



PB-PP/IB-05595
BELGIË/NL-BELGIË

Afgetekantoor: Gent X
P 505 335/509

paraît trimestriellement

part&namut magazine

n°165 printemps 2023

Pénurie de médicaments

Quel impact sur la santé des patients ?

Myopie,

le nouveau mal du siècle ?

Endométriose et sexualité

Une intimité fragilisée



Infos et règlement

Parlez de Partenamut à vos proches et soyez récompensé !

Satisfait des produits et des services Partenamut ? Faites-en profiter vos proches !

Parlez-en autour de vous et si l'un de vos proches a envie de découvrir notre mutualité, vous pouvez le parrainer. Chaque parrainage vous permet de recevoir un chèque cadeau d'une valeur de 10 €.

Rendez-vous sur partenamut.be/parrainage

mutualités libres

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. En cas de plainte, nous vous invitons à vous adresser au service des plaintes de Partenamut (plaintes@partenamut.be).

partenamut
Cultivons votre santé



Dossier

4 Endométriose et sexualité, une intimité fragilisée



Dossier

8 Fatigue 5 clés pour retrouver son énergie



Famille

12 Consommation numérique : quand parler de dépendance ?
22 La myopie : le nouveau mal du siècle ?

Santé & Bien-être

14 Arrêter de fumer : et si vous testiez l'hypnose ?
16 Avec vous après un cancer
19 Pénurie de médicaments : quand l'accès aux traitements devient difficile
24 Allergies saisonnières : comment s'en protéger ?
31 Recette eFarmz

Mut' pratique

20 Les nouvelles de la mut'
26 À vos côtés dès la naissance de bébé
29 Partenamut à votre écoute
30 Ça s'est passé sur nos réseaux
32 Partenaires

édito

L'accès aux médicaments, un enjeu de santé publique

Ces derniers mois ont été marqués par une pénurie de près de 350 médicaments en Belgique, dont des médicaments courants, tels que l'ibuprofène et le Gaviscon. Bien que la situation ne soit pas dramatique, elle est devenue récurrente et appelle à prendre des mesures structurelles, tant au niveau des autorités régulatrices, des producteurs et des distributeurs de médicaments que des prestataires de soins et des patients eux-mêmes.

Un médicament n'est pas un bien de consommation. Et pourtant. Cette pénurie affecte d'abord le patient, même s'il existe des alternatives à la plupart des produits en rupture de stock. Un médicament doit être prescrit en fonction de la situation du patient, et non sur base de sa disponibilité. Aujourd'hui, il est crucial de reconsidérer les pratiques de surprescription pour éviter que les patients qui en ont le plus besoin n'en soient privés au profit d'une consommation inadéquate. La situation doit nous amener à réfléchir à notre relation avec ces pilules qui remplissent nos armoires et nous rassurent.

À l'inverse, on ne peut ignorer que l'industrie pharmaceutique est une industrie marchande, dont les produits vont vers les marchés les plus rentables alors que les prix sont fixés par les autorités régulatrices, et en partie remboursés par la sécurité sociale. Une pénurie dans un pays ne signifie pas une pénurie dans un autre où le prix est meilleur, et cela au sein même de l'Union européenne. Certaines pénuries sont renforcées par la pression sur les prix et la libre circulation des médicaments. Sans compter qu'une pénurie peut s'organiser pour mettre la pression sur les prix...

En tant que patient, soyez vigilant, surtout si vous êtes affecté par une maladie chronique. N'hésitez pas à vérifier la disponibilité de vos médicaments sur la plateforme PharmaStatut.

J'en profite pour vous suggérer de lire notre article sur le sujet en page 19.



Bonne lecture, et prenez soin de votre santé !

Alex Parisel,
Directeur général

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. 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 : 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 (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 via notre formulaire de contact partenamut.be/contact.



Endométriose

Longtemps ignorée, l'endométriose est une maladie complexe qui touche pourtant 15 % des femmes en âge de procréer. Source de douleurs invalidantes et d'infertilité, cette maladie a également un impact sur le couple et les relations intimes. Comment mieux vivre sa sexualité malgré les douleurs ?



Camille Nerac, sexologue clinicienne, thérapeute de couple et animatrice EVRAS*.

* EVRAS : éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle.

et sexualité, une intimité fragilisée

L'endométriose, qu'est-ce que c'est ?

Lors d'un cycle menstruel normal, l'endomètre, muqueuse interne de l'utérus, s'épaissit pour accueillir une éventuelle grossesse. S'il n'y a pas de fécondation, le tissu endométrial se désagrège et est évacué par voie vaginale. Ce sont les règles. Chez la femme atteinte d'endométriose, le tissu endométrial migre à l'extérieur de l'utérus et va coloniser d'autres organes au lieu d'être éliminé. Cette migration entraîne des kystes, des adhérences et des lésions inflammatoires. « Aujourd'hui, on distingue deux types d'inflammation : l'adénomyose et l'endométriose. La première est située dans la cavité utérine, tandis que la deuxième migre en dehors de l'utérus pour toucher d'autres zones », précise Camille Nerac.

Témoignage



« Une hystérectomie comme ultime solution »

Aurélie, 40 ans

« J'ai découvert que j'étais atteinte d'endométriose en faisant des recherches sur internet. C'était en 2016. Avant ça, je pensais que c'était normal d'avoir mal en étant réglée, surtout lorsqu'on n'est pas sous pilule contraceptive. Je pensais que l'endométriose, c'était « juste » un problème de fertilité. Or, j'ai eu la chance d'avoir mes 3 enfants avec facilité. Mon quotidien avec l'endométriose ? Des douleurs pelviennes qui irradient dans les jambes et dans le dos au moment de l'ovulation et pendant mes menstruations. Des règles hémorragiques qui m'obligent à me relever 2 ou 3 fois par nuit pour me changer. Des douleurs ressenties lors de chaque rapport, ou simplement quand je mange plus riche, car l'alimentation amplifie l'inflammation. Une fatigue intense et une détresse psychologique. Je me sens emprisonnée dans mon corps, à vivre au rythme de cette maladie et de ses imprévus. D'ici quelques jours, je subirai une hystérectomie, un acte chirurgical qui consiste à retirer l'utérus et les trompes. Je souhaite me libérer de cette souffrance. »

