



PB-PP IB-05595
BELGIË/NL-BELGIË

Afgiftekantoor:
Gent X
P 505 335/509
paraît trimestriellement

part&namut magazine

n°164 hiver 2023

Vos avantages en 2023

Il y a du nouveau pour votre santé !

Budget santé

Nos conseils pour alléger
la facture

Vacances d'hiver

7 activités à faire en famille

Plus de
70
Avantages
Partenamut
pour 12,50 €/mois
/titulaire

En 2023, (re)prenez votre santé en main !

Applis sportives, endométriose, addictologie...
Partenamut élargit son offre avec de nouveaux avantages
pour encore mieux cultiver votre santé.

À découvrir en détail en page 4 de ce magazine



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



édito

Plus que jamais à vos côtés en 2023 !

Il y aurait beaucoup de vœux à formuler en ce début d'année 2023 pour effacer ce sentiment d'incertitude, voire de crise, qui baigne notre quotidien.

Pour que certains de ces vœux deviennent réalité et vous aident à retrouver un horizon plus radieux, Partenamut s'engage auprès de ses membres afin que les soins de santé restent accessibles malgré l'augmentation du coût de la vie.

C'est au quotidien que nos équipes sont en première ligne pour vous accompagner et vous simplifier l'accès à la santé. Nous sommes particulièrement attentifs aux délais des remboursements et à l'accessibilité de nos services, tant digitaux qu'humains. Nous intervenons proactivement pour définir les droits aux indemnités ou au statut BIM (Bénéficiaire de l'Intervention Majorée).

En 2023, de nouveaux avantages et services viennent également élargir votre assurance complémentaire. Ceux-ci s'appuient sur trois piliers fondamentaux : la prévention pour vous aider à préserver votre capital santé, la solidarité et le soutien social pour épauler nos membres les plus fragilisés, ainsi qu'un accompagnement renforcé en cas de pathologies lourdes ou chroniques. Vous découvrirez toutes ces nouveautés plus en détail dans votre Partenamut Magazine.

Il s'agit de faire vivre la sécurité sociale concrètement pour que son rôle prenne toute son amplitude en ces temps d'incertitudes. C'est notre métier. C'est notre promesse. C'est notre leitmotiv par ces temps difficiles. C'est un engagement de tous les instants, alors que les besoins et les demandes explosent et que les moyens restent limités pour tous les acteurs impliqués.

Nous ferons tout pour être à la hauteur des nombreux défis à relever en 2023. À vos côtés. Plus que jamais.

Je me joins à toutes les équipes de Partenamut pour vous souhaiter de tout cœur une bonne année et une bonne santé.

Alex Parisel,
Directeur général



Famille
12 Vacances d'hiver
7 activités à faire en famille



Dossier
4 Nouveautés en 2023
Votre couverture santé

Famille

- 18 La santé sexuelle des jeunes : parlons-en !
- 26 Le harcèlement en milieu scolaire, un phénomène à prendre très au sérieux

Santé & Bien-être

- 8 Maladie d'Alzheimer une souffrance aussi pour les proches
- 14 5 conseils pour prévenir les maladies cardiovasculaires
- 16 Les bons réflexes pour réduire le coût des soins de santé
- 28 Dépression saisonnière quand le manque de lumière nous affecte
- 31 Recette eFarmz

Mut' pratique

- 20 Les nouvelles de la mut'
- 23 Votre réseau d'agences Partenamut en 2023
- 30 Ça s'est passé sur nos réseaux
- 32 Partenaires

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

Rédaction : Camille Demarque, Rachel Vanderveck, Dominique Van Nieuwenhove • Relecture : Marie Dedecker, Valérie De Keyser, Charlotte Lambert, Isabelle Latour, Christine Robie • Photos : Adobe Stock, Shutterstock, Stocksy, Unsplash • Layout : Triptyque - Nathalie Jolie

Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalemment 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 via notre formulaire de contact partenamut.be/contact ou par téléphone au 02 44 44 111.

Votre assurance complémentaire évolue en 2023

Comme chaque année, Partenamut étend sa couverture et vous fait profiter de nouveaux avantages pour encore mieux cultiver votre santé.



Vincent Fouilloux,
product manager

Vincent Fouilloux, product manager au sein de notre mutualité, revient pour vous sur l'élaboration de cette nouvelle offre.

Bonjour Vincent, pour commencer, peux-tu nous rappeler ce qu'est l'assurance complémentaire ?

L'assurance complémentaire est constituée de l'ensemble des services et avantages offerts par Partenamut à ses clients. Contrairement à l'assurance obligatoire qui est identique à toutes les mutualités, l'assurance complémentaire permet de nous différencier en proposant des interventions spécifiques et des outils innovants pour cultiver la santé et le bien-être de nos membres.

Pourquoi l'assurance complémentaire évolue-t-elle chaque année chez Partenamut ?

Le secteur de la santé n'est pas figé. La recherche avance, les traitements évoluent, nos attentes changent en même temps que nos modes de consommation. Et c'est encore plus vrai depuis que le covid a bouleversé nos vies. Des soins ont été retardés et des traitements interrompus, notre santé mentale a été impactée. Les gens se tournent également de plus en plus vers les nouvelles technologies pour gérer leur santé.



En tant que mutualité, nous devons prendre en compte tous ces éléments et faire en sorte que notre offre corresponde aux comportements de nos clients.

secteur comme la Fondation contre le Cancer, la Ligue Cardiologique Belge ou des associations de patients qui ont tous une grande connaissance du terrain.

au cœur de toutes nos décisions pour élaborer des offres et des services à la pointe tout en simplifiant toujours plus les démarches des clients.

« Les nouveautés pour 2023 s'articulent autour de 3 axes principaux : la prévention, le soutien social et l'accompagnement des pathologies lourdes ou chroniques. »

Comment sont définis les nouveaux avantages dont pourront profiter nos clients ?

D'abord, nous analysons les retours de nos membres à travers leur utilisation des avantages existants et les suggestions qu'ils nous font parvenir toute l'année. Ensuite, nous récoltons de nombreuses données de santé publique qui nous permettent de définir les grandes tendances et évolutions en matière de besoins, ainsi que les enjeux en matière de santé. Et enfin, nous consultons un certain nombre d'experts, comme des médecins, des spécialistes, des acteurs importants du

Suite à cette concertation, quelles sont les grandes thématiques qui ont été retenues cette année ?

Les nouveautés pour 2023 s'articulent autour de 3 axes principaux : la prévention, pour permettre à chacun de prendre en main sa santé, le soutien social pour aider nos membres les plus fragiles et l'accompagnement des pathologies lourdes ou chroniques avec une attention toute particulière pour le cancer, les maladies cardiovasculaires et bien sûr, la santé mentale. À cela s'ajoute bien évidemment l'innovation qui est

Concrètement, qu'est-ce qui va changer en 2023 pour nos clients ?

Dès janvier, nos membres pourront profiter de nouveaux avantages préventifs comme le remboursement de certaines applications sportives (par exemple Strava), l'augmentation du remboursement des dépistages ou de la contraception, et d'autres plus curatifs comme de nouvelles interventions prévues en addictologie, en psychologie et sexologie ou encore pour le traitement des allergies (NDLR : voir les nouveaux avantages en page 6). Les personnes atteintes de pathologies lourdes ou chroniques (comme l'endométriose par exemple) bénéficieront quant à elles d'interventions majorées dans différents domaines comme la psychologie ou les thérapies alternatives. Toutes ces nouveautés viendront renforcer notre objectif premier : permettre à chacun de prendre soin de sa santé aujourd'hui et pour demain, sans que cela ne pèse trop sur son budget.

Vos nouveaux avantages à la loupe



APPLICATIONS SPORTIVES

Recevez 20 €/an pour l'abonnement annuel à l'une de ces 4 applis : Strava, FizzUp, Asana Rebel ou Freeletics, inclus dans l'avantage de 50 € pour l'inscription à un club de sport.



CONTRACEPTION

L'intervention dans les frais de contraception achetée en pharmacie (préservatifs inclus) passe de 40 à 50 €/an. Pour les femmes souffrant d'endométriose, un forfait supplémentaire de 25 €/an est octroyé pour la pilule ou le stérilet, sur présentation d'un certificat médical.



ADDICTOLOGIE

Pour favoriser le dépistage et la prise en charge précoce des addictions (drogue, alcool, jeux, écrans...), nous remboursons jusqu'à 50 €/an pour les consultations ou examens dans un centre d'addictologie situé en Belgique.



SEVRAGE TABAGIQUE

Recevez jusqu'à 75 €/an pour des médicaments et substituts nicotiques achetés en pharmacie et jusqu'à 25 €/2 ans pour une séance chez un tabacologue reconnu.



PÉDICURIE

Le plafond de l'intervention pour les soins de pédicurie médicale passe de 30 à 40 €/an à raison de 5 €/séance, soit 8 séances max./an (au lieu de 6).



ALLERGIES

L'intervention pour l'achat des médicaments antihistaminiques allopathiques augmente et passe de 5 à 10 €/médicament avec un plafond annuel de 50 €.



PSYCHOLOGIE ET SEXOLOGIE

Les séances chez un sexologue membre de la Société des Sexologues Universitaires de Belgique sont désormais remboursées au même titre que les séances chez un psychologue avec un plafond commun de 320 €/an à raison de 20 €/séance.



SUIVI POST-CANCER

Les personnes ayant souffert d'un cancer bénéficient d'une réduction de 40 € par séance (maximum 2 séances par an) pour des consultations de guidance « post-cancer » et de soutien réalisées par notre partenaire, l'ASBL Oncobulle, afin de retrouver un équilibre physique et psychologique.



TRANSPORT NON URGENT

Le plafond d'intervention pour les patients dialysés ou suivant un traitement oncologique augmente et passe de 200 à 250 €/mois.



