Clinique du sein de la Clinique Saint-Pierre d'Ottignies, nous explique à quoi il faut être attentive.

« Comme c'est le cas pour n'importe quel type de cancer, dépister tôt un cancer du sein augmente les chances de guérison. Les traitements sont aussi moins lourds avec moins de risques de devoir subir une mastectomie ou une chimiothérapie. »

Sauf exception rare, le cancer du sein n'est pas douloureux et peut passer longtemps inaperçu si on ne touche jamais ses seins. Se laver à la main sous la douche ou appliquer de temps en temps une crème hydratante permet de se surveiller sans se stresser. Cette vigilance est recommandée aux femmes dès leur plus jeune âge. Cela permet de bien connaître son corps et de remarquer d'éventuels changements.

## Les conseils

### Pratiquez l'autopalpation après les règles

« Il est normal de sentir des irrégularités au niveau des seins lors de l'autopalpation, explique le Dr Schillings. Le sein est composé de graisse et de glandes dont la surface n'est pas lisse. Ces reliefs glandulaires sont accentués avant les règles et en position debout. C'est pour cette raison qu'il est plutôt conseillé de pratiquer l'autopalpation après les règles et en position couchée. »

### L'importance de regarder ses seins

Palper ses seins ne suffit pas. Il faut aussi les regarder dans le miroir et être attentive au galbe et à l'aspect de la peau. « Contrairement à ce que l'on pourrait penser, un cancer provoque plus souvent un creux qu'une bosse. Une petite fossette ou une zone plus rigide qui s'accroît quand on lève les bras au-dessus de la tête doit alerter », poursuit le Dr Schillings.

### Peut-on identifier des profils de femmes plus à risque ?

« Des antécédents familiaux de cancer du sein ou de l'ovaire, tant du côté paternel que du côté maternel, doivent pousser à une plus grande vigilance, explique le Dr Schillings. Cependant, 70 % des cancers surviennent chez des femmes chez qui aucun facteur de risque génétique particulier n'a été identifié. » Le mode de vie joue également un rôle. Ainsi, le surpoids, la consommation excessive d'alcool, certains **traitements hormonaux** ou encore le **manque d'activité physique peuvent augmenter le risque de développer un cancer du sein.**

### Peut-on se faire dépister avant 50 ans ou après 70 ans ?

Oui, un bilan sénologique (ensemble d'exams utiles au diagnostic) est possible dès l'**âge de 40 ans**, voire plus tôt pour les femmes à haut risque familial. Il est réalisé sur prescription médicale et remboursé par Partenamut à hauteur de **10 €** dans le cadre des Avantages Partenamut (maximum **50 €/an**).

## Le saviez-vous ?

### Cancer du sein : même les hommes sont concernés

Les hommes ne sont pas à l'abri du cancer du sein. Même s'ils sont très rares (1 % des cancers du sein diagnostiqués), des cas sont possibles. Si vous êtes un homme et que vous constatez une grosseur au niveau de la poitrine ou de l'aisselle, consultez un médecin.



### Et vous, où en êtes-vous par rapport au dépistage ?

Certaines femmes entre 50 et 69 ans ne participent pas au dépistage du cancer du sein. Diverses raisons sont avancées : le prix, la crainte de la douleur, les délais pour obtenir un rendez-vous, etc.

Et vous, à quel point êtes-vous sensibilisée à l'importance du dépistage ? Pour le savoir, répondez au questionnaire sur le site internet [www.prevention-cancer-sein.partenamut.be](http://www.prevention-cancer-sein.partenamut.be)

### Un dépistage personnalisé

Vous avez entre 40 et 70 ans ? En participant au projet international MyPeBS, vous contribuez à améliorer la stratégie de dépistage du cancer du sein en développant une approche plus personnalisée. Sur base d'un questionnaire reprenant les antécédents médicaux et familiaux de cancer, ainsi que d'un test ADN, un calendrier de dépistage est établi et les examens sont d'autant plus rapprochés que les risques sont importants. Plus d'infos sur [www.mypebs.eu](http://www.mypebs.eu)

# Cancer du sein

## Mieux vivre son traitement

Grâce à la recherche, les chances de survie ont augmenté et les traitements sont devenus moins lourds. Mais ils peuvent néanmoins avoir des répercussions sur la qualité de vie. Voici quelques conseils pour traverser cette période difficile.



Aujourd'hui  
8 femmes sur 10  
survivent à un cancer  
du sein

### Surmonter la perte des cheveux

Un des effets secondaires de la chimiothérapie le plus difficile à accepter est la chute des cheveux. Dans la plupart des cas, cette perte est temporaire et les cheveux repoussent dès l'arrêt du traitement. Plusieurs possibilités existent pour rendre cette étape moins pénible.

Les **perruques** en cheveux naturels ou synthétiques peuvent facilement donner le change.

Les **foulards et les turbans** s'assortissent à toutes les tenues.

Un **casque ou un bonnet de refroidissement** placé sur la tête avant le traitement permet aux follicules pileux d'être moins affectés par la chimiothérapie. Mais cette méthode ne peut pas être appliquée à toutes les patientes.

Un **massage du cuir chevelu**, à l'huile de ricin, stimule et accélère la repousse des cheveux.

Le **maquillage** permet de redessiner les sourcils perdus suite à la chimiothérapie.

### Soigner sa peau et ses ongles

La chimiothérapie et la radiothérapie rendent la peau plus fine et plus sèche et les ongles plus cassants. Il est conseillé :

- d'utiliser des produits sans savon et sans alcool pour se laver
- de se démaquiller en appliquant un lait ou une huile avec les doigts, car un coton peut irriter la peau
- d'hydrater la peau avec une crème nourrissante ou une huile
- de protéger les ongles (des doigts et des pieds) avec un vernis enrichi en silicium

### Se sentir toujours féminine

Si vous avez subi une ablation du sein, un **remboursement jusqu'à 215 €** est accordé, tous les 2 ans, par l'assurance obligatoire pour une prothèse mammaire externe. Vous pouvez tout d'abord utiliser une prothèse provisoire avant de commander la prothèse définitive en silicone un an après l'opération. Certaines se fixent dans le soutien-gorge, d'autres se portent sur le corps. Faites-vous conseiller par un bandagiste ou un magasin spécialisé. Si vous décidez de poser une prothèse interne nécessitant une intervention chirurgicale, l'assurance obligatoire pourra également intervenir.

### Continuer à bouger

Si votre forme physique le permet, continuez à faire du sport. Ses bienfaits contribuent à accélérer la guérison et à limiter le risque de récurrence.

### Varier son alimentation

Une alimentation saine et variée a également un impact sur

la fatigue et diminue les risques de récurrence. N'hésitez pas à ajouter plus de légumes et de fruits à vos menus, remplacez les céréales raffinées par des céréales complètes et limitez votre consommation de viande rouge.

### Avoir un soutien psychologique

Pour affronter la maladie, mais aussi l'après-cancer et la crainte d'une récurrence, il est important d'être bien entouré•e. N'hésitez pas à faire appel à un soutien psychologique professionnel, surtout en cas de troubles anxieux ou dépressifs. Les thérapies alternatives (sophrologie, méditation de pleine conscience...) peuvent également être une aide précieuse.

### Se ressourcer dans une maison d'accompagnement

Elles accueillent les personnes atteintes d'un cancer (ainsi que les aidants proches et la famille) pendant et après les traitements pour leur permettre de souffler et de se ressourcer. La plupart proposent des activités de relaxation (taï-chi, yoga, massage...), des ateliers (maquillage, coiffure, musique...), des groupes de marche, de parole... ainsi que des temps d'écoute pour les proches.