Les conseils de Camille Nerac

Oser communiquer

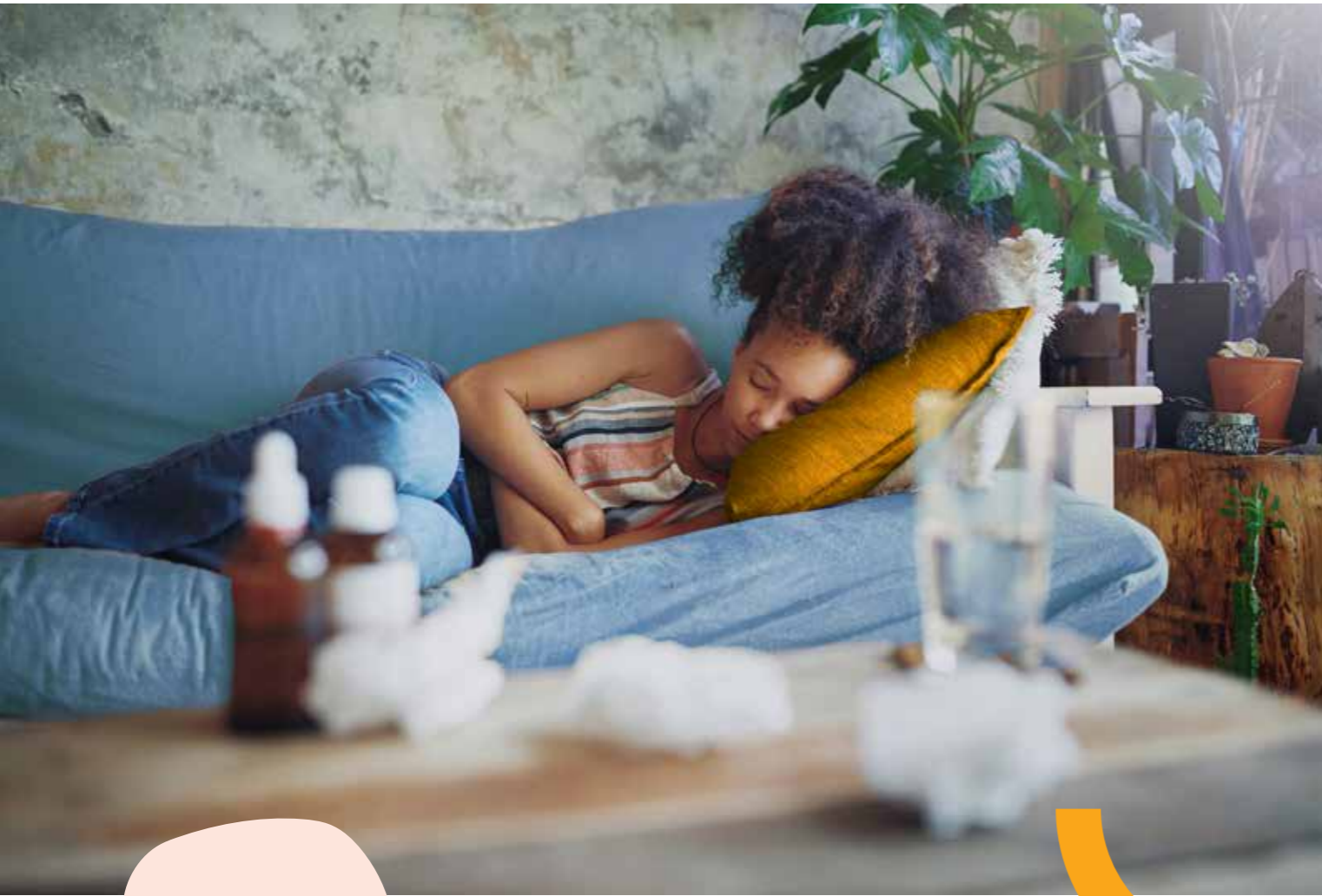
Par gêne, par honte ou par pudeur, il n'est pas toujours facile de parler ouvertement avec son ou sa partenaire lorsque la douleur s'invite dans l'intimité. Pourtant, la communication est essentielle dans la relation de couple. Il ne faut pas hésiter à s'exprimer et à demander que le rapport s'arrête si c'est douloureux. On peut alors tenter une autre position où la pénétration est moins profonde, par exemple, pour voir si c'est plus agréable et confortable.

Prendre le temps

L'absence de lubrification va accentuer les douleurs, et quand on a mal, c'est compliqué de ressentir du plaisir. Prendre le temps de se caresser, de faire des préliminaires, d'éveiller sa sensualité avec des exercices érotiques, ce sont des étapes importantes pour permettre au corps de s'ouvrir à la relation sexuelle. On peut également utiliser des lubrifiants à base d'eau pour faciliter la pénétration.

Se réapproprier son corps

Grâce à des techniques de relaxation comme la sophrologie, on peut mieux gérer le stress de l'appréhension et l'intensité des douleurs. La sophrologie est une méthode psychocorporelle qui favorise la détente musculaire à travers des exercices de respiration et de visualisation. Au fil des séances, la patiente retrouve une bienveillance vis-à-vis de son corps, lui permettant de relâcher toutes les tensions musculaires, de se faire à nouveau confiance et de renouer avec son intimité.



Les chiffres

En Belgique, l'endométriose touche plus de **800.000 femmes**.

L'endométriose touche les femmes de **16 à 50 ans** en âge de procréer.

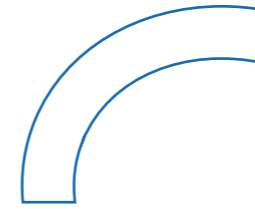
On estime qu'**une femme sur dix** souffre d'endométriose, soit 180 millions de femmes dans le monde.

Pour **30 et 40 %** des femmes, l'endométriose entraîne des troubles de la fertilité.

« Avoir mal au point de ne plus pouvoir se lever, de ne plus pouvoir faire des activités ou aller à l'école, ce n'est pas normal ! Si la douleur est aussi invalidante, je conseille à mes patientes de consulter un spécialiste en endométriose le plus tôt possible. À l'heure actuelle, il faut encore parfois jusqu'à 7 ans pour poser un diagnostic. Heureusement, la médecine a évolué dans ce domaine, mais cela reste une maladie difficile à détecter. »

La peur d'avoir mal, un cercle vicieux

En raison d'un de ses symptômes majeurs, la dyspareunie, l'endométriose peut limiter considérablement l'activité sexuelle. « Les douleurs ressenties sont décrites par la plupart de mes patientes comme un coup de poignard dans le fond de la cavité vaginale. Ce sont des douleurs très intimes qui peuvent être difficiles à aborder avec le ou la partenaire. » Quand l'endométriose s'imisce dans le couple, la fatigue physique et mentale s'installe, les rapports s'espacent.



L'appréhension au moment de la pénétration se transforme en évitement, puis en refus. « La dyspareunie impacte le désir, la libido et engendre de la peur, des problèmes de communication, des conflits, de l'irritabilité, etc. »

« Si la gêne ressentie pendant les règles est normale, éprouver des douleurs que l'on n'arrive pas à soulager doit alerter. »

Dans ce contexte de souffrances physiques et psychologiques, il est impératif que la femme se sente soutenue et accompagnée. « Pour les patientes atteintes d'endométriose, il faut qu'il y ait une prise en charge multidisciplinaire : gynécologue, sexologue, psychologue, et même parfois un-e kiné spécialisé-e en rééducation périnéale. Cette alliance professionnelle peut vraiment améliorer la qualité de vie de la personne, et lui permettre de retrouver une sexualité épanouie. » Cela prend parfois du temps, les femmes ayant tendance à consulter tardivement. « Plus le diagnostic tarde à être posé, plus les troubles sexuels ont le temps de s'installer sur le long terme. Dans ce cas, la sexothérapie est d'une grande aide, certes, mais elle peut être plus longue et plus difficile car les douleurs et la perte de désir sont vraiment ancrées chez la patiente. »

Vous souffrez d'endométriose ? Partenamut est à vos côtés !

- Dans le cadre de la prise en charge de cette maladie chronique, bénéficiez désormais de 3 séances supplémentaires en psychologie et de 3 séances supplémentaires en sexologie, à raison de 20 €/séance (en plus des 16 séances prévues pour tous).
- Avec les Avantages Partenamut, vous pouvez également profiter d'un nouveau forfait supplémentaire de 25 €/an pour l'achat de pilules ou d'un stérilet (sur présentation d'un certificat médical établissant la pathologie). Ce forfait s'ajoute à l'intervention déjà prévue de 50 €/an pour tout type de contraception.

Témoignage



« J'aurais dû me faire aider psychologiquement »

Lydia, 21 ans

« On m'a toujours dit que mes douleurs étaient dans ma tête, vu que les examens médicaux ne révélèrent rien. Après des années d'errance, j'ai été prise en charge par un spécialiste, et le verdict est tombé l'an dernier. L'endométriose a détruit mon couple. Douleurs pendant et après les rapports sexuels, libido et moral à zéro. Pour moi, le sexe ne rimait pas du tout avec plaisir, bien au contraire. J'appréhendais chaque rapport, et c'était devenu ingérable, pour lui comme pour moi. »



Fatigue :

5 clés pour retrouver son énergie

Lorsqu'elle subsiste même après le repos, la fatigue ou « asthénie » est un motif fréquent de consultation médicale. Elle peut être physique et/ou mentale, et doit être prise très au sérieux.

Si votre corps ou votre cerveau ne suit plus, il est peut-être temps de vous accorder une pause ! Quels sont les signes qui indiquent que vous avez dépassé vos propres limites ? Comment préserver votre énergie ? Découvrez nos conseils pour retrouver la forme rapidement.

À quel point êtes-vous fatigué ?

Ressentir de la fatigue après un effort physique ou intellectuel, une maladie infectieuse ou un stress émotionnel est tout à fait normal, dans la mesure où celle-ci n'est que passagère et s'atténue avec le repos.

On parle « d'asthénie » quand le corps ne parvient plus à récupérer, au point d'empêcher la personne de mener à bien ses activités quotidiennes. Cette fatigue est généralement la conséquence d'une surcharge mentale, d'un manque d'activité physique, d'une alimentation déséquilibrée, d'une maladie chronique...