PATHOLOGIES LOURDES OU CHRONIQUES

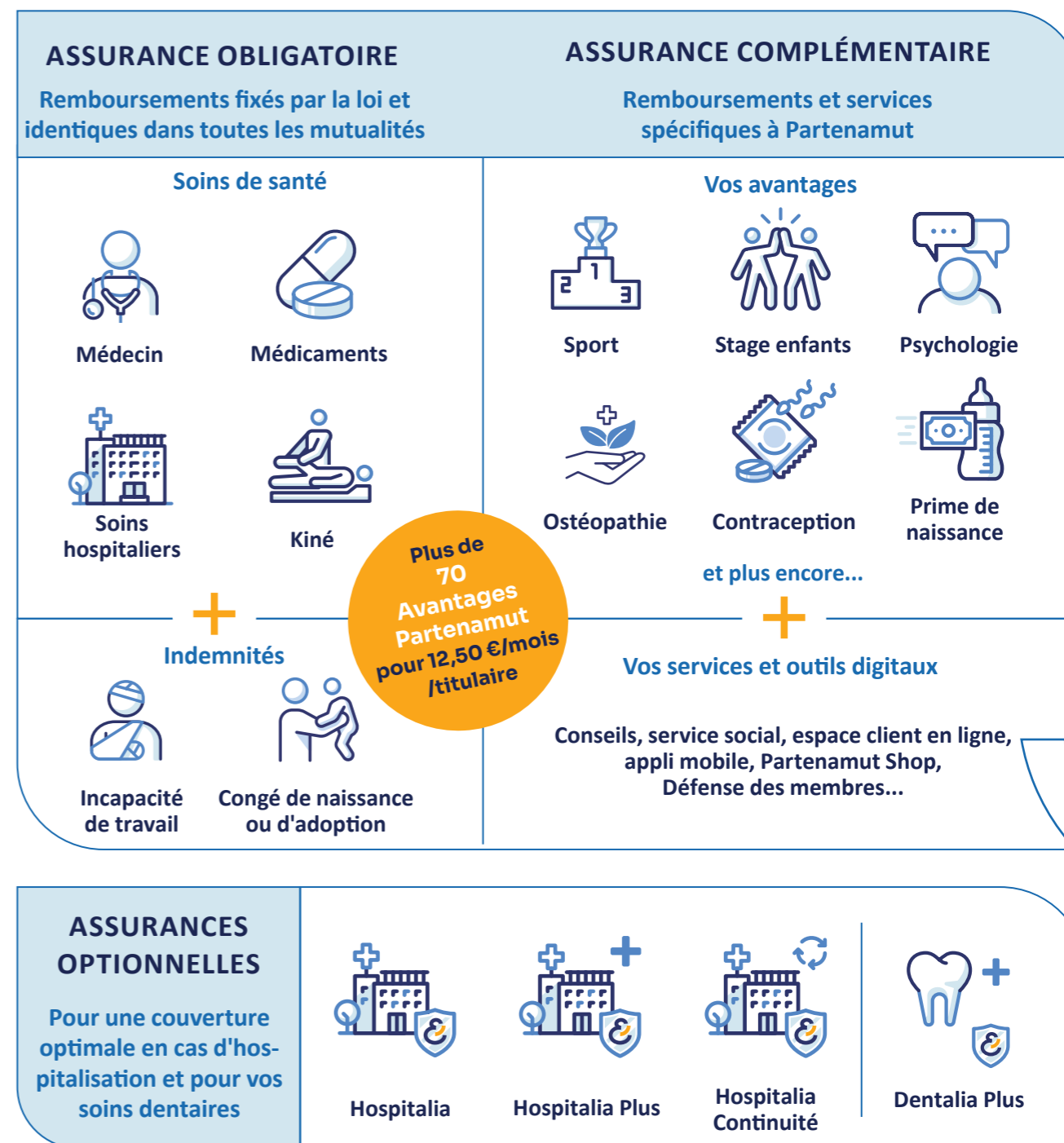
Les personnes atteintes d'une pathologie lourde ou chronique reconnue par Partenamut bénéficient du remboursement de séances supplémentaires en psychologie, sexologie ainsi que pour les thérapies alternatives (ostéopathie, acupuncture, sophrologie, etc.).



Découvrez ces avantages en détail et bien d'autres sur partenamut.be/avantages2023

Votre couverture santé *décryptée*

Entre l'assurance obligatoire, l'assurance complémentaire et les assurances optionnelles, votre couverture santé est très complète, mais pas toujours simple à comprendre. Voici un schéma pour vous aider à y voir plus clair.



Partenamut est l'agent d'assurance (n° OCM 5003c) pour « MLOZ Insurance », la SMA des Mutualités Libres (RPM Bruxelles, 422.189.629, agréé sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18). Vous pouvez trouver les fiches d'information et les conditions générales de chaque produit ici : www.partenamut.be/fr/infos-legales/conditions-generales-assurance. Le droit belge s'applique au contrat d'assurance. La durée du contrat est à vie. En cas de plainte, vous pouvez contacter soit le service des plaintes de Partenamut (plaintes@partenamut.be), soit l'Ombudsman des Assurances (www.ombudsman-insurance.be). Pour obtenir des informations sur l'affiliation à ces produits, veuillez contacter votre mutualité.

Maladie d'Alzheimer

Une souffrance aussi pour les proches

Parfois plus éprouvante pour l'entourage que pour le malade, la maladie d'Alzheimer se manifeste par des problèmes de mémoire et d'orientation, mais aussi des brusques changements d'humeur. Des aides peuvent être proposées par Partenamut pour soulager les proches.

En Belgique, 200.000 personnes sont atteintes de démence, dont 140.000 de la maladie d'Alzheimer. Celle-ci touche 10 % des Belges de plus de 65 ans (26 % des plus de 85 ans et 35 % des plus de 90 ans).

« Le diagnostic vient d'être établi pour mon mari, mais la maladie progresse vite, surtout au niveau de la perte de mémoire pour des petites choses du quotidien. »

Cette affection neurodégénérative détruit progressivement certaines cellules cérébrales, entraînant tout d'abord des pertes de mémoire. D'autres symptômes peuvent ensuite apparaître au fil du temps : des problèmes d'orientation, même si l'environnement est familier, des problèmes de communication avec un appauvrissement et des troubles du langage, des difficultés à effectuer certaines tâches entraînant une dépendance de tous les actes de la

vie quotidienne. Mais aussi un changement de personnalité et de soudaines variations de l'humeur.

Des facteurs de risques identifiés

Même si la recherche avance, les causes précises de cette maladie ne sont pas encore connues. Néanmoins, plusieurs facteurs de risques ont été identifiés. L'âge étant le facteur le plus important (la maladie apparaît rarement avant 65 ans), mais aussi les traumatismes crâniens ou les microtraumatismes répétés (chez des joueurs de rugby ou des boxeurs, par exemple). Une mauvaise hygiène de vie, notamment un comportement trop sédentaire, peut également accélérer la progression de la maladie.

Des pistes pour freiner la maladie

Aujourd'hui, la maladie d'Alzheimer est toujours incurable. Mais des traitements médicamenteux (remboursables avec l'accord du médecin-conseil de la

Le chiffre

140.000 est le nombre de personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer en Belgique.

mutualité) aident à freiner son évolution. De même, un mode de vie reposant sur des activités physiques régulières et une alimentation équilibrée a des effets protecteurs. Une vie sociale active avec des loisirs stimulants et le soutien des proches maintient aussi le cerveau en activité et peut retarder ou ralentir l'évolution des premiers symptômes.

« Mon mari ne souffre pas. Mais c'est triste de voir la personne que vous aimez perdre pied. Son plus grand bonheur est d'être entouré par sa famille. Cela le rassure. »

Une prise en charge adaptée

70 % des personnes diagnostiquées vivent à domicile et sont donc le plus souvent prises en charge par leurs proches. Pour les malades, il est important de conserver des routines et un cadre de vie rassurant. C'est pourquoi la préservation de l'autonomie et le maintien à domicile sont deux éléments importants pour lesquels Partenamut peut vous venir en aide.

L'aide au maintien à domicile

La prise en charge à domicile d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer se fait grâce à une équipe pluridisciplinaire : neurologue, gériatre, assistant social,

personnel infirmier, généraliste, kiné, aide familiale, psychologue... Tous ces professionnels peuvent intervenir et aider les malades et leurs proches dans leurs activités quotidiennes de façon concrète (activité physique, repas, aide au lever et à la toilette...).

Le rôle des ergothérapeutes

L'intervention d'un ergothérapeute est également très utile pour permettre le maintien à domicile en toute sécurité. Mais aussi pour préparer au déménagement >>

« Ma cousine de 85 ans doit rester seule deux jours par semaine car je n'ai pas le choix. Cela me stresse, mais elle ne veut pas entendre parler d'un placement dans un centre de soins. »

Alzheimer Belgique

L'ASBL Alzheimer Belgique a mis en place des projets d'accompagnement à domicile, notamment avec Partenamut. Elle joue aussi un rôle de sensibilisation auprès du grand public et aide les familles et les proches à mieux comprendre la maladie et à développer leurs compétences grâce à des formations gratuites.
Plus d'infos : alzheimerbelgique.be

ment dans une maison de repos une fois que le malade ne pourra plus rester sans surveillance. L'ergothérapeute propose des changements concrets d'aménagement du domicile pour limiter les accidents, comme enlever ce qui casse et retirer les clés des portes pour éviter que le patient s'enferme. Il donne aussi des conseils aux proches pour faciliter la vie au quotidien.

Bon à savoir

Vous pouvez faire appel aux ergothérapeutes de Partenamut pour une visite à domicile et des conseils gratuits. Une prime de **350 €** est octroyée aux plus de 65 ans pour l'aménagement de leur domicile suite au rapport d'un ergothérapeute. Plus d'infos : 02 549 76 70 - amenagement@partenamut.be

Le soutien essentiel des aidants proches

Les aidants proches (le plus souvent des membres de la famille du malade) sont un maillon essentiel dans le maintien à domicile. Ils y consacrent une grande partie de leur temps et de leur énergie et mettent également en place l'organisation des différents services d'aide.

Bon à savoir

Grâce à Partenamut, les aidants proches peuvent obtenir un statut spécifique qui leur offre des avantages et des services leur permettant de souffler et de répondre à leurs besoins.