### Plus d'infos ?

- Fondation contre le Cancer : [www.cancer.be](http://www.cancer.be)
- Think Pink : [www.think-pink.be](http://www.think-pink.be)

### Partenamut est aussi à vos côtés

- Le **service social** de votre mutualité est à votre écoute pour vous accompagner et vous informer. Vous pouvez le contacter au **02 549 76 70** pour connaître les aides et services auxquels vous avez droit : transport non urgent pour vos séances de chimio, aide familiale ou ménagère pendant votre traitement, ergothérapeute pour aménager votre domicile le temps de la convalescence, psychologue, prothèse capillaire, vêtements adaptés et toutes autres aides possibles pour vous et les aidants proches.
- Certains de nos **partenaires** proposent également des prestations à tarif réduit adaptées aux patientes atteintes d'un cancer du sein (perruquiers, coach thérapeutique, sophrologue, massage...).  
<https://www.partenamut.be/partenaire>
- Plus d'infos : [www.partenamut.be/cancer-du-sein](http://www.partenamut.be/cancer-du-sein)

# Stéatose hépatique

## Quand l'excès de sucre menace le foie

La consommation excessive de sucre fait peser une lourde menace sur notre santé en provoquant un engraissement du foie qui peut conduire à la cirrhose. Or, le sucre est partout dans notre alimentation.



Pour le professeur **Jean Delwaide**, gastroentérologue au CHU du Sart Tilman, la stéatose hépatique non alcoolique représente l'un des principaux enjeux de santé publique pour les années à venir.

### Le fructose : un ennemi insoupçonné

Le fructose est l'un des ingrédients les plus utilisés dans l'industrie alimentaire. Son coût de production très faible et son haut pouvoir sucrant ont séduit le secteur. Mais le corps humain n'est pas équipé pour gérer une grande quantité de fructose.

« Seul le foie est capable de le métaboliser, explique le Pr Delwaide. Lorsque les apports sont trop importants, il transforme ce sucre en graisse et la stocke dans les cellules hépatiques. On parle alors de stéa-

tose hépatique non alcoolique. »

### Quels sont les symptômes de la stéatose hépatique ?

La maladie reste longtemps discrète. Lorsque l'ensemble des tissus hépatiques sont touchés, elle provoque une inflammation du foie. Dans sa phase ultime, elle peut mener à la cirrhose et au cancer.

Des douleurs dans le haut de l'abdomen, une sensation de ballonnement, la fatigue ou une perte d'appétit peuvent être les premiers signes de la stéatose hépatique.

### Quels sont les aliments à éviter afin de réduire les risques ?

Les sodas figurent en haut de la liste des produits à bannir. La stéatose hépatique est d'ailleurs souvent appelée « maladie du soda ». Mais de manière générale, il convient de limiter au maximum la

consommation de sucres ajoutés en prêtant davantage attention à ce qui est écrit sur les étiquettes.

### Objectif : perdre 7 % de son poids

La maladie est souvent associée au surpoids. Perdre quelques kilos s'avère donc judicieux. L'objectif consiste à perdre 7% de son poids. « L'effort à fournir n'est pas énorme, mais cela peut faire la différence », explique le Pr Delwaide.

La maladie n'a cependant aucun lien avec la quantité de matières grasses que l'on mange.

### Comment poser le diagnostic de la stéatose hépatique ?

Cela se fait très simplement au moyen d'une échographie. Le FIB-4\*, un nouvel outil en ligne ouvert à tous, a même été créé pour permettre à chacun d'évaluer

son risque personnel à partir des résultats d'une prise de sang.

### Peut-on soigner cette maladie ?

« Oui. Jusqu'à un certain stade, la maladie est réversible, rassure le Pr Delwaide. Le suivi régulier des patients à risque est essentiel, car lorsque l'on repère un nodule susceptible d'évoluer en cancer, il est facile de l'enlever. Mais dans la grande majorité des cas, la prise en charge des patients survient malheureusement trop tard. »

\*Scannez le code QR pour découvrir le FIB-4



### Votre avantage Partenamut

- Partenamut intervient aussi jusqu'à **50 €/an** pour votre abonnement à un club de sport.

Bon à savoir



### Comment se développe la maladie ?

La stéatose hépatique évolue lentement. Elle provoque une fibrose caractérisée par la présence de tissu cicatriciel qui remplace peu à peu le tissu hépatique. Lorsqu'il est abîmé par l'inflammation, le foie est capable de se régénérer, mais chaque "réparation" laisse des cicatrices. La cirrhose survient quand la quantité de tissu cicatriciel empêche l'organe de fonctionner normalement. Des nodules se forment et certains d'entre eux peuvent dégénérer en tumeur.

### Une bombe à retardement

« Dans 25 % des cas, la stéatose hépatique évolue vers la cirrhose, explique le Pr Delwaide. Et dans 30 % des cas, une cirrhose évolue en cancer du foie dans les 10 ans. Lorsque l'on sait que cette pathologie concerne environ 25 % de la population, on mesure l'impact majeur de cette maladie. Le temps entre l'apparition de la maladie et sa forme critique est extrêmement long, parfois 30 ou 40 ans. Étant donné que l'utilisation du fructose dans l'industrie alimentaire remonte aux années 80, le pire est probablement à venir. »



# Santé mentale des jeunes

## Parlons-en

Le problème de la santé mentale est de plus en plus aigu au sein de la population, en particulier chez les jeunes. Confrontés à ce type de difficultés, beaucoup d'entre eux ne savent pas comment réagir ni vers qui se tourner. Yahyâ Samii, directeur de la Ligue Bruxelloise pour la Santé Mentale, dégage les pistes à suivre pour améliorer la situation.

Depuis toujours, l'adolescence représente une période charnière, avec parfois des difficultés psychologiques plus ou moins prononcées. Mais depuis quelques mois, les professionnels de la santé mentale observent un basculement.

« Les confinements liés à la gestion sanitaire ont eu un impact majeur sur les jeunes, explique M. Samii. Non seulement en raison de la coupure du lien social, mais aussi en raison des conséquences économiques de cette crise. Or, les difficultés matérielles de la famille affectent la santé mentale des jeunes. Elles provoquent un mal-être qui peut s'exprimer de différentes manières : résultats scolaires en berne, tensions familiales, repli sur soi, etc. Bon nombre d'étudiants ont aussi perdu les petits boulots qui leur permettaient de vivre. »

### Un avenir vu comme incertain et inquiétant

Il serait cependant faux de croire que les problèmes de la jeunesse sont nés avec le covid-19. « Cela fait longtemps que les jeunes ont l'impression d'avoir devant eux un horizon bouché, affirme M. Samii. Les changements climatiques les inquiètent notamment énormément, les marches pour le climat organisées à travers le monde depuis les années 2010 en témoignent. Beaucoup ne voient pas l'avenir comme une opportunité, mais plutôt comme un obstacle. »

« Les jeunes adultes ne savent pas toujours vers qui se tourner pour exprimer leurs émotions. »

### Parler ne signifie pas être entendu

Confrontés à ces difficultés, les jeunes adultes ne savent pas toujours vers qui se tourner pour exprimer leurs émotions. Parler de leur santé mentale déficiente leur semble impossible, car ils ne veulent pas ajouter une couche aux problèmes de leur entourage. Mais quand ils se confient, il est crucial qu'ils soient entendus.

« L'un des principaux problèmes, c'est que tous les jeunes ne disposent pas des

ressources extérieures pour s'en sortir. De plus en plus de jeunes sont livrés à eux-mêmes, soit parce qu'ils vivent dans un milieu socioéconomique défavorisé, soit parce qu'ils sont confrontés à des adultes qui n'ont pas le temps de s'occuper d'eux. À la maison, parce que leurs parents travaillent, à l'école, parce

qu'ils se trouvent dans des classes surpeuplées et même dans les centres de soins, parce que le personnel est en sous-effectif », constate M. Samii.