Asthénie : 10 signes qui doivent vous alerter

- Manque d'énergie
- Faiblesse musculaire
- Immunité affaiblie
- Troubles de la concentration et de la mémoire
- Anxiété
- Baisse de motivation
- Grignotages fréquents
- Irritabilité
- Troubles digestifs
- Insomnies

Que faire pour retrouver de l'énergie ?

La fatigue n'est pas une fatalité. Si vous désirez retrouver votre énergie rapidement, cela ne pourra pas se faire sans adopter une hygiène de vie plus saine. Voici 5 bonnes habitudes à mettre en place sans tarder.

1. Ralentir

Dans un quotidien où chaque journée est une course contre la montre, nous avons tendance à surcharger nos agendas, nous obligeant à courir encore plus. Or, pourquoi continuer à accélérer quand le corps et l'esprit sont épuisés ? Ralentissez le rythme. Que ce soit dans la sphère privée ou professionnelle, essayez d'alléger votre planning, de prendre le temps de faire une chose à la fois, de mettre des priorités et de répartir les tâches sans culpabiliser. Des conseils basiques, certes, mais essentiels pour réduire votre charge mentale.

2. Se respecter

« Écoute ton corps quand il chuchote et tu n'auras pas à l'entendre crier. »

Un proverbe tibétain qui nous rappelle combien il est important de prêter attention aux alertes que le corps nous envoie lorsqu'il est fatigué ou stressé. Apprenez à identifier vos limites et à les respecter, avant que votre corps ne soit obligé de déclarer forfait. Soyez indulgent avec vous-même. Vous avez le droit d'être épuisé.

3. Soigner son alimentation

C'est prouvé : la santé commence dans l'assiette ! Veillez à toujours fournir à votre organisme ce dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale : des vitamines (principalement la vitamine D et la vitamine C), en cas de grosse fatigue, des minéraux (magnésium, sélénium, zinc...), des acides gras essentiels (oméga 3-6-9), des protéines animales et végétales, des glucides complets (pain, pâtes, riz), des produits laitiers, ainsi que des fruits et légumes de saison, de préférence biologiques.

Fuyez le sucre blanc, les aliments transformés, et les graisses trans (que l'on retrouve généralement dans les viennoiseries), grands consommateurs d'énergie.

Les conseils

d'Anne Robert, diététicienne



« Le premier conseil que je pourrais donner est de tout simplement prendre un petit-déjeuner ! Par manque de temps ou d'envie, la plupart des personnes ne le font pas. Pour composer ce premier repas de la journée, je recommande de se baser sur la pyramide alimentaire afin d'y retrouver un aliment de chaque catégorie : un liquide non sucré pour se réhydrater et réveiller le système digestif en douceur, un glucide complet pour avoir suffisamment de fibres alimentaires (pain complet ou céréales complètes), un fruit ou un légume (cru ou cuit), et une protéine animale ou végétale (du fromage, un yaourt, un œuf). Les jus de fruits sont à éviter car ils contiennent beaucoup trop de sucre et pas assez de fibres. On peut toutefois s'accorder un petit plaisir sucré, si l'équilibre a été respecté. »



« Si votre corps ou votre cerveau ne suit plus, il est peut-être temps de vous accorder une pause ! »

Pensez à vous hydrater suffisamment. Mangez dans le calme, en prenant le temps de mâcher suffisamment pour stimuler la digestion.

Prenez plaisir à cuisiner vous-même, en mettant beaucoup de couleurs dans votre assiette. En modifiant ces quelques petites habitudes, vous apprécierez vite les bénéfices du changement et vous gagnerez en vitalité.

4. Bien dormir

Cela paraît évident, et pourtant, avoir un sommeil de qualité n'est pas toujours aisé, surtout lorsqu'on est épuisé. Le stress, le surmenage, ou encore l'exposition aux écrans perturbent le sommeil, ce qui augmente le niveau de fatigue. Or, nous le savons : un mauvais sommeil peut avoir des effets délétères sur la santé physique et mentale. Apprenez à connaître votre horloge biologique afin de planifier vos heures de sommeil. Mangez léger. Couchez-vous suffisamment tôt et évitez l'utilisation des écrans au moins 30 minutes avant d'aller dormir.

Vous n'arrivez pas à vous endormir ? Et si vous tentiez une séance de relaxation ? Effet soporifique garanti !

5. Pratiquer une activité physique régulière

Rassurez-vous, nul besoin de commencer un sport intensif pour profiter des bienfaits de l'activité physique. C'est d'ailleurs déconseillé lorsqu'on souffre d'asthénie. Allez-y doucement, et adaptez l'exercice physique en fonction de vos capacités du moment.

Vous manquez d'énergie aujourd'hui ? Sortez ! Aérez-vous la tête et dégourdissez-vous les jambes. Marcher à votre rythme, en pleine nature si vous le pouvez, vous ressourcera sans aucun doute. L'activité physique régulière est un excellent moyen de retrouver rapidement de l'énergie et de s'assurer une meilleure santé sur le long terme.

Un événement « bien-être » à ne pas manquer !

Partenamut pense à votre santé !

Découvrez très prochainement l'un de nos événements sur la thématique « Bien Bouger ». Vous souhaitez y participer ? Restez connectés sur nos réseaux sociaux ou abonnez-vous à la newsletter via votre espace client My Partenamut.



Bon à savoir

Besoin d'un rééquilibrage alimentaire chez un diététicien ?

Grâce aux Avantages Partenamut, bénéficiez d'un remboursement jusqu'à 60 €/an avec une intervention de 15 €/séance (max. 4 séances/an). En cas de pathologie lourde ou chronique : jusqu'à 180 €/an (15 €/séance et max. 12 séances/an).

Envie de vous essayer à la méditation ?

Partenamut vous rembourse 20 €/an pour l'abonnement annuel à l'une de ces 4 applications : Petit Bambou, Calm, Headspace et Insight Timer. Infos et conditions sur : www.partenamut.be/apps-sante

À vos côtés dans vos initiatives sportives

Grâce aux Avantages Partenamut, bénéficiez d'une intervention jusqu'à 50 €/an dans votre abonnement à un club de sport (dont jusqu'à 20 €/an pour les abonnements annuels aux apps sportives suivantes : Strava, FizzUp, Asana Rebel ou Freeletics).



Plus d'infos

Partenamut soutient les aidants proches !

Vous aidez régulièrement et bénévolement un proche en perte d'autonomie en raison de son âge, d'un handicap ou d'une maladie de longue durée ? Nous sommes à vos côtés pour vous aider à obtenir la reconnaissance officielle à laquelle vous avez droit.

Partenamut accorde également des avantages spécifiques aux aidants proches reconnus :

- Aide-ménagère ou familiale (courses, ménage...) : jusqu'à 350 € par an
- Garde à domicile (en cas de maladie ou de handicap) : jusqu'à 1.000 € par an
- Séjour de convalescence (pour l'aidant proche et la personne aidée) : jusqu'à 980 € par an (à hauteur de max. 35 €/jour)

Découvrez les conditions pour obtenir le statut « aidant proche » sur www.partenamut.be/aidants ou contactez le service social de Partenamut au 02 549 76 70 (option 2) ou par e-mail social@partenamut.be.



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



Consommation numérique : quand peut-on parler de dépendance ?

Consulter son smartphone toutes les dix minutes, procrastiner sur les réseaux sociaux, jouer à des jeux en ligne pendant des heures... Ces comportements vous sont-ils familiers ?



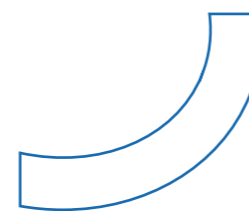
Sommes-nous tous devenus dépendants au numérique ? À quel moment peut-on parler d'addiction aux écrans ? Doit-on s'inquiéter pour nos enfants ? Laura Hermouet, addictologue, nous répond.

Dans une société hyperconnectée, sommes-nous tous accros aux écrans ?