Plus d'infos sur partenamut.be/aidants

Les centres de convalescence

« *Ma maman a eu cette maladie. Nous avons dû la placer en maison de convalescence, car pour ma sœur et moi, c'était trop dur de nous occuper d'elle. Entre ses moments de lucidité et de gentillesse, elle devenait très agressive.* »

« Mon mari est atteint de cette foutue maladie. Il ne souffre pas, mais c'est vraiment fatigant et pénible. Les conjoints n'ont aucun répit. »

Les centres de convalescence proposent des séjours temporaires adaptés aux besoins de chacun. Ces structures vous permettent, en tant que patient ou proche d'un patient, de profiter de moments de répit dans votre quotidien face à la maladie. En collaboration avec l'ASBL Alzheimer

Belgique, Partenamut a développé un label « Alzheimer ». Ce label reprend les critères minimums permettant un accompagnement adéquat par le lieu de convalescence des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer et/ou d'une maladie apparentée.

Bon à savoir

Grâce aux Avantages Partenamut, vous avez droit à un remboursement de 35 €/jour (jusqu'à 980 €/an) en cas de séjour temporaire dans une institution de convalescence agréée par Partenamut.

Vos nouveaux Avantages Partenamut 2023

En cas de pathologie lourde ou chronique (dont la maladie d'Alzheimer) :

- Remboursement de 13 séances/an (au lieu de 10) à raison de 10 €/séance pour les thérapies alternatives (ostéopathie, homéopathie, sophrologie, acupuncture...).
- Remboursement de 3 séances supplémentaires/an chez un psychologue + 3 séances supplémentaires/an chez un sexologue (donc 19 séances au lieu de 16).

Grand déstockage de lits médicalisés Vilgo !

Stock limité !

Besoin d'un lit médicalisé pour votre domicile ? Profitez des atouts du lit Vilgo à un prix ultra avantageux lors de notre grande opération de déstockage :

- Lit électrique
- Positions multiples
- Barrières de sécurité coulissantes



Livraison incluse

Pour en profiter, c'est très simple :

- 1/ Rendez-vous sur partenamutshop.be
- 2/ Connectez-vous ou créez votre compte
- 3/ Commandez votre lit Vilgo et profitez du paiement en ligne sécurisé.

Vous préférez commander par téléphone ?

L'équipe Partenamut Shop vous répond au [+32 2 549 76 70](tel:+3225497670) du lundi au vendredi 8h30 à 16h30.

Louez ou achetez du matériel médical et paramédical toute l'année

Retrouvez toute la gamme de rééducation sur Partenamut Shop et profitez de vos avantages membres tout au long de l'année : -50 % sur la location, -10 % sur vos achats + la livraison gratuite !

*Dans la limite des stocks disponibles. Offre valable à partir du 03/01/2023 et non cumulable avec d'autres réductions ou offres promotionnelles.

Vacances d'hiver

7 activités à faire en famille

Le froid s'est installé et même si la tentation de cocooner est grande, les enfants ont besoin de bouger pour canaliser leur énergie. Si vous manquez d'inspiration pour les occuper, voici quelques suggestions pour partager de bons moments ensemble, en pleine nature ou en intérieur.



01 Le Fort Aventure – Chaudfontaine

Vous avez toujours rêvé de participer à Fort Boyard ? Venez vivre une expérience similaire au Fort Aventure ! Une bonne adresse tant pour les petits que pour les grands, quand on aime le challenge et l'amusement en famille ! Le Fort vous propose également du splashball et une escape room grandeur nature dans un lieu insolite. Ouvert tous les jours sur réservation. Plus d'infos sur fortaventure.be

02 Natura Parc – Lacs de l'Eau d'Heure

Tyrolienne, accrobranche, trottinette électrique, saut pendulaire... Faites votre choix parmi la panoplie d'activités proposées sur le site. Il y en a pour tous les goûts, et pour tous les niveaux sportifs. Possibilité de loger sur place. Ouvert toute l'année. Plus d'infos sur naturaparc.be



03 Eastern Valley Activities – Waimes

Une activité nature qui allie écologie et fun, accessible à toute la famille, et même aux personnes à mobilité réduite ? On dit oui ! Visitez la magnifique région des Hautes Fagnes d'une manière unique. Grâce aux trottinettes « E-Scoot » et à la « Quadrix », une chaise roulante full suspension, vous vous baladerez avec un guide à travers cette belle région pendant environ 1h15. Sur réservation. Infos pratiques sur easternvalleyactivities.be

04 Une journée à la mer

Un grand classique, mais qui a toujours beaucoup de succès quelle que soit la saison. Flâner le long de la jetée, ramasser des coquillages, faire une longue promenade à vélo, déguster des frites sur un banc... La Côte permet de faire un tas d'activités sans devoir vider son portefeuille. Il pleut ? Téléchargez un pass gratuit sur kustpas.be et bénéficiez de nombreuses réductions sur un grand nombre d'attractions.



05 Visiter un musée

Quand on propose à son enfant une sortie dans un musée, sa première réaction est généralement négative. Pourtant, les musées essaient d'innover, d'être plus immersifs et interactifs pour encourager le jeune public à découvrir la culture, l'art et l'histoire tout en s'amusant. Chaque premier dimanche du mois, plus de 150 musées vous ouvrent leurs portes gratuitement aux quatre coins de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Retrouvez la liste complète sur artsetpublics.be

06 Parcours Vita

Vous en avez certainement déjà entendu parler, ou bien vous en avez croisé lors de vos balades en forêt. Les parcours Vita (ou parcours Santé) sont des circuits balisés, jalonnés d'exercices sportifs. Une activité ludique adaptée à toute la famille. Renseignez-vous auprès de votre commune pour en trouver un près de chez vous.

07 Pratiquer une activité sportive à la maison

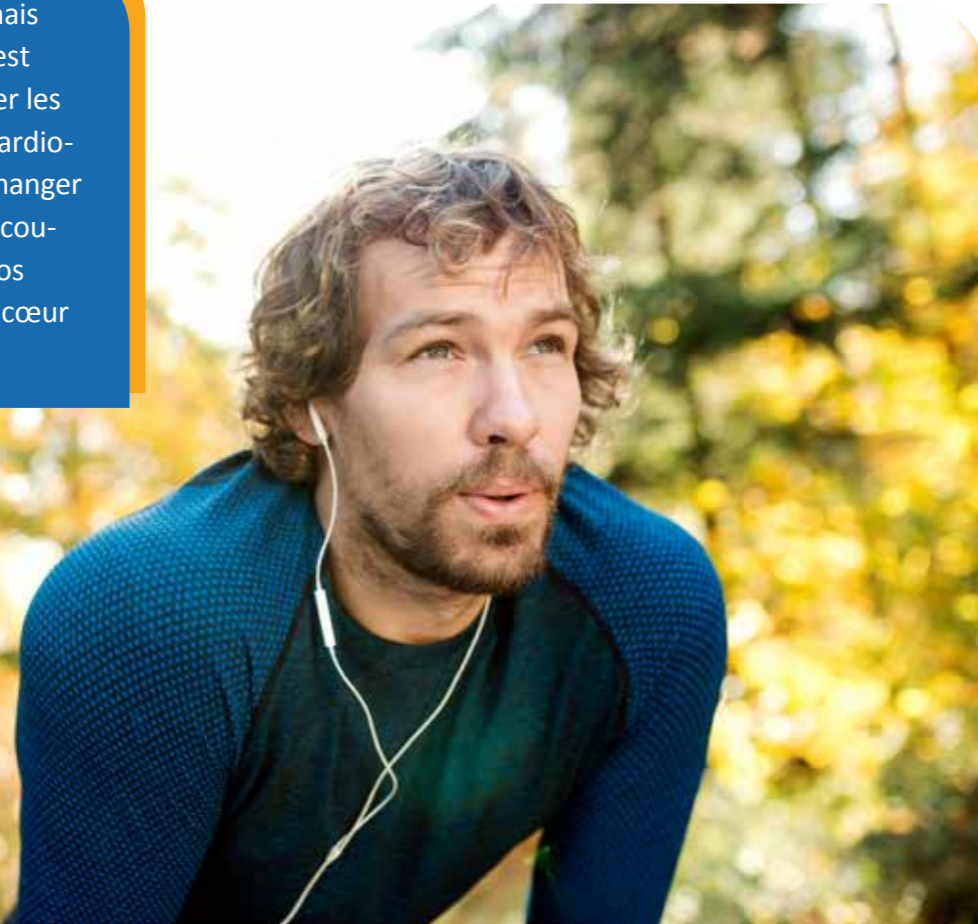
Cardio, musculation, stretching ou yoga, profitez de ce début d'année pour vous (re)mettre au sport en famille. De nombreuses applications existent. Elles vous permettent entre autres d'évaluer votre progression et de vous lancer des défis pour booster votre motivation. Faire du sport à la maison, c'est surtout passer du temps ensemble, s'encourager, se dépenser tout en prenant soin de sa santé.

Vos Avantages Partenamut

- **20 €/an** pour l'abonnement annuel à l'une des 4 applis sportives : Strava, FizzUp, Asana Rebel ou Freeletics, inclus dans l'avantage de 50 €/an pour l'inscription à un club de sport.
- Des **réductions** dans les magasins de sport et salles de fitness via notre réseau de partenaires. Profitez-en ! (voir article en page 33)

5 conseils pour prévenir les maladies cardiovasculaires

On ne le répètera jamais assez : la prévention est essentielle pour limiter les risques de maladies cardiovasculaires. Bouger, manger sain, bien dormir... découvrez nos conseils et nos outils pour garder un cœur en bonne santé.



Surveiller son rythme cardiaque avec FibriCheck¹

À titre préventif ou après un accident cardiaque, il est aussi conseillé de surveiller son rythme cardiaque. Il est possible de le faire à l'aide de son smartphone grâce à l'application de surveillance et de contrôle des arythmies cardiaques FibriCheck. Toutes les infos sont automatiquement communiquées au médecin pour établir un diagnostic et définir un traitement en cas de besoin.