« Par ailleurs, poursuit-il, nous vivons dans une société de plus en plus individualisée qui ramène souvent les

questions de santé mentale à une responsabilité individuelle. On leur dit de se reprendre en main, de faire des efforts, ce qui risque de les culpabiliser. »

### Comment réagir face à quelqu'un qui exprime des difficultés psychologiques ?

« D'abord écouter et prêter attention aux mots choisis pour exprimer cette souffrance, conseille Yahyâ Samii. Ensuite, il ne faut pas surdramatiser, mais essayer de trouver des ressources. Lorsqu'un jeune se confie comme cela,



Les chiffres de la santé mentale en Belgique\*

**1 personne sur 3** ressent un **mal-être** psychologique

**34 %** des jeunes de 18 à 29 ans se disent **anxieux**

**1 personne** en incapacité de travail **sur 4 souffre** d'un trouble psychosocial

Plus de **1 Belge sur 10** a reçu des **antidépresseurs en 2019**

\* Sources : MLOZ et INAMI



quand il choisit de placer sa confiance en quelqu'un, il n'attend pas de cette personne qu'elle trouve des solutions immédiates. Il espère simplement qu'elle pourra l'aider à en trouver. En tant que confident, il faut aussi savoir s'entourer. »

### Les signes qui peuvent témoigner d'un problème de santé mentale

Pour un individu, il n'est pas toujours simple d'identifier un problème de santé mentale, ou de l'accepter. Pour Yahyâ Samii, le principal signal réside dans « une difficulté avec laquelle on n'arrive pas à vivre, que l'on ne parvient pas à dépasser et qui s'installe dans le temps. » Un sentiment de mal-être, une perte de sens sont donc des signes à ne pas négliger.

### La santé mentale n'est plus un tabou

Malgré les difficultés croissantes qu'ils rencontrent, les professionnels de la santé mentale saluent néanmoins les initiatives permettant une avancée positive à savoir que le sujet ne soit plus tabou. Notamment grâce à certaines personnalités qui ont récemment fait part de leurs difficultés en la matière, comme Selena Gomez et Lady Gaga ou encore Stromae et Selah Sue, ainsi qu'à des campagnes comme celle menée par Partenamut.

Entendre des célébrités parler publiquement de leurs problèmes de santé mentale peut à la fois permettre à des jeunes de se sentir moins seuls et les encourager à exprimer leurs sentiments, eux aussi.

### La ligne d'écoute et de soutien psychologique de Partenamut

Partenamut a mis sur pied une **ligne d'écoute téléphonique ouverte à tous ses membres** (à raison de 5 séances par an) mais aussi à tous les jeunes de 18 à 25 ans même s'ils ne sont pas affiliés chez Partenamut. Grâce aux avantages Partenamut, vous avez également droit au remboursement de **16 séances par an** au cabinet d'un psychologue (max. 20 €/séance).



### Parles-en avec Partenamut !

Partenamut s'investit activement dans la santé mentale des jeunes. Une vaste campagne de sensibilisation intitulée "Parles-en" a été lancée pour donner la parole aux jeunes.

Plus d'infos : [www.parles-en.com](http://www.parles-en.com)

Les jeunes sont aussi au cœur de la Semaine de la santé mentale en Wallonie et à Bruxelles du 10 au 16 octobre. Suivez l'agenda des différents ateliers sur [www.partenamut.be/psy](http://www.partenamut.be/psy)

# Hospitalia Continuité : témoignages

Ils nous racontent ce qu'Hospitalia Continuité a changé pour eux.



Alain, 66 ans

### Être assuré sans interruption

J'avais 52 ans quand j'ai souscrit Hospitalia Continuité. À l'époque, je bénéficiais d'une très bonne assurance collective dans l'entreprise où je travaillais. Mais quand je suis parti à la pension, garder cette assurance aurait été beaucoup trop cher. Heureusement, avec Hospitalia Continuité, j'ai directement été transféré vers Hospitalia Plus, sans aucune interruption ni stage d'attente. Mais ce n'est pas le seul avantage. Il y a 6 ans, j'ai fait un infarctus à la suite duquel j'ai eu pas mal de soucis de santé. Si j'avais dû trouver une nouvelle assurance hospitalisation après cet épisode, j'aurais été obligé de le déclarer dans un nouveau questionnaire médical et je n'aurais pas pu bénéficier de la même couverture. Avec Hospitalia Continuité, j'ai rempli ce questionnaire médical une seule fois au moment de la souscription. Mon état de santé s'est détérioré par la suite mais cela n'a eu aucun impact sur mon assurance actuelle. Et pour finir, le montant de ma prime d'assurance a lui aussi été fixé à l'époque, ce qui fait qu'aujourd'hui, je paie le prix correspondant à l'âge que j'avais quand je me suis affilié. Quand je vois le prix des assurances pour les personnes de mon âge, je me dis que j'ai vraiment pris la bonne décision.

### Des remboursements complémentaires

Il y a 4 ans, j'ai été licenciée après un plan économique. Mon assurance collective a pris fin du jour au lendemain et je me suis retrouvée sans assurance hospitalisation pour moi et mes enfants. J'ai dû en retrouver une en urgence, et nous avons dû effectuer un stage d'attente. J'ai trouvé cette situation très inconfortable. Heureusement, j'ai retrouvé un travail et une assurance collective depuis, mais cette fois, j'ai pris les devants et j'ai choisi Hospitalia Continuité. En payant une petite somme chaque mois, je suis sûre de ne plus jamais me retrouver sans assurance hospitalisation. Et j'ai même déjà reçu des remboursements car Hospitalia Continuité complète mon assurance actuelle jusqu'à 50 € par jour. Je suis gagnante sur toute la ligne !



Séverine, 43 ans

Plus d'infos sur Hospitalia Continuité sur [www.partenamut.be/continuite](http://www.partenamut.be/continuite)

# Dans les coulisses du Service Center de Partenamut

Accompagner chaque jour nos clients et répondre à leurs questions fait partie de notre mission.

**Xavier Ver Eycken**, responsable du Service Center de Partenamut



Notre Service Center est en première ligne pour accompagner les clients tout au long de leur parcours santé. Combien de personnes y travaillent ? Combien de demandes sont traitées par jour ? Quelles sont les questions qui reviennent le plus souvent ? **Xavier Ver Eycken**, responsable du Service Center de Partenamut nous fait découvrir les coulisses de ce service essentiel au sein de la mutualité.

## Quel est le rôle du Service Center ?

La mission principale du Service Center est de répondre aux clients à travers deux

canaux : les appels téléphoniques et les e-mails (ou formulaires de contact).

## Combien de personnes travaillent dans ce service ?

Actuellement, 220 personnes travaillent au sein du Service Center, soit 200 personnes au contact direct des clients et 20 personnes pour l'encadrement, c'est-à-dire la formation, l'accompagnement et le management des équipes. En tenant compte des congés et des horaires de chacun, ce sont en moyenne entre 140 et 170 personnes qui sont disponibles à chaque instant pour répondre aux demandes des clients.

## Combien de demandes sont traitées par jour ?

En période normale, nous traitons de 6 000 à 8 000 contacts chaque jour. Ce chiffre peut grimper jusqu'à 10 000 lors de certaines périodes plus soutenues. Dans ces cas-là, nous adaptons notre organisation afin de pouvoir répondre à chacun.

## Quel est le temps moyen d'attente pour nos clients ?

Le temps d'attente pour joindre un conseiller Partenamut varie au cours de la journée. En moyenne, il est compris entre 1 minute 30 et 3 minutes. C'est un chiffre auquel nous sommes extrêmement attentifs. Notre objectif est de réduire le temps d'attente au maximum et d'offrir la même qualité de service à nos clients, y compris lors des pics d'appels. C'est notre défi au quotidien !

## Quelle demande revient le plus souvent ?

Nos conseillers et conseillères répondent sur des thématiques très variées. Parmi celles-ci, certaines reviennent de manière récurrente comme les questions « où en est mon dossier ? », « comment me faire rembourser ? », ainsi que toutes

compris les plus complexes. Il s'agit d'un accompagnement au cas par cas.

## Quel est le meilleur moment pour contacter le Service Center ?

Il n'y pas de meilleur moment pour nous appeler car c'est nous qui nous adaptons au client et non pas l'inverse. Cependant,

**« Notre objectif est de ne jamais laisser un client sans réponse, ainsi, tout le temps nécessaire est pris pour trouver la solution adaptée à chaque demande. »**

les questions liées à l'incapacité ou à l'invalidité. Certains sujets apparaissent aussi de manière saisonnière comme les soins à l'étranger en période de vacances ou les remboursements pour le sport à la rentrée.