Utilisons un autre exemple : j'ai une voiture, je m'en sers tous les jours et j'y passe beaucoup de temps. Suis-je pour autant accro à ma voiture ? Les nouvelles technologies font aujourd'hui partie de notre quotidien et sont utilisées sous différentes formes : moyen de communication, outil éducatif, outil de travail, divertissement... Vivre avec, s'y adapter et parfois même en avoir besoin, c'est l'évolution humaine logique. Libre à chacun de faire avec, ou sans. Cela ne sous-entend pas forcément un schéma addictif, et heureusement !

Comment faire la distinction entre l'utilisation excessive d'un écran et une addiction ?

Derrière la notion d'addiction, il y a celle de la souffrance. L'excès de temps passé devant les écrans n'est qu'un des cinq critères d'une addiction. À cela doivent



s'ajouter les notions de continuité dans le temps, de perte de contrôle, d'un besoin impérieux d'y avoir recours, ainsi que des conséquences négatives notables sur la vie de la personne.

Les jeunes sont-ils davantage concernés ?

La jeunesse, c'est la période de toutes les découvertes, des nouvelles expériences et de la recherche des limites. C'est aussi et surtout une période d'opposition fréquente avec les parents. Dans ce contexte, les jeunes sont donc très exposés aux addictions de manière générale mais ce n'est pas pour autant que cela se termine systématiquement en dépendance pathologique.

Comment réagir en tant que parents ?

Tout changement dans le comportement de son enfant doit alerter. Je ne peux que conseiller de privilégier au maximum le dialogue dans un premier temps, d'en savoir plus sur ses passe-temps et

ce qu'il fait sur son téléphone ou son ordinateur. Des règles peuvent être convenues ensemble pour créer un cadre de confiance. Trop de restrictions et de surveillance peuvent parfois conduire à des réactions inverses. Si la situation perdure, il vaut mieux consulter un spécialiste. Avoir recours à une tierce personne est parfois le moyen le plus efficace pour désamorcer une situation compliquée. Une addiction, ça dépasse l'entendement pour celui qui n'en souffre pas. Si vous acceptez que c'est une maladie et que votre ado a besoin d'aide, prenez rendez-vous chez un spécialiste.

Est-ce possible de se défaire d'une addiction ?

Il est possible de soigner les addictions et d'apprendre à les maîtriser. Quant à s'en débarrasser complètement, le débat reste entier. Certains médecins disent qu'une personne alcoolique le sera toute sa vie, d'autres pensent que c'est une maladie qui se guérit. Je ne m'aventurerai pas dans ce débat aujourd'hui !

Un de vos proches ou vous-même souffrez d'une addiction ?

Vous n'êtes pas seul. Grâce aux Avantages Partenamut, bénéficiez d'une intervention :

- Jusqu'à 50 €/an pour le dépistage précoce des addictions dispensées dans tout centre d'addictologie situé en Belgique.
- Jusqu'à 320 €/an, à raison de maximum 20 €/séance ou bilan (soit maximum 16 séances/an) pour des séances chez un psychologue.

Parents d'ado, rassurez-vous !



D'après une étude menée par l'Université de Gand, la génération 25-35 ans est en réalité plus concernée par l'addiction que nos adolescents. Présente depuis longtemps sur les réseaux sociaux, cette tranche d'âge aurait du mal à se déconnecter et à mettre des limites entre vie professionnelle et vie privée.

Quels sont les signes qui doivent alerter ?

Exemple d'un gaming disorder*

- Des répercussions sur le sommeil, car il a tendance à favoriser des temps de jeux plus longs, grignotant sur son temps de sommeil en jouant la nuit.
- Un déséquilibre alimentaire dû au fait qu'il en arrive à oublier de se nourrir parce qu'il préfère jouer.
- Une baisse soudaine des résultats scolaires.
- Un désintérêt pour les autres ou d'autres activités, entraînant un isolement.
- Un état de nervosité ou d'agressivité anormal.

Cette liste reprend les réactions les plus courantes, mais la prudence reste de mise. Chaque addiction est différente selon la personne.

*L'addiction aux jeux vidéo ou « gaming disorder » a été récemment reconnue comme maladie mentale par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Arrêter de fumer :

et si vous testiez l'hypnose ?



L'addiction au tabac est difficile à combattre. Mais différentes solutions existent pour arrêter de fumer. À chacun de trouver celle qui sera la plus efficace. Pour les fumeurs réceptifs à l'hypnose médicale, cette technique thérapeutique peut être utile en complément d'une méthode plus traditionnelle.

D Plus de 1 Belge sur 5 fume, ce qui représente 20 % de la population. Et chaque année, 14.000 personnes décèdent à cause de la cigarette et 300.000 souffrent d'une maladie causée par le tabac*. Ces chiffres pourraient motiver certains fumeurs à dire stop au tabac, tout comme un problème de santé ou encore l'augmentation constante du prix des cigarettes.

*Chiffres des Mutualités Libres

Mais inutile de contraindre un fumeur à arrêter de fumer. Quelle que soit l'addiction, pour que le sevrage soit une réussite, il faut que la décision soit avant tout prise par la personne dépendante.

Trouver la méthode adaptée

Pour supprimer définitivement l'addiction au tabac, différentes méthodes peuvent être utilisées : les substituts nicotiques (sous forme de patchs, de gommes, de comprimés ou d'inhalateur), les traitements médicamenteux, la cigarette électronique, les thérapies comportementales et cognitives (qui permettent notamment de mettre en place des stratégies pour faire face à l'envie de fumer) et les médecines douces comme l'homéopathie, l'acupuncture et l'hypnose.

L'hypnose médicale

L'efficacité de cette technique n'a pas été prouvée scientifiquement, mais elle peut être un soutien supplémentaire au sevrage tabagique. On parle bien sûr ici d'hypnose médicale pratiquée par un professionnel et non pas de l'hypnose 'spectacle' destinée à divertir le grand public. Certains hypnothérapeutes sont également tabacologues. C'est le cas du docteur Jean Coulon : « L'hypnose est un ensemble de techniques qui permettent de travailler avec l'inconscient. Le but de l'arrêt tabagique est de mobiliser des ressources mentales inconscientes auxquelles le fumeur n'a pas accès. Grâce à ces ressources, on va pouvoir augmenter la motivation du patient à arrêter de fumer, mais aussi éviter des complications qui sont fréquentes lors de l'arrêt du tabac, comme la dépression ou les troubles anxieux. »

Un remède naturel contre le tabac

L'avantage de l'hypnose, c'est son caractère naturel qui s'adapte par exemple très bien aux femmes enceintes qui souhaitent arrêter de fumer sans nuire à l'état de santé de leur bébé. Il s'agit aussi avant tout d'une forme de relaxation.

À aucun moment, le patient ne perd le contrôle. Il comprend tout et se souvient de tout. L'enjeu consiste à modifier légèrement l'état de conscience pour pouvoir faire oublier au patient sa dépendance et supprimer les habitudes liées au tabac, comme prendre un paquet de cigarettes dans sa poche ou avoir une cigarette en main. « Pour arriver à ces objectifs, on n'endort pas le patient. Il s'agit de techniques différentes de celles que l'on peut utiliser en psychiatrie par exemple », précise Jean Coulon.

Le saviez-vous ?

31 mai : journée mondiale sans tabac.

90 % des fumeurs ont consommé leur première cigarette avant l'âge de 21 ans.

En moyenne, un fumeur belge fume 11 cigarettes par jour**.

En complément d'autres méthodes

« Mais l'hypnose seule ne suffit pas », prévient Jean Coulon. « Tout comme les substituts ou les médicaments peuvent aussi ne pas suffire. Par contre, en combinant différents traitements avec l'hypnose, on peut multiplier les chances de réussite pour arriver à un sevrage tabagique définitif. »

Pour trouver un tabacologue qui soit aussi hypnothérapeute, vous pouvez vous renseigner auprès de l'ASBL Fares (www.fares.be) ou appeler Tabacstop au 0800 111 00.

Vos Avantages Partenamut

Partenamut vous aide à dire stop au tabac en intervenant dans vos frais de sevrage tabagique :

- Jusqu'à 75 €/an pour l'achat de médicaments ou de substituts tabagiques prescrits par un médecin et achetés en pharmacie.
- Jusqu'à 25 €/2 ans pour des séances chez un médecin ou un tabacologue reconnu, licencié en psychologie ou formé en tabacologie.