Responsables, chaque année, de plus d'un tiers des décès, les maladies cardiovasculaires restent l'une des principales causes de mortalité en Belgique, bien avant le cancer. Et dans 10 % des cas, les personnes les plus touchées ont moins de 65 ans. Ces maladies affectent le cœur, mais aussi les autres vaisseaux sanguins. Les plus courantes étant les infarctus, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et l'hypertension artérielle. Pourtant, dans 80 % des cas, il est possible de limiter les risques en adoptant une bonne hygiène de vie*.

« Les maladies cardiovasculaires restent l'une des principales causes de mortalité en Belgique, bien avant le cancer. »

1. Rester actif

Avec la généralisation du télétravail, il n'est pas toujours facile de rester actif. Pourtant 30 minutes d'activités physiques par jour peuvent déjà suffire à combattre la sédentarité et réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Et si vous n'êtes pas fan de sport, des petits efforts quotidiens peuvent aussi être très efficaces, comme prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, descendre une station avant votre arrêt de bus, de tram ou de métro, jardiner, faire le ménage, faire les courses à pied...

2. Arrêter de fumer

Les effets néfastes du tabac ne sont plus à démontrer. En fumant un paquet de cigarettes par jour, on augmente le risque de maladies cardiovasculaires de 200 % ! Arrêter de fumer prévient notamment la thrombose et l'infarctus, les cancers ORL et du poumon tout en faisant aussi du bien au portefeuille. Pour vous aider à stopper la cigarette, vous pouvez utiliser des substituts de nicotine, mais aussi consulter le site tabacstop.be. Celui-ci propose un service gratuit de soutien animé par des tabacologues professionnels.

3. Manger sainement

En adoptant une alimentation équilibrée et en réduisant la consommation d'alcool, vous agissez positivement sur l'ensemble de votre organisme. Le régime préconisé par les cardiologues est de type méditerranéen : des fruits et des légumes frais, du poisson, des viandes maigres et de l'huile d'olive. Ces aliments ont un impact positif sur votre santé cardiovasculaire, mais permettent aussi d'éviter le surpoids et le mauvais cholestérol, deux autres facteurs de risque.

4. Avoir un sommeil de qualité

Vos nuits sont loin d'être paisibles ? Vous vous plaignez de réveils nocturnes, de transpiration et de maux de tête au réveil ? Vous souffrez peut-être d'apnée obstructive. Ces arrêts involontaires et répétés de la respiration accompagnés de ronflements ont des conséquences sur la santé, mais aussi sur le système cardiovasculaire. Des troubles du rythme cardiaque peuvent survenir et les risques d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral sont accrus. N'hésitez pas à vous faire dépister en cas de doute.

5. Contrôler sa tension

En Belgique, 1 personne sur 4 souffre d'hypertension. Pourtant, cette pathologie passe très souvent inaperçue, car elle provoque peu de symptômes spécifiques, mais peut altérer le cœur et les vaisseaux sanguins. Il est donc important de contrôler régulièrement sa tension chez son médecin ou à l'aide d'un autotensiomètre. Là aussi une alimentation équilibrée et pauvre en sel, ainsi qu'une activité physique régulière peuvent aider à diminuer la tension artérielle.



Le saviez-vous ?

Les femmes aussi sont touchées !

En Belgique, les maladies cardiovasculaires sont la 1^{re} cause de mortalité chez les femmes et représentent 31 % des décès. Sur les 15 dernières années, le pourcentage de femmes de moins de 50 ans victimes d'un infarctus a triplé. Pensez à faire un bilan cardiovasculaire complet dès 50 ans !

Les bons réflexes pour réduire

le coût des soins de santé

La santé n'a pas de prix. Certes, mais elle a un coût ! Avec la baisse du pouvoir d'achat, un Belge sur deux renonce à une consultation chez un médecin pour éviter les frais. Mais est-ce vraiment un bon calcul ? Avec une bonne couverture santé adaptée à sa situation, il est tout à fait possible de continuer à prendre soin de soi et de sa famille, tout en faisant des économies. Voici nos conseils.

Vérifiez si vous avez droit à l'intervention majorée (BIM)

Être BIM vous permet entre autres de payer une quote-part moindre lors d'un séjour hospitalier ainsi que pour la plupart des soins ambulatoires, ou encore, de bénéficier d'un meilleur remboursement des médicaments. Voir notre article sur le sujet en page 20.

Faites ouvrir un Dossier Médical Global (DMG) chez votre généraliste

Ouvrir un DMG, c'est centraliser toutes les informations médicales (bilans sanguins, vaccinations, allergies, échographies, hospitalisations...) chez un seul médecin, votre généraliste. En ouvrant un DMG, vous bénéficiez non seulement d'un meilleur suivi médical, mais en plus, votre consultation vous coûte moins cher au cabinet du généraliste.

Choisissez un prestataire de soins conventionné

Avant de consulter un médecin, pensez à vérifier son statut, soit en lui posant la question au moment où vous prenez

rendez-vous, soit en effectuant une recherche sur le site de l'INAMI. S'il est conventionné, vous avez la garantie que vous paierez uniquement le tarif légal, sans supplément.

Rechercher un prestataire de soins



Comparez le prix des médicaments

Les médicaments prescrits par votre médecin ne sont pas toujours pris en charge par la Sécurité sociale, et peuvent vite faire grimper la note à la pharmacie. Demandez-lui s'il existe une autre version de ces médicaments sur le marché. On parle alors de médicaments génériques. Leur particularité ? Ils contiennent les mêmes principes actifs mais sont au minimum 30 % moins chers que les médicaments de marque, tout en étant aussi sûrs et efficaces.

Astuce : Avant d'aller à votre consultation, n'oubliez pas de vérifier quels médicaments vous avez déjà à la maison, pour ne renouveler que ceux dont vous avez réellement besoin.

Inscrivez-vous dans une maison médicale

Une maison médicale est un centre de santé où une équipe pluridisciplinaire dispense les soins médicaux dits de première ligne : médecine générale, kinésithérapie et soins infirmiers. La mutualité s'engage à verser à la maison médicale un montant fixe mensuel (« le forfait ») pour la prise en charge du patient, quel que soit son statut, pour autant que ce dernier soit en ordre d'assurabilité. En échange, l'affilié s'engage à ne pas consulter d'autres prestataires de soins de première ligne en dehors du centre. En vous inscrivant dans une maison médicale, vous ne payez ni vos consultations ni les soins couverts par le forfait pris en charge par l'assurance obligatoire.

En cas d'hospitalisation, optez pour une chambre commune

Un accouchement, un accident, une maladie... La vie est remplie d'événements qui nécessitent parfois une hospitalisation. Pour alléger autant que possible votre facture, le bon réflexe est de séjourner dans une chambre commune. En effet, si vous optez pour une chambre individuelle, les frais et les suppléments qui y sont liés peuvent vous coûter jusqu'à 7 fois plus cher ! En chambre double (ou commune), aucun supplément ne peut être porté à votre charge.

Faites de la prévention

S'il est vrai que les consultations préventives et les examens de dépistage sont onéreux, ils coûtent pourtant bien moins cher que le traitement de la maladie en elle-même et permettent en outre d'éviter les complications. Parmi les mesures importantes en matière de prévention, on retrouve la vaccination, les dépistages, la prévention des maladies cardiovasculaires, du diabète et de l'obésité et des soins dentaires. Les soins buccodentaires représentent une part importante du budget santé. Pour éviter les surcoûts, il est recommandé de faire un check-up régulier et de souscrire à une assurance dentaire pour bénéficier de remboursements supplémentaires en cas de traitement orthodontique, de pose de prothèses...

Plus de conseils

Envie de découvrir d'autres conseils pour alléger votre facture santé ? Retrouvez l'article complet sur le blog.



Le conseil

Profitez des avantages offerts par Partenamut

Partenamut est à vos côtés à chaque étape de la vie et vous permet de bénéficier de plus de 70 avantages inclus dans la couverture de base, ainsi que de nombreuses réductions et offres exclusives via nos partenaires. De quoi cultiver votre santé tout en préservant votre budget !

Retrouvez le détail des nouveaux avantages 2023 à la page 6 du magazine.

Les assurances santé, pour être encore mieux remboursé-e !

Vous souhaitez une protection optimale pour vous et votre famille ? Complétez votre couverture de base avec nos assurances Hospitalia et Dentalia Plus, et bénéficiez des meilleurs remboursements pour toute la famille !

Plus d'infos sur partenamut.be/assurances-sante

Vous pouvez trouver les fiches d'information (IPID) et les conditions générales de chaque produit ici : www.partenamut.be/fr/infos-legales/conditions-generales-assurance



La santé sexuelle des jeunes : *parlons-en*

L'adolescence représente une période de vie cruciale où les préoccupations voient le jour, notamment en matière de santé sexuelle.

IDENTITÉ SEXUELLE

Ces questionnements sont tout à fait normaux, et bien que le sujet soit encore tabou, les jeunes doivent pouvoir se tourner vers un interlocuteur de confiance pour trouver des réponses à leurs questions. Pourtant, d'après une vaste enquête menée par les Mutualités Libres auprès de 1.000 jeunes âgés de 16 à 25 ans, un quart d'entre eux disent n'avoir personne à qui en parler.

de l'importance d'organiser des cours sur les relations et la sexualité, surtout depuis le mouvement #metoo. Ce que nous entendons aussi de la part des élèves du secondaire, c'est que les cours d'éducation sexuelle sont très hétéronormatifs. Ils concernent principalement les hétérosexuels et n'incluent pas suffisamment les LGBTQIA+ ».

médecin de famille, même si la sexualité semble être encore un sujet délicat. Pour la plupart des jeunes, pouvoir en parler à quelqu'un est déjà un soulagement. Comme c'est le cas, par exemple, lors de problèmes d'érection ou de douleurs pendant les rapports sexuels. »

L'éducation par les pairs

Selon l'ASBL O'YES active dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé, l'éducation par les pairs, est la meilleure méthode pour sensibiliser les jeunes au consentement, au plaisir, à la contraception... « Cela leur permet d'en parler librement », explique Louise-Marie Drouis, chargée de projets en promotion santé au sein de l'ASBL. « Les conversations se déroulent sans tabous ni complexes. Les jeunes qui ont été éduqués et sensibilisés au problème ont ensuite les moyens de prendre leur santé en main. »

Bon à savoir

L'ASBL O'YES est active dans les établissements scolaires tout au long de l'année. Elle aborde notamment des sujets comme la vaccination contre les infections à papillomavirus et le dépistage des infections sexuellement transmissibles. Pour en savoir plus : o-yes.be

« Les jeunes nous disent qu'à l'école, les cours d'éducation sont souvent trop axés sur les aspects biologiques... »

Les résultats de l'enquête en quelques chiffres

Même si les ami-es et les partenaires sont de loin les interlocuteurs privilégiés, 65 % des jeunes interrogés ont une relation positive avec leur médecin généraliste et 60 % d'entre eux savent qu'ils peuvent obtenir des contraceptifs gratuits ou à prix réduit avant 25 ans.