## Combien de temps dure un appel ?

C'est difficile de répondre car nos conseillers et conseillères s'adaptent à chaque situation. Le temps moyen d'un appel a bien été mesuré et il est de 7 minutes. Mais il est important de rappeler qu'il ne s'agit là que d'une moyenne. Certains appels ne prennent que 1 minute quand d'autres peuvent durer jusqu'à une demi-heure ! Notre objectif est de ne jamais laisser un client sans réponse, ainsi, tout le temps nécessaire est pris pour trouver la solution adaptée à chaque demande, y

un conseil utile, si votre demande n'est pas urgente, évitez de nous contacter le lendemain d'un long week-end ou d'un jour férié. Le nombre d'appels étant extrêmement élevé ces jours-là, vous pourriez attendre un peu plus longtemps que d'habitude.

## Existe-t-il d'autres moyens de contacter Partenamut ?

Bien sûr ! Des outils digitaux comme l'espace client en ligne My Partenamut ou l'application mobile sont à disposition des clients pour consulter et gérer leur dossier, tout comme le site internet partenamut.be qui répond à bon nombre de questions sur la mutualité. Des rendez-vous en agence ou en visioconférence avec un conseiller sont également possibles.

## Les chiffres

**220** collaborateurs et collaboratrices

Entre **6 000** et **8 000** appels par jour

Entre **1** et **3 minutes** d'attente pour joindre un conseiller ou une conseillère

**7 minutes** passées avec le client par appel en moyenne

## L'interview en vidéo

Découvrez l'interview de Xavier Ver Eycken en vidéo :





# Contraception

## Le vrai du faux



Pas toujours facile de parler de sexualité avec les adolescents qui nous entourent. Pourtant, informer, échanger et apporter des réponses aux questions qu'ils se posent reste le meilleur moyen de prévenir le risque de grossesse non désirée et les maladies sexuellement transmissibles. Une occasion de leur en parler grâce à cet article ?

**J'envisage d'avoir ou j'ai déjà eu des rapports sexuels, je dois donc utiliser un moyen de contraception.**

**VRAI.** Dès le début de la vie sexuelle, choisir un ou plusieurs moyens de contraception est capital pour se protéger d'une grossesse non désirée et d'une infection sexuellement transmissible (IST).

**J'ai besoin de l'autorisation de mes parents pour obtenir une contraception.**

**FAUX.** En Belgique, peu importe l'âge,

il n'est pas nécessaire d'avoir l'accord de ses parents pour avoir accès à la contraception.

**Une prescription médicale est nécessaire pour obtenir une contraception.**

**VRAI** dans la plupart des cas. Quasiment tous les moyens de contraception doivent être prescrits par un médecin. C'est le cas de la pilule, du patch, de l'implant, du stérilet, etc. Tu peux obtenir cette prescription chez un médecin généraliste, un gynécologue ou dans un centre de plan-

ning familial. Les préservatifs et la pilule du lendemain restent quant à eux disponibles sans ordonnance.

**Seul le préservatif protège à la fois du risque de grossesse ET des maladies sexuellement transmissibles.**

**VRAI.** Le préservatif, masculin ou féminin, est le seul moyen de contraception qui offre une protection complète, empêchant à la fois la grossesse et la transmission de maladies ou infections. Aucun autre moyen de contraception n'offre cette double protection.

**Quand je commence la pilule, je suis protégée du risque de grossesse dès le premier comprimé.**

**VRAI,** à condition de commencer la pilule le premier jour du cycle menstruel, c'est-à-dire le premier jour des règles. Si tu as commencé la pilule à un autre moment de ton cycle, tu ne seras protégée qu'après l'avoir prise correctement pendant 7 jours complets.

**Si je prends la pilule trop longtemps, je risque de devenir stérile ou d'avoir un cancer.**

**FAUX.** La prise régulière de la pilule sur une longue durée n'a aucun impact sur la fertilité ni sur le risque de développer un cancer.

**Je n'ai pas encore eu d'enfant, je ne peux donc pas utiliser un stérilet.**

**FAUX.** On entend souvent que seules les

femmes ayant déjà accouché peuvent mettre un stérilet. Ce n'est pas vrai, le stérilet est une méthode de contraception utilisable par toutes les femmes en âge de procréer. La seule condition est d'avoir déjà eu des rapports sexuels. La pose du stérilet se fait chez un(e) gynécologue et il doit être remplacé tous les 3 à 5 ans.



**Si mon copain se retire avant l'éjaculation, on ne risque rien.**

**FAUX.** Cette méthode dite du « retrait » est très risquée car il suffit d'une goutte de sperme pour tomber enceinte ou être contaminé(e) par une IST. De plus, l'homme peut émettre du liquide pré-séminal dès le début de la pénétration.

**Grâce à la pilule du lendemain, je n'ai plus besoin de me protéger.**

**FAUX.** La pilule du lendemain est un moyen de contraception à prendre en cas d'urgence uniquement, par exemple

« Informer, échanger et apporter des réponses aux questions que les ados se posent reste le meilleur moyen de prévenir les risques ... »

si le préservatif s'est déchiré lors d'un rapport sexuel ou en cas d'oubli de pilule. La pilule du lendemain est disponible en pharmacie ou dans un centre de planning familial. Elle ne requiert pas de prescription médicale.

**Liens utiles :**

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

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

### Vos avantages Partenamut

- **Remboursement intégral** de la contraception féminine **jusqu'à 25 ans** (et quel que soit l'âge pour la pilule du lendemain).
- **Jusqu'à 40 €/an pour la pilule**, le patch, l'injection contraceptive, le diaphragme, l'anneau vaginal et les préservatifs (masculins ou féminins) achetés en pharmacie OU jusqu'à **120 € tous les 3 ans pour l'implant et le stérilet.**

### Plus d'infos

Téléchargez la brochure des Mutualités Libres consacrée à la contraception en scannant ce code QR.



# Les nouvelles de la mut'



## Centralisez vos messages officiels dans GovApp

Depuis la crise sanitaire, les autorités cherchent des moyens sûrs et efficaces pour communiquer des messages importants à la population (par exemple un code pour un test covid ou une notification d'un contact à haut risque). Jusqu'à présent, ces messages étaient envoyés par SMS mais ce système est limité et coûteux. C'est pourquoi une **application gratuite** téléchargeable sur l'App Store et Google Play a été mise au point pour diffuser ces informations.

### Quels sont les avantages de GovApp ?

- **Plus sûr** : vous avez la garantie que les notifications proviennent des autorités. Vous êtes donc protégé contre l'envoi de messages frauduleux.
- **Plus rapide** : tous les messages sont centralisés dans l'application. Vous ne devez plus les chercher parmi tous vos SMS.
- **Plus efficace** : les messages peuvent être plus longs et donc contenir plus d'infos, ainsi qu'un lien, un logo, une photo ou une vidéo.
- **Plus confidentiel** : l'application n'enregistre que votre numéro de portable et non pas votre identité, dans le respect de votre vie privée.

Plus d'infos sur : [www.govapp.be](http://www.govapp.be)



## Paiement électronique chez le médecin

Vous n'avez pas d'argent liquide pour payer votre consultation médicale ? Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2022, tous les médecins doivent vous permettre d'effectuer un paiement électronique, que ce soit par Payconiq à l'aide de votre smartphone ou par Bancontact. Le paiement en cash sera également toujours possible.

## Formations gratuites pour aidants proches



- **Le 6 octobre : S'accorder du temps pour soi et pour le proche aidé**

Formation en ligne animée par Laure Geerts pour apprendre aux aidants proches à gérer le stress et à lâcher prise à l'aide d'exercices bioénergétiques et de méditation à pratiquer seul ou avec l'aidé.



- **Le 14 novembre : Prévention des chutes, la chambre des erreurs**

Formation en présentiel à Bruxelles en collaboration avec notre service d'ergothérapie qui donne des conseils pour l'aménagement du domicile des personnes en perte d'autonomie.

Infos et inscriptions :

[www.partenamut.be/aidants](http://www.partenamut.be/aidants)  
(les formations se trouvent dans l'onglet 'Agenda de nos activités').