** chiffre d'une étude réalisée par Pfizer



Avec vous après un cancer

Vous avez suivi un traitement contre le cancer et vous êtes en rémission ? Partenamut vous propose des consultations de guidance post-cancer, organisées par l'ASBL Oncobulle, pour vous soutenir et vous accompagner durant votre rétablissement.

Depuis le début de cette année, Partenamut propose un nouvel avantage aux personnes, hommes et femmes à partir de 18 ans, qui ont été déclarées en rémission d'un cancer et qui ont besoin d'aides spécifiques. Cet avantage, exclusif à notre mutualité, permet de bénéficier d'une réduction de 40 € sur une consultation de suivi après un cancer. Suite à cette séance, initiée et organisée au sein du réseau de l'ASBL Oncobulle, un programme de rétablissement personnalisé est défini afin de favoriser la réhabilitation sociale et professionnelle.



Cécile Van Parijs, thérapeute et coach spécialisée en oncologie est à l'initiative des consultations de guidance post-cancer de l'ASBL Oncobulle.

Comment est né ce projet de guidance post-cancer ?

Ce projet est né du constat que lorsqu'une personne est déclarée en rémission d'un cancer, les trajets de soins en milieu hospitalier s'arrêtent et elle peut rapidement se sentir isolée. Or, le processus de rétablissement est souvent long et complexe. Des effets secondaires liés au traitement peuvent notamment encore être observés durant plusieurs mois, voire des années. Et ceux-ci peuvent fortement impacter la qualité de vie. La consultation de guidance post-cancer s'inspire du programme Restart conçu par l'ASBL Oncobulle et implémenté à l'Institut Jules Bordet. Elle a été adaptée à une pratique en dehors du milieu hospitalier et apporte une continuité aux trajets de soins oncologiques près de chez soi.

Comment se déroulent les consultations ?

Il s'agit d'une consultation de 1h30 durant laquelle la qualité de vie de la personne en rémission va être évaluée à 360 degrés : que ce soit au niveau de son

bien-être physique et psychologique, ou encore de sa vie sociale et professionnelle. Ce bilan global va permettre de définir un programme de rétablissement personnalisé. Celui-ci prend en compte une série de besoins qui peuvent notamment être liés à des effets secondaires persistants (fatigue, douleurs, problèmes de sommeil, perte de mémoire...) et/ou aux impacts sur l'équilibre émotionnel (peur de la récurrence, perte d'estime de soi...).

Qui effectue ces consultations ?

Les consultations sont menées par des conseillers spécialisés dans le rétablissement après un cancer. Ils ont une expérience du milieu hospitalier et ont suivi une formation spécifique. Leur écoute active et bienveillante permet d'installer une relation de confiance. Et grâce à leurs connaissances, ils peuvent prioriser les différentes étapes du rétablissement et orienter la personne en rémission vers des solutions adaptées et validées par le monde médical. Leur objectif est également de sensibiliser aux risques de récurrences et d'inciter à adopter des comportements qui favorisent le retour à un état de santé durable.

Comment bénéficier des consultations de guidance post-cancer ?

Pour avoir accès à ces consultations, contactez le département d'aide à la personne de Partenamut au [+32 2 549 76 70](tel:+3225497670).

Des assistantes sociales ainsi que des conseillers santé ont été spécifiquement formés pour répondre aux personnes en rémission d'un cancer. Parmi ces derniers, Joël Bartier et Pierre Didier.

Quelle est votre mission en tant que conseillers santé au sein de Partenamut ?

Nous jouons un rôle proactif auprès des personnes âgées, fragilisées ou en difficulté. Et depuis peu et après une formation intensive avec Cécile Van Parijs de l'ASBL Oncobulle, ce rôle s'est élargi aux personnes qui sont en rémission d'un cancer. Si elles ont contacté

le département d'aide à la personne et qu'elles ont besoin d'aides spécifiques, nous fixons un rendez-vous dans les plus brefs délais par téléphone, par appel vidéo ou dans une agence.

En quoi consiste exactement ce rôle auprès des personnes en rémission d'un cancer ?

Il s'agit avant tout d'une discussion pour évaluer les différents besoins et ensuite

donner des informations sur toutes les aides que la mutualité peut apporter. Que ce soient nos Avantages (sport, thérapies alternatives, psychologie...), le statut d'aidant proche ou encore notre service social. Et, en fonction de la situation, nous pouvons également orienter la personne vers une consultation de guidance post-cancer. Nous lui expliquons les objectifs et le déroulement d'une séance et comment elle peut en bénéficier.

Votre Avantage Partenamut

Consultation de suivi et de guidance pour une réintégration sociale et professionnelle après un cancer : réduction de 40 €/séance (via l'ASBL Oncobulle) pour maximum 2 séances/an. L'intervention est directement déduite de la facture et est accordée à toute personne en rémission d'un cancer (toutes pathologies confondues) et membre de Partenamut.



Pénurie de médicaments : quand l'accès aux traitements devient difficile

Depuis quelques mois, certains médicaments essentiels sont en rupture de stock dans plusieurs pays européens, et la Belgique ne fait pas exception. Cette situation a un impact sur la santé des patients ainsi que sur le travail des pharmaciens et des professionnels de la santé. Focus sur une problématique croissante et complexe.

Les causes des ruptures de stock

Certains médicaments peuvent être indisponibles pour plusieurs raisons, mais les plus courantes sont des difficultés de production et de distribution, des contraintes réglementaires, un déficit en matières premières, une demande accrue (notamment lors des épidémies) et des retards dans les approbations réglementaires.

Quelles conséquences pour le patient ?

Les produits concernés par la pénurie en Belgique comprennent des médicaments vitaux tels que des antibiotiques et des traitements contre le cancer, les maladies cardiaques et l'épilepsie. Pour la plupart des patients, une alternative thérapeutique existe. Pour d'autres en revanche, la situation est plus compliquée car il n'y a pas de solution immédiate. Le traitement doit alors être arrêté temporairement, entraînant parfois un risque majeur pour la santé du patient.

Certains médicaments peuvent être importés de l'étranger à la demande du médecin, mais cela entraîne un surcoût pour le patient. Ce supplément n'est actuellement pas pris en charge par l'INAMI. Pour les Mutualités Libres, la situation est inquiétante et une solution structurelle doit être rapidement trouvée. La problématique est d'ailleurs régulièrement remontée lors des réunions avec les autorités, et une adaptation de la réglementation est en cours d'élaboration. Elle vise notamment à responsabiliser l'industrie pharmaceutique, et à éviter que le patient soit davantage victime de la situation. Pour les Mutualités Libres, il est primordial de travailler sur la prévention des indisponibilités et d'aborder la problématique au niveau européen.

Du côté des pharmacies, la situation est tendue

Le contexte actuel entraîne une surcharge de travail pour les pharmaciens. En effet, en plus des tâches quotidiennes,

ils doivent à présent consacrer plusieurs heures par semaine pour trouver les médicaments indisponibles, les alternatives thérapeutiques ou, le cas échéant, fabriquer eux-mêmes leurs produits (préparations magistrales). Ces activités chronophages se font malheureusement aux dépens de leur rôle de conseillers, sans parler de la réticence des clients, qui bien souvent, ne font confiance qu'aux médicaments prescrits par leur médecin.

Que faire en tant que patient ?



La pénurie de médicaments peut être une source de stress pour les patients, en particulier pour ceux qui souffrent d'une maladie chronique. Voici quelques conseils pour faire face à cette situation plus sereinement :

- Vérifiez régulièrement la disponibilité de vos médicaments sur www.pharmastatut.be
- Renseignez-vous auprès de votre médecin pour un traitement alternatif
- Évitez la surconsommation
- Si vous devez suivre un traitement en continu, anticipez vos besoins en réservant une boîte de médicaments auprès de votre pharmacien

Plus d'infos :
www.oncobulle.eu/guidance-oncobulle/
Oncobulle®

Les nouvelles de la mut'



Mal de dos ? Bougez !



En cas de douleurs lombaires, une radiographie ou un CT-scan sont peu indiqués. En effet, la lombalgie est rarement causée par une maladie ou une blessure. Elle résulte le plus souvent d'une mauvaise posture, du stress ou de la

fatigue et en général, elle disparaît spontanément. Le meilleur remède est de continuer à bouger.