Fait étonnant : ce sont plutôt les garçons (33 %) qui s'intéressent à la contraception alors que moins d'un tiers des filles (24 %) se sentent concernées par le sujet.

Qu'en est-il de l'éducation sexuelle en milieu scolaire aujourd'hui ?

Nous nous sommes entretenus avec Wannes Magits de Sensoa, centre flamand d'expertise sur la santé sexuelle. Wannes est chargé de mission pour le développement sexuel.

« Les jeunes nous disent qu'à l'école, les cours d'éducation sont souvent trop axés sur les aspects biologiques et que certains sujets ne sont malheureusement pas abordés : comment flirter, comment se passe la première fois, comment envoyer des sextos en toute sécurité, etc. Pourtant, la plupart des profs sont convaincus

Oser parler de sexualité pour l'appréhender de manière globale et positive

« Entre 16 et 25 ans, les jeunes font beaucoup d'expériences, soit dans le cadre d'une relation continue, soit de manière occasionnelle. Ils découvrent ce qu'ils aiment dans le sexe, ce qu'ils recherchent dans une relation, etc. Ils se posent beaucoup de questions sur les comportements, sur le corps ou les relations en général. Les jeunes ont un besoin viscéral d'être rassurés. Ce qui est positif, c'est qu'ils trouvent souvent des réponses auprès de leur

En 2023, les contraceptifs sont encore mieux remboursés

- Remboursement intégral de la pilule du lendemain (pour toutes les femmes, quel que soit leur âge).
- Jusqu'à 50 €/an pour la pilule, le patch, l'injection contraceptive, le diaphragme, l'anneau vaginal et les préservatifs (masculins et féminins) achetés en pharmacie OU jusqu'à 150 € tous les 3 ans pour l'implant et le stérilet.
- Un nouveau forfait complémentaire de 25 €/an est octroyé aux femmes atteintes d'endométriose, sur base d'un certificat médical. Si vous êtes dans cette situation, vous bénéficiez donc d'un remboursement total de 75 €/an pour la pilule ou 225 € par période de 3 ans pour le stérilet.



Les nouvelles de la mut'

Qui a droit au statut BIM ?

Les personnes disposant de faibles revenus peuvent obtenir, sous certaines conditions, le statut BIM (Bénéficiaire de l'Intervention Majorée) via leur mutualité. Ils ont alors accès à certains avantages.

Comment introduire une demande ?

Pour savoir si vous avez droit au statut BIM, faites la simulation sur le site des Mutualités Libres mloz.be en scannant le code QR suivant :



Ensuite si vous pensez avoir droit à ce statut, prenez rendez-vous avec un conseiller en agence ou par visioconférence sur partenamut.be/rendez-vous. Il vous expliquera la procédure et vous enverra les documents à remplir.

Quels sont les avantages du statut BIM ?

Les bénéficiaires de l'intervention majorée reçoivent des remboursements plus élevés pour leurs soins de santé (hospitalisation, prestations de soins, médicaments).

Grâce aux Avantages Partenamut, ils ont droit à une intervention de maximum 750 €/an pour une aide familiale (0,75 €/heure ou titre-service) et au remboursement de 75 % de leur facture pour les transports médicaux non urgents (plafond de 750 €/an) en utilisant

un transporteur agréé par Partenamut. Ils peuvent également obtenir des réductions sur les abonnements pour les transports en commun et le téléphone, le tarif social énergie, des allocations de chauffage et des aides communales, régionales et provinciales.



Comment bénéficier du tarif social énergie ?

Les BIM bénéficient du droit temporaire au tarif social sur l'électricité et le gaz naturel jusqu'au 31 mars 2023. C'est le SPF Économie qui donne aux fournisseurs d'énergie la liste des bénéficiaires de ce tarif réduit. Vous ne devez donc effectuer aucune démarche auprès de votre mutuelle pour en bénéficier.



Remboursement des médicaments

Dès le 1^{er} février 2023, il n'y aura plus de prolongation automatique pour le remboursement des médicaments nécessitant l'accord du médecin-conseil. Cette mesure d'assouplissement avait été établie dans le cadre de l'épidémie de Covid-19 afin de limiter les contacts entre patients et médecins. Si vos autorisations de remboursement arrivent bientôt à échéance, pensez à les faire renouveler.

Plus d'infos auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.



Transport non urgent : optez pour un transporteur agréé

L'intervention pour les transports non urgents dépend désormais du transporteur auquel vous faites appel. Si vous passez par un transporteur agréé par la mutualité, vous bénéficiez d'une meilleure intervention :

- 50 % de la facture (75 % pour les BIM) avec un plafond de 750 €/an et 100 % pour les patients dialysés ou suivant un traitement d'oncologie. Deux nouveautés s'ajoutent à ceci :
 1. Le plafond mensuel des patients dialysés ou suivant un traitement oncologique augmente et passe de 200 à 250 €/mois.
 2. Le transport justifié par des séances de kinésithérapie est désormais couvert, sauf si vous passez par un cabinet privé ou par une polyclinique qui n'est pas liée à un hôpital.

Vous avez un rendez-vous médical et vous n'avez pas de moyen de transport adapté ?

Réservez un véhicule sanitaire en contactant directement notre service de transport agréé Transport Line au **078 15 50 91** (du lundi au vendredi, entre 8h et 17h), et ne payez que le montant restant à votre charge (système du tiers payant).

Quoi de neuf en 2023 ?



Congé de naissance : il passe de 15 à 20 jours pour tous les parents (travailleurs salariés) dont l'enfant est né à partir du 1^{er} janvier 2023.

Congé parental d'accueil d'un enfant mineur ou d'adoption (pour les travailleurs salariés) : le congé de 6 semaines est prolongé de 3 semaines. S'il y a deux parents, ces 3 semaines supplémentaires seront

accordées en une seule fois et pourront être réparties entre les 2 parents.
Indemnités d'incapacité de travail : les indemnités minimales sont désormais accordées en 2 phases dès le 3^e mois d'incapacité de travail.

- 1^{re} phase (3^e mois d'incapacité de travail) : versement d'un montant forfaitaire (équivalent au montant perçu en tant que travailleur régulier et isolé)
- 2^e phase (du 4^e au 6^e mois d'incapacité de travail) : le montant versé dépendra de votre situation familiale (isolé, cohabitant ou avec charge de famille) et professionnelle. Il sera augmenté uniquement pour les personnes qui ont charge de famille. Les cohabitants et les isolés garderont le même montant forfaitaire.



Apprenez à déjouer les arnaques téléphoniques

Votre mutuelle vous appelle pour vous demander vos coordonnées bancaires en prétextant un remboursement ? Un « conseiller » vous appelle pour vous demander de composer un numéro de téléphone commençant par 090 soi-disant pour vous mettre en relation avec un autre service ?

Attention, ces arnaques sont courantes et les fraudeurs regorgent d'imagination pour vous soutirer de l'argent. Apprenez à reconnaître les appels suspects en regardant notre vidéo réalisée en

collaboration avec Alexandre du podcast « Le fraudeur, le hacker et vous ». Et rappelez-vous : Partenamut ne vous demandera jamais votre numéro de compte bancaire par téléphone ni d'utiliser un Digipass.

Pour voir la vidéo, scannez le code QR ci-dessous :



Retour au travail après une incapacité : Partenamut vous accompagne



Vous souhaitez reprendre le travail après une période d'incapacité pour raison de santé ? Les coordinateurs de retour au travail vous accompagnent dans vos démarches pour faciliter la transition.

Qu'est-ce qu'un trajet de retour au travail ?

Si vous avez été absent durant une longue période pour cause de maladie ou d'accident et que vous souhaitez à nouveau travailler, vous pouvez initier un trajet par l'intermédiaire de votre mutualité pour faciliter votre retour au travail. Cet accompagnement n'est pas obligatoire, vous pouvez aussi gérer vous-même votre retour.

Quel est le rôle d'un coordinateur de retour au travail ?

Depuis début 2022, plusieurs personnes ont été désignées par les mutualités pour exercer cette fonction. Avec l'accord de la personne concernée, le coordinateur de retour au travail initie un trajet. Il détermine si vous pouvez reprendre votre emploi actuel en adaptant éventuellement vos horaires ou vos conditions de travail. Et si ce n'est pas possible, il propose d'autres solutions (comme une formation pour vous réorienter).

Qui peut en bénéficier ?

Les salariés, les demandeurs d'emploi, mais aussi (depuis janvier 2023) les indépendants peuvent bénéficier du trajet de retour au travail. À condition d'avoir été reconnu en incapacité de travail par un médecin-conseil de la mutualité et d'avoir les capacités physiques et mentales suffisantes pour pouvoir réintégrer le marché du travail.

Comment en bénéficier ?

Il existe deux possibilités :

- **L'initiative vient du médecin-conseil de Partenamut** : sur base de votre dossier médical et du questionnaire que vous aurez complété, il pourra juger si vous êtes apte à reprendre le travail.
- **L'initiative vient de vous-même** : vous prenez directement contact avec un coordinateur de retour au travail qui entamera un trajet après avoir reçu l'accord du médecin-conseil.

Comment contacter un coordinateur de retour au travail ?

- par téléphone au 02 422 44 92
- via le service social de Partenamut : 02 549 76 70 ou social@partenamut.be
- via un formulaire de contact en scannant le code QR ci-contre :



Restons en contact

Partenamut vous accompagne dans vos démarches mutualistes grâce à son réseau de 47 agences, de plus de 60 boîtes aux lettres, des bornes accessibles en self-service. Nos outils digitaux sont également à votre disposition pour gérer votre santé où et quand vous voulez.