## Remboursement des consultations à distance

Depuis la crise sanitaire, les téléconsultations permettent de rester en contact avec le médecin à distance, que ce soit par téléphone ou par vidéo. Le principal avantage est de pouvoir planifier une consultation où que vous soyez sans devoir vous rendre au cabinet médical. Afin de conserver cet avantage, **l'INAMI a décidé de rembourser les consultations par téléphone et vidéo sans limite du nombre de consultations à partir du 1<sup>er</sup> août 2022.**

### Quelle sera la procédure ?

Pour bénéficier de la prise en charge de

votre consultation à distance, celle-ci doit respecter les conditions suivantes :

- La consultation se déroule avec un médecin chez qui vous êtes déjà allé, après une orientation vers un médecin spécialiste ou lors d'un service de garde en médecine générale.
- La consultation est à votre demande et après accord du médecin.
- Le médecin doit avoir accès à votre dossier pendant la consultation.
- La plateforme utilisée pour les consultations vidéo doit respecter plusieurs bonnes pratiques (la communication doit notamment être cryptée de bout en bout et ne pas être stockée sur la plateforme).

Une fois ces critères réunis, vous ne paierez qu'une partie du montant de la consultation (le ticket modérateur), soit 4 € pour une consultation vidéo et 2 € pour une consultation téléphonique (ou 1 € pour les deux types de consultation si vous êtes bénéficiaire de l'intervention majorée). Le montant restant est directement versé au médecin par la mutuelle grâce au système du Tiers Payant.

## Vaccination des seniors ? Il n'y a pas que le covid !

Vous avez plus de 65 ans ? Pensez à faire vos rappels de vaccin !

### Quels sont les vaccins recommandés ?

**La grippe** : le vaccin doit être effectué chaque année en octobre ou en novembre car la protection diminue après quelques mois et les souches du virus varient d'une année à l'autre.

**Méningites, pneumonies et septicémies à pneumocoque** : le schéma vaccinal doit être adapté à l'état de santé de chacun.

**Coqueluche, diphtérie, tétanos** : un rappel doit être effectué tous les 10 ans.

**Hépatite A et B** : pour les personnes atteintes d'une maladie du foie si elles ne sont plus protégées.

**Varicelle-zona** : le vaccin contre le zona est conseillé car le virus varicelle-zona peut se réactiver même après avoir eu la varicelle et provoquer un zona souvent plus douloureux chez les personnes âgées.

**Covid-19** : à l'approche de l'hiver, une 2<sup>e</sup> dose de rappel est conseillée à toute personne de plus de 18 ans et plus particulièrement aux personnes au profil à risque (personnes immunodéprimées, plus de 65 ans, personnel soignant...).

Plus d'infos sur la vaccination :

[www.vaccination-info.be/seniors-65-ans-et-plus/](http://www.vaccination-info.be/seniors-65-ans-et-plus/)

# Du nouveau dans votre espace client en ligne !

Vous avez souscrit une assurance Hospitalia ou Dentalia Plus ?  
Demandez vos remboursements dans votre espace client My Partenamut !



Gagner du temps et être plus rapidement remboursé ?  
C'est facile avec My Partenamut ! Dorénavant, vous pouvez également introduire vos demandes de remboursement pour Hospitalia et Dentalia Plus en ligne.

#### • Pour Hospitalia et Hospitalia Plus :

il suffit de prendre une photo de la demande d'intervention spécifique pour Hospitalia (disponible dans votre espace en ligne My Partenamut via Demandes - Centre de documents - Hospitalisation) complétée par votre prestataire de soins, ainsi que des factures.

#### • Pour Dentalia Plus :

il suffit de prendre une photo du formulaire de prestations dentaires remis par votre dentiste ou de la demande d'intervention spécifique pour Dentalia Plus (disponible dans votre espace en ligne My Partenamut via Demandes - Centre de documents - Soins dentaires) complétée par votre dentiste ou votre orthodontiste, ainsi que des éventuelles factures.

Ensuite, en quelques clics, vous nous envoyez tous vos documents via votre smartphone ou votre ordinateur et Partenamut se charge du reste !

#### Quelles autres démarches pouvez-vous effectuer avec My Partenamut ?

Via votre espace client en ligne, vous pouvez également gérer votre dossier santé et :

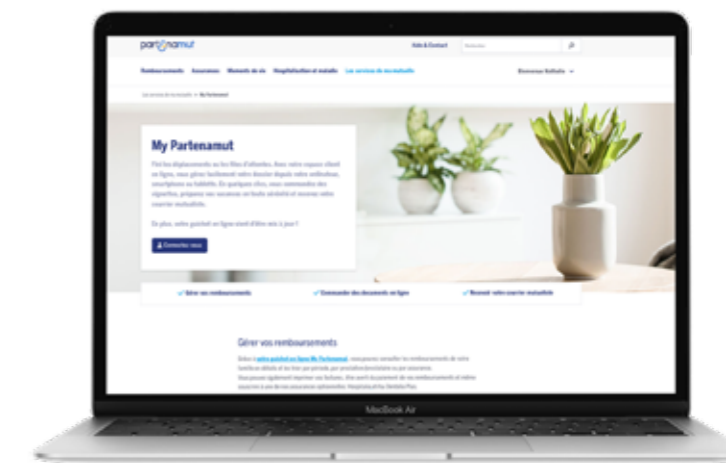
- télécharger et imprimer vos **demandes de remboursement**
- demander le **remboursement** de la plupart de vos **Avantages Partenamut** (sport, stages enfants, psychologie, contraception...)
- **consulter vos remboursements** et imprimer vos relevés
- **commander et télécharger vos documents** : attestations d'assurances, vignettes, documents de voyage

- **déclarer une incapacité de travail**, transmettre votre certificat médical et suivre votre dossier
- **recevoir votre courrier mutualiste** dans votre e-box

**Attention**, les attestations de soins ne peuvent pas encore être envoyées en ligne ! La loi impose de nous remettre les documents originaux. Vous pouvez les déposer dans une agence (ou dans la boîte aux lettres) ou nous les envoyer par courrier au boulevard Mettewie 74-76 à 1080 Bruxelles.

Sannez ce code

Vous n'avez pas encore activé votre espace client en ligne ? Découvrez la procédure en scannant le code QR.



## Bras dessus Bras dessous ou la belle aventure du

# voisinage solidaire

L'association Bras dessus Bras dessous met en relation des voisins jeunes et moins jeunes pour retisser des liens entre générations. Une initiative solidaire pour un meilleur vivre-ensemble.

Créée en 2015, l'association Bras dessus Bras dessous est une initiative citoyenne qui permet des rencontres intergénérationnelles et interculturelles à Bruxelles et en Wallonie. Un projet qui prend tout son sens lorsqu'on sait qu'une personne sur 4 de plus de 65 ans souffre de solitude\*.

Rencontre avec **Céline Remy**, coordinatrice générale de Bras dessus Bras dessous.

### Quel est l'objectif de l'association Bras dessus Bras dessous ?

Bras dessus Bras dessous répond au sentiment de solitude ou à l'isolement social exprimé par les personnes âgées de plus de 60 ans qui vivent toujours chez elles. Quand un aîné veut vieillir à domicile, il peut faire appel à des professionnels du secteur médical et paramédical pour l'aider à se soigner. Mais il manque souvent de contacts sociaux indispensables à son bien-être moral.

### Comment se mettent en place les rencontres entre voisins ?

Les voisins qui ont du temps à consacrer à leurs aînés sont appelés les 'Voisineurs'. Tandis que les personnes en demande de contact sont les 'Voisinés'. On organise tout d'abord une rencontre individuelle pour connaître les envies et les disponibilités de chacun. Ensuite, on crée des duos intergénérationnels en fonction des atomes crochus. Puis on les laisse s'organiser et l'association veille à ce que tout se passe bien entre eux.

### Faut-il répondre à certains critères pour devenir 'Voisineur' ?

Il n'y a pas de critères de sélection, mais il est préférable d'habiter le quartier du 'Voisiné'. Il faut également être motivé, aimer les contacts sociaux et surtout avoir du temps libre. Mais chaque bénévole dispose de son temps comme il l'entend, que ce soit une heure par semaine ou une heure par mois.