Des exercices physiques comme la marche, la natation (de préférence le dos crawlé), le vélo (en évitant le VTT et les routes pavées) et le yoga peuvent faire disparaître plus rapidement les douleurs, mais aussi ralentir leurs réapparitions. Votre médecin pourra également vous prodiguer des conseils ciblés et vous orienter, si nécessaire, vers un kinésithérapeute ou un ostéopathe.

Plus d'infos sur le site de la campagne du SPF Santé publique www.pasderayonssansreflexion.be

En voyage au sein de l'Union européenne ?

Pensez à vous munir de votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Retrouvez votre carte en version digitale dans votre appli Partenamut et partez l'esprit tranquille ! Vous préférez la version papier ? Pensez à la commander à temps.



Un pépin à l'étranger ?

Grâce à votre assurance maladie, vous bénéficiez d'une assistance en cas d'urgence dans la zone UE avec le centre Mediphone Assist, joignable 24h/24 et 7j/7 au numéro [+32 2 778 94 94](tel:+3227789494).

Le certificat d'incapacité de travail se digitalise

Jusqu'à présent, en cas de maladie de longue durée, votre médecin devait compléter un certificat médical au format papier que vous deviez ensuite remettre à votre mutualité pour déclarer ou prolonger une incapacité de travail. Si le certificat n'était pas conforme, il fallait recommencer une procédure parfois complexe et le paiement de vos indemnités était retardé.

Depuis peu, le médecin peut envoyer un certificat d'incapacité de travail électronique au médecin-conseil de votre mutualité. **Résultat** : un gain de temps considérable pour traiter votre dossier et effectuer le paiement de vos indemnités.

Pour l'instant, seuls certains médecins généralistes ont la possibilité d'utiliser la méthode digitale et elle ne peut être appliquée que pour les incapacités de plus de 14 jours ou les prolongations. Mais ce système sera très prochainement étendu à tous les médecins généralistes et ensuite aux spécialistes.



Soins de santé : que nous réserve 2023 ?

L'INAMI a donné son feu vert pour apporter quelques changements à l'assurance maladie en 2023. Les dates exactes d'entrée en vigueur de ces mesures ne sont pas encore connues.

Voici ce qui change pour vous :

- **Soins dentaires gratuits jusqu'à 19 ans au lieu de 18 ans** : les jeunes pourront aller gratuitement chez le dentiste jusqu'à 19 ans. Par ailleurs, l'âge limite pour le remboursement de l'examen buccal préventif annuel sera supprimé. Jusqu'à présent, ce remboursement ne s'appliquait pas aux personnes de plus de 80 ans.
- **Remboursement des verres de lunettes** : désormais, l'assurance obligatoire prend en charge le remboursement des verres de lunettes à partir de la dioptrie 6, pour les personnes âgées de 18 à 65 ans.
- **Remboursement des couvre-chefs et perruques pour les patients atteints d'un cancer** : les coûts des perruques, mais aussi d'autres alternatives à la perte de cheveux (certains couvre-chefs) seront remboursés pour les patients atteints d'un cancer. Les jeunes patients pourront également bénéficier d'un suivi psychologique supplémentaire.
- **Pas d'indexation de la quote-part personnelle pour le Maximum à Facturer** : cela signifie que le montant à charge des patients à faibles revenus ne sera pas augmenté l'an prochain.

PARTENAIRE
VOYAGE

Des excursions d'un jour avec le CLUB MOMENTUM !

Savez-vous que Momentum propose chaque année plus de 700 activités originales à effectuer en groupe à travers tout le pays ? En plus des voyages exclusifs, des excursions exceptionnelles d'une journée sont également organisées de A à Z et chapeautées par les responsables du Club.

Au programme : rencontre, amusement et émerveillement !

SPA

25 avril : du petit-déjeuner aux visites guidées en passant par un délicieux lunch, redécouvrez Spa, ville d'eau, autour d'activités variées.



Abbaye de Villers-la-Ville

30 mai : visitez l'abbaye cistercienne de Villers-la-Ville, classée patrimoine exceptionnel de Wallonie. Rechargez vos batteries le temps d'un bon déjeuner, puis repartez avec un guide à la microbrasserie des Hostieux Moines de l'Abbaye de Villers en Brabant.



Tarifs préférentiels réservés aux membres Partenamut. Découvrez toutes les activités sur : www.clubmomentum.be

Vous voulez devenir membre de Momentum ? Envoyez un mail à sibylle@momentum-belgium.be

Club Momentum
Have fun together!

La myopie.

Le nouveau mal du siècle ?



La myopie est en forte augmentation dans de nombreux pays et pourrait toucher la moitié de la population mondiale d'ici 30 ans. Un constat inquiétant qui pousse de nombreux experts de la santé à tirer la sonnette d'alarme.

La myopie, qu'est-ce que c'est ?

La myopie est un trouble affectant la vision de loin. Une personne myope distingue difficilement les contours des personnes et des objets éloignés qui lui paraissent alors flous. Il existe différents degrés de myopie, des plus modérés aux plus sévères.

D'abord observée dans les pays asiatiques il y a une quinzaine d'années, l'augmentation de la myopie parmi la population touche désormais aussi les pays occidentaux. On estime aujourd'hui qu'environ 30 % des Belges sont myopes, un chiffre déjà préoccupant et qui pourrait encore augmenter dans les prochaines années. En effet, selon les projections actuelles, la moitié de l'humanité sera myope d'ici 30 ans. Cette nouvelle a de quoi inquiéter quand on sait qu'une forte myopie augmente le risque de développer au cours de sa vie certaines maladies oculaires comme le décollement de la rétine, le glaucome, la cataracte précoce, etc. Des pathologies aux conséquences bien plus graves que le simple fait de porter des lunettes ou des lentilles puisqu'elles peuvent altérer la vue définitivement.

Les jeunes sont particulièrement touchés

L'augmentation de la myopie est encore plus significative chez les enfants et les adolescents. Au Japon, en Chine ou en Corée du Sud, près de 9 élèves sur 10 sont myopes. En Europe, le nombre de jeunes myopes a doublé au cours des 30 dernières années. De nombreux professionnels en appellent donc à une prise de conscience collective pour que la myopie devienne un véritable enjeu de santé publique, et ce, dès le plus jeune âge.

La faute aux écrans ? Pas seulement !

La myopie est d'abord favorisée par des facteurs génétiques. Les enfants dont les parents sont myopes ont beaucoup plus de risques de devenir myopes à leur tour. Si l'hérédité joue donc un rôle important, des explications sont aussi à trouver dans notre environnement. En effet, pour que notre vision se développe correctement, nous avons besoin d'être exposés à la lumière du jour plusieurs heures par jour, de passer du temps à l'extérieur et de solliciter régulièrement notre vision de loin. Or, avec

notre mode de vie moderne et citadin, c'est tout l'inverse ! Nous restons de plus en plus longtemps à l'intérieur (les récents confinements n'ont rien arrangé) et nous passons énormément de temps devant nos écrans, sollicitant ainsi notre vision de près pendant plusieurs heures d'affilée.

Prévenir plutôt que guérir

Bien qu'en forte hausse, la myopie n'est pas une fatalité. Quelques mesures simples peuvent vraiment faire la différence dans la prévention de cette maladie, surtout si elles sont prises de manière précoce.

Il convient notamment de :

- Privilégier les activités en extérieur le plus souvent possible, dans l'idéal au minimum deux heures par jour.
- Réduire le temps d'exposition aux écrans, qu'il s'agisse du smartphone, de la tablette ou de la télévision.
- Placer son support de lecture (livre ou écran) au moins à 30 cm des yeux et prendre le temps de faire des pauses toutes les 20 minutes pour se reposer les yeux et regarder au loin.
- Éviter de lire ou d'utiliser son smartphone dans la pénombre, choisir une pièce bien éclairée.



L'ophtalmologue : un rendez-vous à ne pas manquer

La myopie peut être corrigée avec des lunettes ou des lentilles et dans certains cas, à l'aide d'une opération au laser. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter un ophtalmologue pour réaliser un bilan de la vue. Une prise en charge précoce de la myopie offre de meilleures chances de ralentir la progression et peut empêcher l'apparition d'autres troubles oculaires par la suite.