Plus de 60 boîtes aux lettres près de chez vous

Vous devez nous remettre un document papier, par exemple une demande de remboursement complétée ou une attestation de soins ? Déposez-le tout simplement dans une de nos boîtes aux lettres. N'oubliez pas d'y coller une vignette Partenamut.

Bon à savoir

Pour trouver la boîte aux lettres la plus proche de chez vous, rendez-vous sur notre site internet partenamut.be/agences

Attention !

Les certificats médicaux ou d'incapacité ne peuvent pas être déposés dans nos boîtes aux lettres.

Nous vous invitons à les envoyer via le formulaire de contact



ou par courrier à l'adresse :
Partenamut
Bd Mettwelie 74/76
1080 Bruxelles

Des bornes accessibles en self-service pour imprimer vos documents

À court de vignettes ? Besoin d'un document d'intervention ? Profitez de nos bornes en agence pour imprimer vos :

- vignettes
- documents d'intervention Hospitalia et Dentalia Plus
- documents de voyage
- demandes d'avantages

Comment trouver la borne la plus proche de chez vous ?

Pour trouver la borne la plus proche de chez vous, consultez la liste complète des agences en page 24 du magazine. Vérifiez ensuite si la borne est accessible lors de votre rendez-vous ou sans rendez-vous.

Vos démarches sans vous déplacer ? Facile !

Partenamut.be : notre site web répond à la plupart de vos questions et vous informe 24h/24.

MyPartenamut : pour gérer votre dossier depuis votre espace client en ligne, recevoir vos courriers, commander vignettes et attestations, demander vos remboursements, etc.



L'appli Partenamut : c'est votre espace client sur smartphone ou tablette !

Bon à savoir

Prenez vos documents en photo pour nous envoyer vos demandes d'intervention en un clin d'œil !

Le video call : vous avez envie d'un contact personnalisé ? Rencontrez un conseiller depuis chez vous.

Pour prendre rendez-vous : partenamut.be/rendez-vous

Le service center : composez le +32 2 44 44 111, nos conseillers vous répondent du lundi au vendredi de 8h à 17h.

Bon à savoir

Si votre demande n'est pas urgente, évitez de nous contacter le lendemain d'un long week-end ou d'un jour férié.

Votre réseau d'agences Partenamut en 2023


LE RENDEZ-VOUS, ÇA CHANGE TOUT !

Plus de temps pour chaque client. Une attente réduite au minimum. Des créneaux disponibles rapidement.

Prenez rendez-vous en quelques clics.

Besoin de parler à un conseiller ? Connectez-vous sur partenamut.be/rendez-vous ou scannez le code QR. Votre rendez-vous est fixé, dans l'agence de votre choix ou par video call.



-  ■ borne self-service accessible sans rendez-vous
■ borne self-service accessible lors de vos rendez-vous en agence

Province de Liège

- Liège, Rue Natalis 47B ■
 Liège, Boulevard d'Avroy 9 ■
 Herstal, Rue Laixheau 6
 Bonnelles, Rue Gonhy 38 ■
 Jemeppe-sur-Meuse, Rue Charles de Quirini 19 ■
 Waremme, Place Roi Albert I^{er} 5
 Ans, Rue Lambert Dewonck 213
 Huy, Avenue des Ardennes 33 ■
 Fléron, Avenue des Martyrs 288 ■
 Verviers, Rue Xhavée 57 ■

Région de Bruxelles-Capitale

- Bruxelles, Boulevard Anspach 17 ■
 Laeken, Rue Marie-Christine 129 ■
 Schaerbeek, Chaussée de Helmet 170 ■
 Schaerbeek, Place de la Patrie 29
 Etterbeek, Rue Gray 13 ■
 Ixelles, Chaussée de Waterloo 640 ■
 Ixelles, Avenue de la Couronne 215 ■
 Saint-Gilles, Chaussée de Waterloo 64 ■
 Anderlecht, Cours Saint-Guidon 19 ■
 Molenbeek, Boulevard Louis Mettwie 74-76 ■
 Jette, Avenue de Jette 230 ■
 Auderghem, Boulevard du Souverain 278 ■
 Uccle, Chaussée d'Alsemberg 772A ■
 Woluwe-Saint-Lambert, Avenue Georges Henri 357 ■

Province du Brabant wallon

- Wavre, Place Alphonse Bosch 41 ■
 Louvain-la-Neuve, Traverse d'Ésope 11 ■
 Nivelles, Boulevard de la Fleur de Lys 23 ■
 Waterloo, Chaussée de Bruxelles 325B ■
 Clabecq, Rue Saint-Jean 9 ■

Province de Hainaut

- Charleroi, Place de la Digue 23 ■
 Gerpinnes, Rue des Flaches 112 ■
 Mons, Boulevard Saintelette 73-75 ■
 Soignies, Rue de la Régence 31
 La Louvière, Rue Gustave Boël 25 ■
 Binche, Rue de Biseau 3
 Dottignies, Rue de Saint-Léger 6
 Hornu, Rue de Mons 114 ■
 Tournai, Quai Andreï Sakharov 2 ■
 Ath, Rue Haute 5

Province de Namur

- Gembloux, Rue Théo Toussaint 3 ■
 Namur, Place de la Station 22 ■
 Andenne, Rue Bertrand 49
 Ciney, Rue du Commerce 26

Province de Luxembourg

- Bastogne, Rue de la Roche 30
 Arlon, Rue des Faubourgs 35
 Libramont, Avenue d'Houffalize 43B
 Marche-en-Famenne, Place de l'Étang 11E



Antibiotiques : faites-en bon usage !

Inutiles en cas de grippe, de rhume ou de bronchite aiguë, les antibiotiques ne doivent être utilisés que sur prescription de votre médecin, et uniquement selon ses recommandations :

- Prenez la juste dose
- Ne sautez jamais une prise
- Poursuivez le traitement jusqu'à la fin

Votre boîte n'est pas terminée ? Apportez-la chez votre pharmacien

Ne partagez pas vos antibiotiques ! Ils ont été prescrits pour vous, dans un contexte qui vous est propre. Prendre des antibiotiques à titre préventif ne sert à rien. Une bonne hygiène des mains et le port du masque en cas de toux contribuent à la prévention. Soyez vigilant, un usage abusif peut entraîner une antibiorésistance !

La résistance aux antibiotiques, un enjeu de santé publique

L'augmentation de l'antibiorésistance représente une menace pour la santé mondiale. L'OMS reconnaît désormais qu'il s'agit de l'un des plus grands défis auxquels la santé publique est confrontée aujourd'hui.

Devenez Antibiotic Guardian et prenez part au challenge pour réduire la résistance aux antibiotiques. Plus d'infos sur antibioticguardian.com/french

Le harcèlement en milieu scolaire, un phénomène à prendre très au sérieux

Dans la cour de récréation, en classe, sur le chemin de l'école, et même via les réseaux sociaux : le harcèlement est partout ! Un enfant sur trois y serait confronté en Fédération Wallonie-Bruxelles. Comment en détecter les signes et y faire face ? Pour tenter de comprendre ce phénomène sournois et extrêmement violent, nous avons donné la parole à **Tatiana Djekic, psychologue et professeure agrégée en psychopédagogie**.

Qu'entend-on par harcèlement scolaire ?

Le harcèlement est un comportement agressif intentionnel et répété dans le temps. C'est la volonté de nuire à l'autre pour maintenir une forme de pouvoir sur lui. « Moqueries, bousculades, intimidations, menaces, injures... Il y a autant de formes de harcèlement que d'enfants harcelés. Un harceleur a beaucoup d'imagination pour justifier son comportement vicieux », précise Tatiana Djekic.

Le cyberharcèlement : une manière de persécuter au-delà de la cour de récréation

Avant l'arrivée des réseaux sociaux, l'élève harcelé-e avait droit à un peu de répit. Avec l'arrivée d'internet, le harcèlement n'a plus de limite. La victime peut être harcelée partout, à tout moment. La première chose à faire en tant que victime, c'est d'en parler à un-e adulte de confiance. « Certains parents me demandent s'ils peuvent regarder dans le smartphone de leur adolescent-e. Ma réponse est OUI, sans aucun doute ! Votre enfant a en main un outil beaucoup trop puissant pour le laisser jouer seul dans un



monde d'adultes où il n'a pas encore acquis la faculté de repérer les événements douteux ».

Quels sont les signes qui doivent alerter ?

« Tout changement brusque dans le comportement de l'enfant à la maison (perte d'appétit, insomnies, troubles dépressifs, repli sur soi...) ou à l'école (résultats scolaires en chute libre, absentéisme, phobias scolaires...) doit alerter l'adulte ».

Que faire en tant que parents ? Écoutez votre enfant

Si votre enfant est victime de harcèlement, commencez par l'écouter sans vous positionner. Votre enfant a besoin de se sentir entouré, soutenu et écouté. Rappelez-lui qu'il peut parler sans crainte et que les adultes sont là pour l'aider à mettre fin à cette violence physique et/ou psychologique.

Alertez immédiatement l'école

Dès que vous avez connaissance de la situation, agissez. Prenez rendez-vous avec le responsable de l'école, les professeurs, le centre PMS et exposez les faits de manière claire et détaillée. Bon nombre d'écoles ont mis en place des solutions adaptées et efficaces pour lutter contre le harcèlement scolaire.

Demandez de l'aide

Si votre enfant ne souhaite pas se confier à vous, ne le forcez pas et acceptez de passer le relais. Le soutien d'un professionnel de la santé est une très bonne option pour lui permettre d'avoir « un espace » où déposer son vécu.

Envisagez des mesures d'écartement

Quand l'enfant n'arrive plus à faire face à la situation, des mesures d'urgence s'imposent pour le protéger. L'élève peut être écarté-e sous certificat médical et

vous pouvez entamer une procédure pour le changer d'école. « Les capacités d'adaptation d'un enfant sont grandes et cela lui fait généralement beaucoup de bien de se retrouver dans un nouvel environnement où les cartes sociales sont redistribuées. C'est un véritable soulagement pour l'élève et sa famille », conclut la psychologue.