### Quels types d'activités sont organisées entre 'Voisinés' et 'Voisineurs' ?

Certains jouent au scrabble, d'autres organisent un dîner, vont au cinéma, regardent des documentaires, se baladent, font de la musique ensemble ou discutent tout simplement.

### Vous n'avez donc pas le même rôle qu'une aide familiale ou ménagère ?

Nous ne remplaçons pas une aide professionnelle. Les 'Voisineurs' ne vont pas faire le ménage, bricoler, jardiner, ou aller faire des courses. Notre association joue uniquement un rôle social. Mais ce rôle peut aussi être complémentaire à celui des aides plus formelles. Si l'aîné a des besoins spécifiques, on peut le diriger vers un professionnel ou l'un de nos partenaires (assistante sociale, aide familiale ou ménagère, transporteur médical...).

### Des activités collectives sont également planifiées durant toute l'année ?

Tous les mardis (à Uccle et Forest) et une fois par mois (à Nivelles et Ottignies-Louvain-la-Neuve), les 'Voisineurs' et les 'Voisinés' qui ont envie de rencontrer d'autres duos de leur quartier peuvent partager un repas ou un goûter. Les associations partenaires sont également conviées pour se faire connaître dans leur quartier.

### Une nouvelle antenne dans le Hainaut

L'association Bras dessus Bras dessous est déjà active à Bruxelles (Forest, Uccle, Anderlecht), Ottignies-Louvain-la-Neuve, Nivelles, Walhain et Rixensart. Début octobre, une nouvelle antenne va également s'ouvrir dans la région de Mons Borinage avec la collaboration de Partenamut, de son service social et familial et du Centre de Coordination Vivre à Domicile Hainaut.

Vous habitez La Louvière ? Quel que soit votre âge, vous pouvez rejoindre le réseau de voisinage, comme "Voisiné", comme "Voisineur" ou pour aider à identifier des aînés isolés dans votre quartier.

N'hésitez pas à contacter Bras dessus Bras dessous pour en savoir plus : 0486 76 62 89 - [info@brasdessusbrasdessous.be](mailto:info@brasdessusbrasdessous.be) - [www.brasdessusbrasdessous.be/](http://www.brasdessusbrasdessous.be/)

### Vous aidez un aîné ?

Savez-vous que si vous aidez régulièrement et bénévolement une personne âgée en perte d'autonomie, vous avez droit à un statut et à des avantages spécifiques ? Découvrez toutes les infos concernant les aidants proches : [www.partenamut.be/aidants](http://www.partenamut.be/aidants)



@Camzzi

\*Étude réalisée par la Fondation Roi Baudouin

# Apnée du sommeil

## Quels traitements ?

Des problèmes respiratoires peuvent causer des apnées durant la nuit et occasionner des troubles du sommeil. Des traitements naturels mais aussi mécaniques aident à retrouver une meilleure qualité de vie.

Ronflements accompagnés d'arrêts involontaires de la respiration mais aussi transpiration, salivation, réveils nocturnes et maux de tête sont autant de symptômes qui peuvent indiquer la présence d'apnées durant le sommeil.

### Quelles sont les causes de l'apnée du sommeil ?

Cette pathologie est principalement due à un relâchement de la langue et des muscles de la gorge qui entraîne une obstruction des voies respiratoires. Certains facteurs de risques peuvent aussi favoriser les apnées : l'âge (après 40 ans chez les hommes et après la ménopause chez les femmes), le surpoids, l'alcool, le tabac ou encore la prise de somnifères.

### Quels sont les traitements conseillés ?

Pour éviter des conséquences à long terme sur la santé, comme des problèmes cardiovasculaires, cérébraux, d'hypertension ou de diabète, les personnes souffrant de troubles respiratoires sont prises en charge en fonction du degré de sévérité de leurs apnées.

#### Pour des symptômes légers :

Il n'existe pas de traitements médicamenteux mais des solutions naturelles sont préconisées, notamment en rapport avec le mode de vie. Perdre du poids, dormir sur le côté, surélever le lit, arrêter de fumer, limiter les somnifères et l'alcool participent à une meilleure qualité du sommeil. Tandis que certaines activités, comme le yoga ou le tai-chi favorisent la détente et améliorent les capacités respiratoires.

#### Pour des symptômes plus importants :

Des traitements mécaniques à porter durant la nuit sont proposés, notamment des appareils d'assistance respiratoire. Composés d'un moteur et d'un masque, ils fonctionnent en soufflant de l'air sous pression à travers les voies respiratoires pour les maintenir ouvertes. Il existe aussi des prothèses réalisées sur mesure qui tirent la mâchoire vers l'avant et libèrent de l'espace à l'arrière de la langue. Ces solutions peuvent faire l'objet d'une intervention de la mutuelle, sous certaines conditions et sous réserve de l'accord du médecin-conseil. Pour les cas les plus lourds ou si une anomalie anatomique est décelée, une petite intervention chirurgicale peut également être envisagée.



## Le conseil

### Pensez à vous faire tester !

Grâce aux Avantages Partenamut, vous êtes remboursé jusqu'à **50 €/an** pour les dépistages (dont le test de l'apnée du sommeil). Vous bénéficiez de **10 €/consultation ou examen** pour maximum 5 interventions/an.  
[www.partenamut.be/remboursements-avantages/depistage-prevention](http://www.partenamut.be/remboursements-avantages/depistage-prevention)

# Partenamut Shop *vous aide* quand vous en avez le plus besoin

Entretien avec Étienne Gonsette, responsable de Partenamut Shop

Étienne  
Gonsette  
responsable  
du  
Partenamut  
Shop



Partenamut Shop se transforme pour encore mieux vous servir. La création de notre nouveau site internet et l'activation du module e-commerce facilitent la commande de matériel, tant en ce qui concerne la vente que la location. Nos équipes vous conseillent et traitent vos demandes par téléphone également.

Partenamut Shop fait partie du département de l'aide à la personne au sein de votre mutualité. Après une hospitalisation ou en cas de perte de mobilité (temporaire ou permanente), en cas de difficultés respiratoires ou si vous êtes une jeune maman confrontée à des problèmes liés à l'allaitement, il est bon de savoir que vous pouvez compter sur le soutien de professionnels.

## Des conseils personnalisés et un traitement rapide de votre demande

« Le besoin de matériel médical et paramédical survient généralement en urgence, explique Étienne Gonsette. Nos conseillers sont donc for-

més pour identifier précisément vos besoins et y apporter la meilleure réponse. »

Les livraisons sont également très rapides : toute commande passée avant 13 h est livrée le premier jour ouvrable suivant\*, y compris le samedi. « Le montant de la location s'entend livraison et installation comprises. Dans le cas d'une location, la reprise du matériel à l'issue du contrat de location est également gratuite. »

## Développer le numérique sans laisser de côté les personnes moins connectées

Lancé au printemps, le site e-commerce de Partenamut Shop connaît un large succès.

Pour Partenamut Shop, le passage à l'e-commerce ne signifie pas une déshumanisation de l'accompagnement, bien au contraire. La plus grande automatisation des commandes permet à nos équipes de disposer de davantage de temps pour vous conseiller.

## Un tarif très avantageux

« Notre objectif ne consiste pas à réaliser de plantureux bénéfices à travers la vente et la location de matériel, précise Étienne Gonsette. Notre rôle est de permettre à chacun, y compris les plus fragiles, de bénéficier d'un équipement de qualité à prix abordable quand il en a besoin. »

## En vous adressant à Partenamut Shop :

- Vous bénéficiez de tarifs très avantageux pour la location de matériel
- Vous recevez un équipement de qualité professionnelle
- Vous commandez le matériel qui vous convient le mieux grâce aux conseils de professionnels

## Achat ou location ? Tout dépend de votre situation !

Si vous vous cassez la jambe et que vous avez besoin d'un fauteuil roulant pendant 8 semaines, il s'agit d'une situation temporaire et la location représente la meilleure solution pour vous.