Vos Avantages Partenamut

En plus des remboursements prévus par l'assurance obligatoire, Partenamut vous fait profiter d'avantages complémentaires pour l'optique :

- **Lunettes et lentilles** : recevez 75 €/2 ans pour l'achat de lunettes de vue ou de lentilles de contact correctrices.
- **Chirurgie oculaire au laser** : forfait de 100 €/œil, soit 200 € pour les deux yeux, accordé une fois par vie.
- **Lentilles intraoculaires** : forfait de 50 €/œil, soit 100 € pour les deux yeux, accordé une fois par vie.
- **Dépistage/bilan de la vue** : recevez 15 € pour un contrôle ophtalmologique prescrit par un médecin (maximum 3 dépistages par an).

Nos offres partenaires : profitez de réductions exclusives chez nos opticiens partenaires ! Rendez-vous sur partenamut.be/partenaires-optique



Allergies saisonnières : comment s'en protéger ?

Le printemps est souvent synonyme d'un retour des allergies. Mais comment distinguer un simple rhume d'un rhume des foins ? Et comment éviter ou soigner les allergies liées au soleil et aux insectes ?

Nez qui coule, yeux qui piquent, rougeurs, éruptions cutanées, gonflements... les allergies sont souvent plus fréquentes dès que le beau temps refait son apparition. En cause : les allergènes. Inoffensifs pour la plupart d'entre nous, ils peuvent par contre être considérés comme dangereux par certains systèmes immunitaires. Une hypersensibilité qui peut provoquer des petits désagréments, mais parfois aussi des réactions plus graves.

ALLERGIES



Rhume ou allergie ?

Le rhume des foins (ou rhinite allergique) est l'allergie la plus courante : difficultés respiratoires, nez bouché ou qui coule, yeux irrités, éternuements, maux de tête. Ces symptômes typiques sont parfois difficiles à différencier de ceux d'un simple rhume. Alors qu'un rhume peut provoquer de

la fièvre et ne dure généralement pas plus de 10 jours, la rhinite allergique, quant à elle, persiste durant plusieurs semaines. Liée à la production de pollens, cette allergie saisonnière se déclenche de février à avril pour les pollens d'arbres (bouleau, noisetier), de mai à juillet pour les graminées et d'août à octobre pour les herbacées. Si vous souffrez du rhume des foins et que les symptômes persistent ou reviennent régulièrement, le mieux est de réaliser un dépistage chez un allergologue pour identifier le pollen responsable. En fonction des résultats, un traitement médicamenteux ou une désensibilisation pourront être prescrits.

Piqûres d'insectes

Guêpes, frelons, abeilles..., dans la plupart des cas, leurs piqûres sont bénignes et font apparaître une rougeur ou un gonflement local. Mais chez certains, elles peuvent provoquer une réaction allergique parfois grave. Si des lésions de la peau (qui chatouillent ou qui brûlent) surgissent sur l'ensemble du corps ou que vous constatez un gonflement au niveau du visage ou des lèvres, une gêne respiratoire, des vertiges, des nausées ou des

douleurs au thorax, une prise en charge médicale rapide est indispensable. Si vous avez déjà eu ce type de réaction, il est conseillé de réaliser un bilan allergique pour ensuite effectuer une désensibilisation ou prescrire un traitement. Dans certains cas, il faudra aussi prévoir un kit d'adrénaline injectable prêt à l'emploi.



Hypersensibilité au soleil

Appelée aussi lucite estivale, l'allergie au soleil apparaît suite à une exposition aux rayons UVA. Elle se manifeste par des plaques rouges et des éruptions cutanées bénignes. Mais elles sont souvent dérangeantes, car elles peuvent aussi démanger. Elles commencent généralement au niveau du décolleté, mais peuvent ensuite s'étendre autour du cou et sur le haut des bras. Si vous avez une hypersensibilité au soleil, protégez-vous au maximum en couvrant

les zones les plus sensibles et en appliquant une crème solaire haute protection (+50) qui bloque les UVA. En cas de crise, appliquez une crème apaisante vendue en pharmacie. Des pulvérisations d'eau thermale pourront également soulager les démangeaisons.



Attention aussi aux médicaments et aux cosmétiques

Certaines substances contenues dans des médicaments et des cosmétiques peuvent aussi déclencher des réactions cutanées lorsqu'on s'expose au soleil. Il peut s'agir de rougeurs ressemblant à un coup de soleil, mais aussi de fortes démangeaisons ou d'une décoloration anormale de la peau. Par mesure de précaution, en été, utilisez des cosmétiques sans parfum. Et si vous devez prendre des médicaments (notamment certains antibiotiques, anti-inflammatoires ou antidépresseurs), vérifiez d'abord leurs effets indésirables avant de prendre un bain de soleil. S'il existe des risques de photosensibilisation, fuyez le soleil. S'il est trop tard et qu'une réaction est déjà apparue, arrêtez immédiatement votre traitement et demandez conseil à votre médecin.



Vos Avantages Partenamut

- **Dépistage allergies** : jusqu'à 45 €/an, à raison de max. 15 €/examen.
- **Traitement de désensibilisation** : jusqu'à 75 €/an durant max. 5 années consécutives.
- **Médicaments antihistaminiques allopathiques** : jusqu'à 50 €/an, à raison de 10 €/achat (à condition qu'ils soient également pris en charge par l'assurance obligatoire).

À vos côtés dès la naissance de bébé

L'arrivée d'un bébé est un moment magique qui nécessite toutefois un minimum de préparation et de matériel. Heureusement, Partenamut Shop est là pour vous aider à vous équiper tout en limitant les frais. Découvrez tout ce que nous pouvons faire pour vous.

Location de matériel, une solution économique et écologique

Pourquoi s'encombrer de matériel coûteux et volumineux quand on peut tout simplement le louer pour quelques semaines ou quelques mois ? Partenamut Shop vous propose, pour seulement quelques centimes par jour, de louer du matériel de puériculture sans caution ni frais de livraison. Vous y trouverez de nombreux articles de qualité, particulièrement utiles pour les jeunes parents comme un babyphone avec caméra intégrée, un tire-lait électrique, un pèse-bébé, un siège-auto, un aérosol en cas de bronchiolite, un relax, une barrière de lit,

et même une poussette Yoyo 2 +6 mois pour voyager léger ! Vous préférez acheter votre matériel ? Pas de problème, là encore Partenamut peut vous aider.

Une nouvelle gamme dédiée à la naissance

Partenamut Shop propose aussi à la vente toute une gamme dédiée à la naissance (voir encadré ci-contre). Coussin et cape d'allaitement, casque antibruit, anneau de dentition, couverts en silicone, humidificateur... Le tout à des prix avantageux. Il vous suffit de passer votre commande et de payer en ligne de façon totalement sécurisée pour recevoir vos articles à la maison, toujours en profitant de la livraison gratuite. Un vrai bon plan pour les nouveaux parents.

Vos Avantages Partenamut Shop

En tant que membre de la mutualité, bénéficiez de :

- 10 % sur vos achats
- 50 % sur la location de matériel
- 3 mois de location gratuite pour un tire-lait, un aérosol et un pèse-bébé pour votre enfant de 0 à 3 ans.

Pour profiter de vos avantages, connectez-vous ou créez votre compte sur www.partenamutshop.be.

Du nouveau pour les parents & bébé



Faites le plein de nouveautés pour l'arrivée de bébé sur Partenamut Shop*

Découvrez les nouveautés

Sac à dos avec matelas à langer intégré : **32,99 €**

Matelas à langer pliable : **19,79 €**

Coussinets d'allaitement en fibres de bambou : **16,82 €**

Coffret "Les essentiels de bébé" (set de bavoirs, biberon, anneau de dentition...) : **45 €**

Brassard d'allaitement : **19,79 €**

Cape d'allaitement été : **22,76 €**



Cadeau de naissance Partenamut

Votre enfant est né ? Félicitations ! Surveillez votre boîte aux lettres, vous recevrez prochainement un courrier Partenamut contenant un code promo pour commander votre cadeau de naissance d'une valeur de 50 € sur le site partenamutshop.be.

* Dans la limite des stocks disponibles. Les prix affichés comprennent la réduction des 10 % valable pour les membres de la mutualité et non cumulable avec d'autres réductions ou offres promotionnelles.