Besoin d'aide ?

Appelez gratuitement le Numéro Vert Écoute École au 0800 95 580.

La ligne est ouverte à tous les membres de la famille de l'élève ainsi qu'aux membres du personnel de l'école. Du lundi au vendredi, de 9h à 16h.

103 Écoute-Enfants

Service d'écoute pour les jeunes qui éprouvent le besoin de parler tout en conservant l'anonymat. Le numéro 103 est accessible du lundi au dimanche, de 10h à minuit.

Vos Avantages Partenamut

- Partenamut intervient dans le remboursement des séances de psychologie (maximum 16 séances) **jusqu'à 320 €/an**, à raison de 20 €/séance.
- Bénéficiez de 5 séances téléphoniques (ou en video call) avec l'un-e de nos psychologues. Appelez le **0800 88 080**, du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h pour fixer votre premier rendez-vous.

Dépression saisonnière

Quand le manque de lumière nous affecte

Aussi connue sous l'expression de « blues hivernal », la dépression saisonnière touche un grand nombre de personnes chaque année à la même période. Liée en grande partie au manque de luminosité, elle peut être évitée grâce à quelques conseils et astuces.

Qu'est-ce que la dépression saisonnière ?

La dépression saisonnière se caractérise par sa périodicité et sa récurrence. Elle revient en effet chaque année dès l'automne, se prolonge en hiver et peut durer jusqu'au retour du printemps. Certains des symptômes de la dépression saisonnière sont identiques à ceux d'une dépression classique comme la perte d'intérêt pour les activités, une baisse de tonus, des difficultés de concentration, un sentiment de tristesse, voire dans les cas les plus sévères, des idées suicidaires. Mais d'autres symptômes lui sont plus spécifiques, comme une tendance à l'hypersomnie (soit un temps de sommeil trop long), un appétit plus développé entraînant une prise de poids et une envie de s'isoler socialement.

Le saviez-vous ?

16 janvier Le Blue Monday, qu'est-ce que c'est ?

Présenté comme le jour le plus déprimant de l'année, le Blue Monday serait calculé sur base du manque de luminosité, de la météo, du temps écoulé depuis les fêtes ou encore de la difficulté à tenir ses bonnes résolutions. Plus anecdotique que scientifique, le Blue Monday est néanmoins l'occasion de rappeler à quel point prendre soin de soi et de sa santé mentale est important, notamment en hiver. Alors, le Blue Monday, vous y croyez ?

Quelles sont les causes de la dépression saisonnière ?

La dépression saisonnière est directement liée au manque de luminosité. En effet, en hiver, les journées sont courtes et le soleil se fait plus rare. Conséquences : une luminosité réduite, un manque accru de vitamine D, une horloge interne perturbée. La mélatonine jouerait également un rôle dans la dépression saisonnière. Cette « hormone du sommeil » voit sa production stimulée dès qu'il fait sombre. En hiver, on en produit donc plus longtemps sur une journée, d'où une sensation de fatigue plus élevée que le reste de l'année.

Quelles solutions ?

Quelques astuces simples permettent de prévenir l'apparition de la dépression saisonnière ou d'en limiter les symptômes :

- consommer plus de magnésium et de vitamine D, via l'alimentation ou sous forme de cure de compléments alimentaires (discutez-en avec votre médecin au préalable)
- pratiquer une activité physique régulière car faire du sport est toujours bon pour le moral
- sortir se promener dès que possible pendant les heures lumineuses de la journée

Et la luminothérapie dans tout ça ?

La luminothérapie consiste à reproduire artificiellement la lumière naturelle afin de s'y exposer chaque jour et ainsi bénéficier de ses bienfaits. La luminothérapie favorise la sécrétion de sérotonine, l'hormone de la bonne humeur, tout en réduisant la sécrétion de mélatonine. C'est donc un bon moyen de lutter contre la dépression saisonnière. Vous pouvez, par

exemple, opter pour un simulateur d'aube pour vous réveiller en douceur le matin, vous exposer une demi-heure par jour devant une lampe de luminothérapie ou utiliser la Luminette®, ces lunettes de luminothérapie aussi efficaces qu'une lampe (voir encadré). Cette méthode est toutefois déconseillée en cas de maladie oculaire ou de graves troubles psychiatriques. D'autres pistes peuvent également être explorées pour soulager les symptômes légers du blues hivernal comme l'acupuncture, l'homéopathie ou encore la méditation. À vous de trouver ce qui vous fait le plus de bien. En cas de symptômes dépressifs plus sévères, le meilleur réflexe est de consulter votre médecin ou un psychologue. Eux seuls pourront vous orienter vers le traitement approprié.



Découvrez la luminothérapie avec Partenamut Shop !



Plus pratiques et légères qu'une lampe de luminothérapie, Partenamut Shop propose des lunettes de luminothérapie qui procurent les mêmes effets qu'une lampe de 10.000 lux. Commandez la Luminette 3 en ligne sur partenamutshop.be et profitez d'une réduction de 10 % sur votre achat en tant que client Partenamut.

Vos Avantages Partenamut

Pour vous aider à préserver votre santé mentale, hiver comme été, votre mutualité intervient dans les soins psychologiques :

- Jusqu'à 320 €/an à raison de 20 €/séance et 16 séances par an chez un psychologue.
- Profitez en plus de 5 séances téléphoniques avec l'un-e de nos psychologues.

Appelez dès maintenant le 0800 88 080 pour fixer votre premier rendez-vous (numéro d'appel gratuit, accessible du lundi au vendredi, de 8h à 20h).

Ça s'est passé sur nos réseaux...



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



Semaine de la mobilité

Vélo, métro, train, covoiturage et même trottinette... nos collaborateurs s'engagent à réduire leur empreinte écologique en utilisant des moyens de transport alternatifs. Bravo à eux ! Découvrez l'intégralité des vidéos sur notre page Instagram.

septembre 2022



octobre 2022



Tous ensemble avec Think Pink !

Partenamut était aux côtés de Think Pink Belgium pour soutenir la lutte contre le cancer du sein. Merci à nos collègues et à tous les participants qui étaient présents à l'Atomium pour la Race for the Cure. On se retrouve l'année prochaine !



La Race for the Cure avec Think Pink !



octobre 2022



Partenamut s'engage pour la santé mentale des jeunes !

- Les jeunes en détresse psychologique ont pu partager leur expérience en s'exprimant anonymement sur notre plateforme « Parles-en ».
- Aubin, un jeune psychologue, est parti à la rencontre des passants bruxellois pour obtenir leurs impressions sur les témoignages recueillis sur notre plateforme d'expression « Parles-en ».
- Notre agence Anspach a accueilli six humoristes belges, dont Pablo Andres, pour un stand-up de folie sur la santé mentale !

Retrouvez les moments forts du stand-up sur Instagram :



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 et légumes bio... de la ferme à chez vous en 1 clic !

Rendez-vous sur [eFarmz.be](https://efarmz.be) pour réaliser de délicieuses recettes à base de produits bio et locaux. À vos fourneaux !

Course butternut rôtie et purée de panais, granola salé aux graines de courge

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 courge butternut
- 400 g de panais
- 400 g de pommes de terre
- 100 g de salade de blé
- 60 g de flocons d'avoine
- 4 c à s de graines de courge
- 1 c à c de graines de fenouil
- 1 c à c de sauce soja
- 1 c à s de miel
- 1 c à c de noix de muscade
- 2 c à s de vinaigre
- Beurre
- Huile d'olive
- Sel & poivre

1. Préchauffez votre four à 180 °C.
2. Lavez la courge butternut, coupez-la en 2, retirez les graines puis découpez chaque moitié en 4 longues tranches dans la longueur. Lavez puis épluchez les panais et les pommes de terre. Coupez-les en gros morceaux. Lavez et essorez la salade de blé.
3. Disposez les tranches de courge butternut sur la plaque de cuisson et enfournez pendant 30 à 35 minutes. La courge butternut doit être bien tendre.
4. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, les graines de courge et de fenouil, une cuillère à soupe d'huile d'olive, la sauce soja et le miel. Étalez le tout dans un petit plat à four en une couche fine puis enfournez pendant 15 minutes à côté de la courge butternut. Remuez de temps

- en temps en cours de cuisson. Lorsque le granola est bien doré, sortez-le du four et réservez. Faites de même pour la courge butternut.
5. Pendant ce temps-là, préparez la purée. Dans une casserole remplie d'eau, mettez le panais et les pommes de terre. Portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 25 minutes). Égouttez et écrasez finement le tout au presse-purée. Ajoutez une noix de beurre et assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade.
6. Servez dans les assiettes en commençant par la purée, le granola salé puis la courge butternut rôtie, et accompagnez le tout de la salade de blé assaisonnée de sel, poivre, vinaigre et huile d'olive.