Si vous souffrez d'une perte de mobilité durable et que vous avez besoin d'un lit médicalisé pour du très long terme, il est sans doute plus intéressant de l'acheter.

À ce niveau également, nos conseillers peuvent déterminer avec vous l'option la plus adaptée.

**« Aujourd'hui, près de 30 % des commandes s'effectuent déjà sur internet et nos affiliés disent apprécier cet outil », se réjouit Étienne Gonsette.**

## Partenamut Shop développe le commerce de seconde main

« Nous considérons qu'après 5 ans notre matériel est amorti. Il peut donc vivre une deuxième vie après avoir été reconditionné pour vous garantir une fiabilité d'utilisation optimale. Soucieux de participer à une économie davantage circulaire, Partenamut Shop a décidé de développer une gamme de matériel d'occasion à prix réduit avec une garantie d'un an et un service après-vente identique à celui proposé pour le matériel neuf.

Cette démarche correspond parfaitement à l'engagement de Partenamut Shop : « Elle fait sens tant au niveau environnemental que social en cette période difficile sur le plan socioéconomique », se félicite Étienne Gonsette.



## Comment contacter Partenamut Shop ?

Site internet : [www.partenamutshop.be](http://www.partenamutshop.be)

Par téléphone : +32 2 549 76 70

Par mail : [partenamutshop@partenamut.be](mailto:partenamutshop@partenamut.be)

\* À condition que le matériel commandé soit disponible chez Partenamut Shop. Si le matériel vient d'un partenaire externe, le délai de livraison sera plus long.

## Du matériel d'occasion chez Partenamut Shop !

### Besoin d'un appareil médical ou paramédical ?

Vous pouvez maintenant acheter certains articles en occasion !

- du matériel reconditionné à petits prix
- garantie d'un an
- même service après-vente que le matériel neuf
- livraison et montage gratuits

### Comment commander ?

Par téléphone : 02/549 76 70 (option 1),  
Par mail : [partenamutshop@partenamut.be](mailto:partenamutshop@partenamut.be)  
Via le site : [www.partenamutshop.be](http://www.partenamutshop.be)

Lit médicalisé

~~1250 €~~  
254 €



Vélo d'appartement

~~399 €~~  
116 €



Rollator 2 roues

~~91 €~~  
16 €



Comment donner envie à de nouveaux collaborateurs de rejoindre la première mutualité belge francophone ? En dévoilant les coulisses de Partenamut mais aussi la sympathique ambiance qui règne dans nos bureaux. Silence, on tourne !

## Quelle ambiance chez Partenamut !

### Une équipe de tournage chez Partenamut

Ce n'est pas tous les jours que l'on accueille une équipe de tournage dans nos bureaux, ni que l'on demande aux employés de jouer les figurants ! Le temps d'une journée riche en surprises et en émotions, le siège de Partenamut à Bruxelles s'est transformé en plateau de cinéma. Mais pourquoi une telle initiative ? Tout simplement pour filmer notre nouvelle campagne de recrutement !

### Des collaborateurs qui jouent les stars de cinéma !

Et quels meilleurs acteurs que nos collaborateurs pour jouer leurs rôles ? Ceux-ci se sont véritablement pris au jeu en participant activement à ce tournage en tant que figurants. En montrant non seulement leur environnement de travail mais aussi la bonne ambiance qui y règne : pause sportive en jouant une partie acharnée de ping-pong, répétition du Partenamut Band mais aussi entretien du potager récemment implanté au rez-de-chaussée du bâtiment (avis aux mains vertes !). Et le résultat est plutôt réussi !

### Envie de rejoindre nos équipes ?

Pour travailler chez Partenamut, il n'est pas indispensable d'avoir des talents d'acteur ! Vous aimez les contacts sociaux ? Vous avez des affinités avec les secteurs de la santé et de la mutualité ? Partenamut recrute régulièrement des profils très variés, notamment dans le domaine du numérique. N'hésitez pas à consulter nos offres d'emploi et vous participerez peut-être vous aussi à la bonne ambiance de Partenamut !

Découvrez le film en scannant le code QR et nos postes vacants sur [www.partenamut.be/offres-emploi](http://www.partenamut.be/offres-emploi)



## Ça s'est passé sur nos réseaux...



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



28 juin

### Le Partenamut Challenge, c'est fini !

Près de 7 700 km ont été parcourus en 20 jours par l'ensemble des clubs sportifs participants. Retour en images sur la remise des prix au sein de l'agence Partenamut de Mons. Et félicitations à la Mons Running Team qui arrive en première position !



1er juillet

### Partenamut soutient le Trail Series !

Une super initiative qui mélange course à pied et découverte de la Wallonie. Et pour terminer l'édition 2022 en beauté, les collaborateurs les plus motivés de la team Partenamut étaient de la partie lors de la dernière course qui s'est déroulée à Chaudfontaine.



13 juillet

Concerts, spectacles de rue, animations pour tous les âges... Début juillet, le parc d'Enghien accueillait **Lasemo**, un festival 100% écoresponsable. Nous étions présents pour vous proposer une expérience inoubliable dans l'espace zen où petits et grands ont pu se détendre avec des cours de yoga et des séances de méditation.

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 !



3 août

Entre **Joachim Gérard** et Partenamut, c'est une belle histoire qui dure depuis de nombreuses années ! Il nous a fait le plaisir de répondre à nos questions lors d'une interview exclusive. Sa carrière dans le handisport, ses objectifs, son talent secret, ses conseils aux jeunes joueurs de tennis... découvrez ses réponses dans la vidéo publiée sur notre compte Instagram.



## 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 poulet de Belki et les poireaux de Marc Ballat ? Rendez-vous sur [eFarmz.be](https://efarmz.be)

### Poulet, fondue de poireaux et pâtes orzo

#### Ingrédients

#### pour 4 personnes

- 4 poireaux
- 4 filets de poulet
- 2c. à s. de farine
- 2 brins de thym
- 320 g d'orzo (petites pâtes à base de semoule de blé dur qui ressemblent à des grains de riz)
- 200 ml de crème fraîche (ou soja)
- Huile d'olive
- Sel & poivre

1. Préchauffez votre four à 180 °C.
2. Ôtez le pied et les parties vertes abîmées des poireaux. Lavez-les soigneusement et coupez-les en tronçons de 3 cm environ.
3. Dans une cocotte, faites chauffer un bon filet d'huile d'olive et faites-y colorer les morceaux de poulet pendant 5 minutes sur les 2 faces. Réservez.
4. Ajoutez les poireaux dans la cocotte, couvrez d'eau à mi-hauteur et faites cuire 15 minutes à couvert. Saupoudrez ensuite les poireaux de farine en mélangeant bien. Portez à ébullition, ajoutez le poulet, le thym et couvrez. Laissez cuire 10 minutes.

5. Mettez les pâtes orzo dans une casserole et couvrez largement d'eau froide salée. Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes à feu moyen.
6. À l'aide d'une écumoire, retirez le poulet et les poireaux de la cocotte. Faites réduire la sauce de 1/3. Versez ensuite la crème, salez, poivrez, mélangez et remettez les morceaux de poulet et les poireaux.
7. Servez sans attendre le poulet aux poireaux, accompagné de pâtes orzo.

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

Vous êtes affilié chez Partenamut ? **Bénéficiez d'une réduction de 15 €** sur votre première commande avec le code **PARTENAMUT22**.

**eFarmz**  
DE LA FERME À CHEZ VOUS



# Le judo au féminin



Charline Van Snick, judokate de haut niveau est également ambassadrice de Partenamut. Médaillée olympique et double championne d'Europe, la sportive liégeoise de 32 ans nous parle de son parcours et de son expérience en tant que femme dans le sport de compétition.

## Pourquoi avez-vous choisi le judo ?

J'étais une petite fille très active qui pratiquait de nombreux sports. Mais dans le judo, j'ai trouvé un moyen de canaliser mon énergie. C'est un sport qui est accessible à tous, peu importe le gabarit. J'aime aussi tout ce qu'il implique : le salut, le kimono... et puis surtout, c'est tout le temps différent. Il y a un apprentissage continu. Même aujourd'hui, alors que ça fait plus de 20 ans que je fais du judo, j'apprends tous les jours.

## Quand avez-vous gagné votre 1<sup>re</sup> médaille ?

J'étais toute petite, j'avais 8 ans. Les compétitions n'étaient pas autorisées pour la catégorie « poussins » en Belgique. On est donc allés en France et c'est là que j'ai gagné ma 1<sup>re</sup> compétition.

## Quel a été, jusqu'à présent, le meilleur moment de votre carrière ?

Lorsque je suis devenue championne d'Europe pour la première fois. C'est l'un de mes meilleurs souvenirs. J'avais déjà remporté plusieurs médailles européennes mais celle-là était particulière. J'avais vécu des années très difficiles et ce come-back a été très puissant. Ce résultat a été possible grâce à un travail commun avec tout mon staff. J'ai pu enfin prouver que tout ce que j'avais mis en place était efficace.

## AMBASSADEURS



## Et quel est votre pire souvenir ?

En 2016, quand j'ai perdu aux Jeux Olympiques de Rio. J'étais vraiment bien préparée et en tant que tête de série, j'aurais dû me retrouver sur le podium. De plus, je venais d'être championne d'Europe et j'avais battu quasiment toutes les filles de ma catégorie. Mais malgré cette performance, j'ai perdu au 2<sup>e</sup> tour. Un vrai coup dur !

## Un autre souvenir plus positif des Jeux Olympiques ?

Ah oui, quand j'ai gagné la médaille de bronze aux Jeux Olympiques de Londres en 2012 ! J'avais fait un beau parcours, et lorsque j'ai remporté la médaille, c'était la plus belle des consécérations. Revenir avec une médaille olympique est une expérience qui est inscrite à vie dans un palmarès, mais aussi dans mon histoire personnelle.

## Est-ce que vous vous blessez souvent en pratiquant votre sport ?

En comparaison avec mes collègues judokas, je ne me blesse pas beaucoup. Je n'ai jamais été opérée et je n'ai jamais rien eu de cassé. J'ai mis en place tout un système de prévention pour éviter les blessures. Je connais mes points faibles. J'écoute mon corps et je soigne mon hygiène de vie en mangeant sainement, en m'hydratant et en dormant suffisamment.

## Combien de temps vous entraînez-vous par semaine ?

En général, je m'entraîne 2 à 4 heures par jour 5 à 6 fois par semaine en fonction du planning des compétitions. Donc c'est assez variable. Les entraînements sont techniques mais il y a aussi toute une préparation physique et mentale, ainsi qu'un suivi préventif avec le staff médical (ostéo, médecin, kiné, chiropracteur, psychologue).

## Avez-vous vécu des obstacles en tant que femme dans votre parcours sportif ?

Oui, en tant que femme, on est moins médiatisée et on gagne moins d'argent. Les sponsors s'intéressent aussi moins au judo féminin. Au début de ma carrière, j'ai dû faire face au sexisme des entraîneurs qui avaient beaucoup moins de considération pour moi que pour mes homologues masculins. Sans oublier les insultes et le dénigrement même en affichant de bons résultats.

La problématique des menstruations n'est également pas prise en considération dans le sport de haut niveau, alors que cela peut avoir un énorme impact sur les prestations. Mais heureusement, la situation commence à évoluer de façon positive. Et il y a davantage de femmes qui sont investies dans le judo.

## Quand se termine la carrière d'une judokate ?

La carrière d'un sportif de haut niveau peut se terminer pour différentes raisons : à cause d'une blessure, par manque de moyens financiers ou simplement parce que la motivation n'est plus là. En ce qui me concerne, j'espère qu'elle se terminera quand je l'aurai décidé et que j'aurai envie de passer à autre chose.

**« Revenir avec une médaille olympique est une expérience qui est inscrite à vie dans un palmarès, mais aussi dans mon histoire personnelle. »**

## L'interview en vidéo



Découvrez l'interview de Charline Van Snick en vidéo :



# Besoin d'évasion ?

Vos dernières vacances vous paraissent déjà loin ? C'est le moment de faire des projets de voyage pour le printemps prochain.

En tant que membre Partenamut, vous bénéficiez de remises exclusives

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



## Le Cap Vert – Sal

Du 03/02/2023 au 13/02/2023 – 11 jours/10 nuits en all inclusive

### Hôtel Riu Funana \*\*\*\*\*

Membres Partenamut : 1759 €

Supplément chambre individuelle : 365 €

Passeport obligatoire valable 6 mois après votre retour

## Île de Madère

Du 21/04/2023 au 28/04/2023 – 8 jours/7 nuits en all inclusive

### Hôtel Riu Madeira \*\*\*\* (entièrement rénové)

Membres Partenamut : 1352 €

Supplément chambre individuelle : 271 €

Supplément chambre double vue sur mer : 42 €/personne



## Turquie – Riviera turque

Du 23/03/2023 au 01/04/2023 – 10 jours/9 nuits en all inclusive

### Hôtel Paloma Perissia \*\*\*\*\*

Membres Partenamut : 1142 €

Supplément chambre individuelle : 370 €



## PARTENAIRES

### Maroc – Agadir

Du 10/03/2023 au 19/03/2023 – 10 jours/9 nuits en all inclusive

#### Hotel Riu Tikida Beach \*\*\*\*

Membres Partenamut : 1611 €

Supplément chambre individuelle : 372 €

Supplément chambre double vue sur mer : 112 €/personne

Passeport obligatoire valable 6 mois après votre retour



### Laponie - À la rencontre du Grand Nord

Du 10/02/2023 au 14/02/2023 – 5 jours/4 nuits en demi-pension

#### Logement au Levi Hotel Spa

Guide accompagnateur francophone sur place – équipement anti-froid – safari en motoneige de 2 h (2 personnes/motoneige) – visite d'une ferme de huskys et initiation de 1 h 30 en chiens de traîneau – visite d'une ferme de rennes et conduite d'un traîneau – accès libre et illimité au spa de l'hôtel

Membres Partenamut : 1739 €

Supplément chambre individuelle : 264 €

Passeport obligatoire valable 6 mois après votre retour

### Circuit Grand Tour de Jordanie

Amman – Petra – Désert de Wadi Rum – Mer Morte

Du 03/05/2023 au 10/05/2023 – 8 jours/7 nuits en pension complète

– Excursions comprises

Guide francophone sur place - Logements de qualité 4\* - 1 nuitée en tente dans le désert, bonne condition physique requise

Membres Partenamut : 2225 €

Supplément chambre individuelle : 545 €

Passeport obligatoire valable 6 mois après votre retour



Tous ces programmes sont proposés sous réserve de l'évolution de la situation « covid » pour chaque destination.

Nombre minimum de participants : 20 personnes (Jordanie : 15 personnes min. et 25 max.).

Toutes assurances et accompagnement compris. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations de 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](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 contacter à ce sujet. Pensez aux réductions très intéressantes 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



## Hospitalia Plus

# Une meilleure protection en cas d'hospitalisation

### Les avantages de l'assurance Hospitalia Plus :

- Pas de plafond annuel de remboursement
- Remboursement jusqu'à 300% des suppléments d'honoraires de médecins pendant l'hospitalisation
- Remboursement des soins 60 jours avant/180 jours après l'hospitalisation
- Hospitalia Assist : service d'assistance lors de votre retour à domicile (aide-ménagère, courses, transport médical...)

Rendez-vous sur [www.partenamut.be/hospitalia-plus](http://www.partenamut.be/hospitalia-plus)



E.R. : Partenamut, Boulevard Louis Mettewie 74/76, 1080 Bruxelles. N.E 0411.815.280. Partenamut est agent d'assurance (n° OCM 5003c) pour « MLOZ Insurance », la SMA des Mutualités libres (RPM Bruxelles 422.189.269, agréée sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788a, 1070 Bruxelles. Vous pouvez trouver la fiche d'information et les conditions générales du produit sur <http://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](mailto:plaintes@partenamut.be) ou à l'ombudsman des assurances : <http://www.ombudsman.as>.

**part&namut**  
Cultivons votre santé