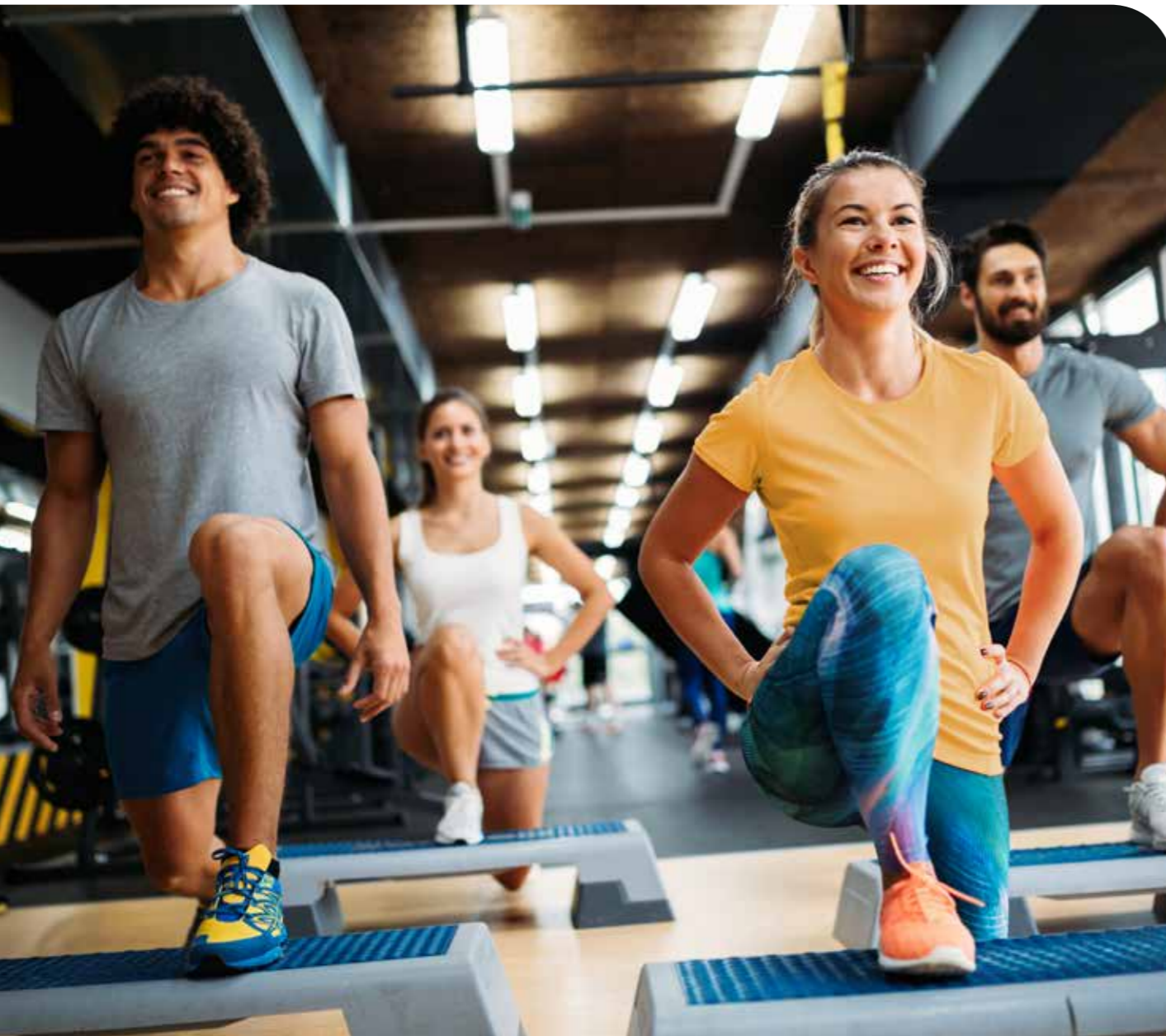
Votre réduction Partenamut

Bénéficiez d'une réduction de 15 € (dès 25 € d'achat) sur votre première commande avec le code **PARTENAMUT15** (valable jusqu'au 31/12/2023).

eFarmz
DE LA FERME À CHEZ VOUS

Démarrez l'année *en pleine forme* avec nos partenaires !

Les débuts d'année sont propices aux bonnes résolutions. Celle qui est le plus souvent évoquée mais qui est aussi l'une des plus difficiles à tenir sur le long terme : se (re)mettre au sport ! Pour vous aider à garder votre motivation, pensez à faire appel à nos partenaires « sport ». Applications sportives, magasins de sport, centres de fitness et de randonnée vous sont proposés à des conditions très avantageuses ! Vous n'aurez plus aucune excuse pour ne pas tenir vos résolutions !



Les magasins de sport partenaires

Grâce aux offres de nos partenaires, vous pouvez vous équiper à moindre prix ! Plus de 30 magasins de sport situés à Bruxelles et en Wallonie vous proposent des réductions de 10 à 15 % sur leur matériel. Vélo, running, tennis, hockey, fitness, marche, natation... Vous trouverez un large choix dans la plupart des catégories de sport.

Nos partenaires fitness

European Fitness Paradise
à Mouscron

www.fitnessparadise.eu

Abonnement fitness :
réduction de 10 %

Le Gymnasium à Nivelles

www.le-gymnasium.be

Abonnement fitness :
réduction de 10 %

Curves à Woluwe-Saint-Lambert

www.curves-bruxelles.com

Carte Curve Smart personnalisée
de 25 € offerte

Winner's à Saint-Josse-ten-Noode

www.winnersclub.be

Abonnement fitness :
réduction de 15 %

Martin's Fitness à Genval

www.martinshotels.com/fr/page/spa

Frais d'inscriptions offerts :
valeur 99 €

Martin's City Spa à Louvain-la-Neuve

www.spa-lln.be/

Frais d'inscriptions offerts :
valeur 99 €

Body Fun à Gottechain

www.body-fun.be

Abonnement fitness : réduction de 10 %

Maréchal Gym & Santé à Bellaire

www.marechalgym.be

Abonnement fitness : réduction de 10 %

X-Tremefitness à Ciney

www.x-tremefitness.be

Abonnement fitness: réduction de 20 %

O'smoz à Ohey

www.o-smoz.be

Abonnement fitness : réduction de 10 %

Family Sport à Auderghem

www.familysport.be

Abonnement annuel : réduction de 10 %

Espace Vital à Alleur

www.espacevital.be

Séance d'essai gratuite + réduction sur
les abonnements

Randocool à Marcinelle

www.randocool.be

Une séance gratuite de marche nordique
par abonnement



**50 €
de réduction**
sur l'abonnement annuel
de 100 € grâce au
code de réduction
PARTENA50

FORMYFIT

Appli Formyfit

Vous voulez commencer la
course à pied ou progresser ?

Cette application vous permet de
trouver le bon rythme pour être en
forme, perdre du poids ou préparer
un objectif sportif. Son petit plus ?
Le Score Fitness pour tester vos
capacités et ensuite recevoir un plan
de coaching personnalisé.

Vos Avantages Partenamut

Les offres de nos partenaires fitness sont cumulables avec l'avantage sport Partenamut grâce auquel vous pouvez être remboursé-e d'un montant allant jusqu'à 50 €/an pour l'inscription à un club de sport (20 € de ce plafond annuel peuvent aussi être utilisés pour l'abonnement annuel à l'une de ces 4 applications sportives : Strava, FizzUp, Asana Rebel ou Freeletics).

Retrouvez le détail des offres de tous nos partenaires sur partenamut.be/partenaires ou sur leur site. Pour bénéficier des réductions et avantages réservés aux membres Partenamut, présentez-leur une vignette à votre nom ou la carte Parten'Air digitale disponible dans votre appli Partenamut.

Préparez vos prochaines vacances

En tant que membre
Partenamut,
vous bénéficiez de
remises spéciales et
exclusives

Quand la grisaille de l'hiver vous sappe le moral, il est temps de penser à vos prochaines vacances. Circuit découverte en compagnie d'un guide expérimenté ou séjour dans un hôtel confortable dans le Sud de l'Europe ? Réservez déjà votre voyage au soleil en profitant de tarifs intéressants.

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



Circuit découverte de l'Islande

Reykjavik - Le Lagon bleu - Le Cercle d'Or - La région de Skagafjörður - Spectacle équestre - Akureyri - Observation des baleines - Myvatn - Egilsstaðir - Les fjords de l'Est - Le glacier de Jökulsárlón - Vik

Du 21 au 27 juin 2023 - 8 jours/7 nuits en pension complète
Vol direct au départ de Bruxelles

Guide francophone sur place - hôtel 3* (minimum 16 personnes)
Membres Partenamut : 3699 €/personne
Supplément chambre individuelle : 555 €
Frais supplémentaires à prévoir : boissons, dépenses personnelles, pourboires.

Samos - île grecque

Du 18 au 25 mai 2023 - 8 jours/7 nuits en demi-pension
Vol au départ de Bruxelles

DORYSSA SEASIDE Hotel****(*)

Accompagnateur Ligne Bleue - assurance annulation, assistance et bagages incluse.

Membres Partenamut : 1103 €/personne sur base d'une chambre double standard

Supplément chambre individuelle : 357 €

Si réservation après le 25/02/2023 : + 45 €/personne



PARTENAIRES

Italie - séjour en Calabre

Du 27 mai au 6 juin 2023 - 11 jours/10 nuits en demi-pension
Vol au départ de Bruxelles

TUI BLUE TROPEA ****

Accompagnateur Ligne Bleue - assurance annulation, assistance et bagages incluse.

Membres Partenamut : 1555 €/personne sur base d'une chambre double standard

Si réservation après le 31/01/2023 : + 172 €/personne



Madère

Du 21 au 28 avril 2023 - 8 jours/7 nuits en all inclusive
Vol au départ de Bruxelles

RIU MADEIRA*****

Accompagnateur Ligne Bleue - assurance annulation, assistance et bagages incluse.

Membres Partenamut : 1352 €/personne sur base d'une chambre double standard

Supplément chambre double vue latérale mer : 42 €

Supplément chambre individuelle : 271 €

Supplément réservation après le 25/02/2023 : + 23 €/personne

Circuit Grand Tour de Jordanie

Amman - Petra - Désert de Wadi Rum - Mer Morte

Du 3 au 10 mai 2023 - 8 jours/7 nuits en pension complète
Vol au départ de Bruxelles

Guide francophone sur place - hôtels de qualité 4*

Membres Partenamut : 2230 €

Supplément chambre individuelle : 545 €

Frais supplémentaires à prévoir sur place : boissons, dépenses personnelles, pourboires - Passeport obligatoire valable 6 mois après le retour



Tous ces programmes sont proposés sous réserve de l'évolution de la situation « covid » pour chaque destination. Toutes assurances et accompagnement compris. Les prix sont donnés sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes et/ou du 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 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 - www.ligne-bleue.be du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 10h à 13h. A1490 - affilié au FONDS DE GARANTIE VOYAGES - certifié CERTA - IATA



Parrainage Partenamut

Vos amis vous diront merci !

Satisfait des produits et des services Partenamut ?

Faites-en profiter vos proches !

Parlez-en autour de vous et soyez récompensé à chaque fois qu'un de vos proches se montre intéressé !

Rendez-vous sur partenamut.be/parrainage