En perte d'autonomie ?

Partenamut vous accompagne pas à pas dans l'aménagement du domicile

- Prime à l'aménagement du domicile de 350 € (pour les 65 ans et plus)
- Accompagnement pour la demande d'aide financière auprès d'un fonds régional sur base d'un dossier réalisé par nos ergothérapeutes
- Visite à domicile d'un ergothérapeute
- Conseils et choix du matériel
- Achat ou location longue durée

Contactez-nous au [+32 2 549 76 70](tel:+3225497670) du lundi au vendredi de 8h à 16h30.



Infos et conditions



Partenamut à votre écoute

Nous nous efforçons de fournir en permanence le meilleur service possible, c'est pourquoi n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions d'amélioration afin que nos collaborateurs répondent au mieux à vos attentes.

Comme dans toute relation, l'important, c'est de communiquer. Avec votre mutuelle aussi ! Vous avez des suggestions quant à l'amélioration de nos services ? Dites-le-nous !

Qui peut formuler une plainte ou une suggestion ?

Que vous soyez affilié à Partenamut ou non, vous serez entendu. Seules les demandes déposées anonymement ne seront pas traitées.

Contactez-nous d'abord pour trouver une solution ensemble !

Si vous souhaitez nous faire part de votre insatisfaction, adressez-vous toujours, dans un premier temps, au service qui est en charge de votre dossier. Dans la plupart des cas, une solution pourra être trouvée rapidement.

Comment faire ?

Plusieurs solutions s'offrent à vous pour nous contacter :

- Prenez rendez-vous avec un conseiller clientèle en agence, sur

www.partenamut.be/rendez-vous

- Prenez rendez-vous avec un conseiller clientèle par visioconférence, sur www.partenamut.be/vidéocall
- Utilisez le formulaire de contact pour être recontacté. Vous le trouverez sur www.partenamut.be, dans la section 'Aide & Contact', en haut à droite du site.
- Appelez notre Service Center au [02 44 44 111](tel:024444111).

Vous n'avez pas obtenu satisfaction et vous désirez introduire une plainte ?

Si, suite à votre réclamation, il reste un désaccord, le service Plaintes est là pour vous. Celui-ci mènera une enquête interne en toute indépendance afin de trouver une solution à votre problème, dans la mesure du possible à l'amiable, et ce, dans le respect de la législation et du cadre statutaire de notre organisation.

Vous pouvez joindre ce service :

- Par e-mail à plaintes@partenamut.be
- Par courrier, à l'attention du service des Plaintes - Partenamut – Boulevard Louis Mettewie 74-76 – 1080 Bruxelles

Procédure spéciale pour les médecins-conseils

Dans le cas particulier d'une plainte concernant un médecin-conseil, celle-ci doit être adressée par écrit au Service Plaintes de l'Union Nationale des Mutualités Libres car les médecins-conseils sont rattachés à cet organisme :

- Service Plaintes, MLOZ, route de Lennik, 788/A, 1070 Bruxelles
- www.mloz.be/fr/content/vous-avez-une-plainte

Plus d'infos ?

Vous trouverez tous les détails à propos de notre politique de qualité et sur la procédure à suivre en vous rendant sur notre site internet :

www.partenamut.be > [Contact > Plaintes](#)

Ça s'est passé sur nos réseaux...



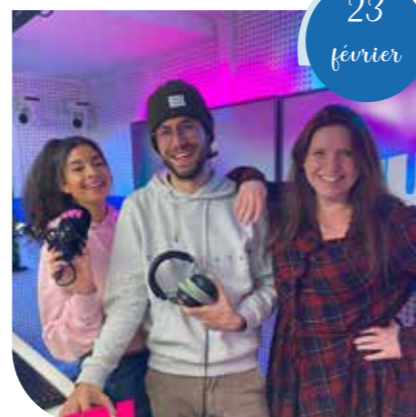
Vous avez manqué quelque chose ? C'est parti pour une petite session de rattrapage !



Le cancer, ça n'arrive pas qu'aux autres !
Delphine Rémy a été touchée par un cancer du sein à 45 ans. Elle nous a raconté son histoire et son combat contre la maladie dans une interview très inspirante à découvrir sur notre chaîne YouTube.



Crêpes party !
Chez Partenamut, on aime les crêpes, surtout si elles sont healthy ! Pour fêter la Chandeleur, on a testé une recette sans sucre ni beurre ajoutés. Verdict ? Nos collègues ont adoré !



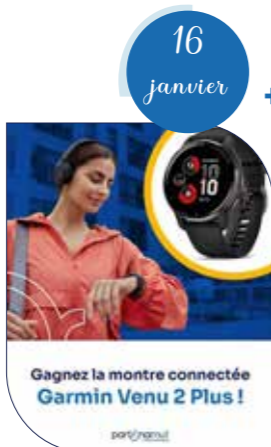
Partenamut s'associe à Fun Radio...
... et devient partenaire de Fun for You, une émission qui parle sans tabou de la santé mentale des jeunes. Au programme : témoignages et conseils d'experts à écouter du lundi au jeudi de 19h à 20h.

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 via votre espace client en ligne !



Des concours de folie !
Chaque mois, vous pouvez tenter votre chance de remporter de fabuleux cadeaux grâce à nos concours. En janvier, une montre connectée Garmin a été mise en jeu et en février, c'était au tour d'un chèque-cadeau Thermo Boetfort à l'occasion de la Saint-Valentin.

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 pour réaliser de délicieuses recettes à base de produits bio et locaux. À vos fourneaux !

Risotto de printemps au saumon

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 cl d'eau
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 2 bottes de cresson
- 2 échalotes
- 300 g de riz Arborio (variété italienne de riz utilisée pour le risotto)
- 20 cl de vin blanc
- 60 g de beurre
- 40 g de pecorino râpé
- 400 g de saumon
- huile d'olive
- sel & poivre

1. Préparez le bouillon en diluant les cubes de bouillon dans une casserole d'eau bouillante.
2. Rincez, égouttez et hachez grossièrement le cresson. Pelez et hachez finement les échalotes.
3. Dans une sauteuse, faites revenir à feu moyen les échalotes avec de l'huile d'olive. Lorsqu'elles sont transparentes, ajoutez le riz. Laissez cuire en remuant jusqu'à ce qu'il devienne lui aussi transparent.
4. Ajoutez le vin blanc et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit absorbé par le riz. Ajoutez ensuite une bonne louche de bouillon et laissez cuire en remuant à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à évaporation. Recommencez louche après louche jusqu'à

- épuisement du bouillon et jusqu'à ce que le riz soit tendre. Ajoutez ensuite le beurre tout en remuant. Poivrez et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes.
5. Ajoutez le pecorino et les 2/3 du cresson. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Couvrez et réservez au chaud.
6. Retirez la peau du saumon et coupez-le en gros dés de 2 centimètres. Faites revenir les dés de saumon rapidement dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pour les colorer sur toutes les faces.
7. Servez le risotto avec les dés de saumon et le reste du cresson haché.

Bon appétit !

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

Stages et camps de vacances : nos bons plans pour cet été !

Pas toujours facile d'occuper les enfants pendant les vacances scolaires. Heureusement, avec nos partenaires sport et loisirs, vos enfants n'ont pas fini de s'amuser !

Découvrez la liste de nos partenaires et profitez de réductions exclusives sur les stages ou les séjours de vos enfants ! Retrouvez le détail des offres sur partenamut.be/partenaires ou directement sur le site du partenaire.



Vacances vivantes

Vacances de qualité all-inclusive pour vos enfants !

Vacances Vivantes est spécialisé dans l'organisation de séjours tout compris pour les enfants et les adolescents, en Belgique ou à l'étranger. Jeux, sport, nature, découvertes, aventures, langues... Il y en a pour tous les goûts et tous les âges ! Chaque séjour est encadré par du personnel qualifié et se déroule dans un cadre agréable et épanouissant.

Vos avantages :

- Réduction de 10 % sur tous les séjours en Belgique et à l'étranger
- Réduction de 20 % sur une sélection de séjours en Belgique et à l'étranger
- Réduction de 40 % sur une sélection de séjours en Belgique

Infos : www.vacancesvivantes.be

BDK stages & séjours

Stages et séjours en Belgique et à l'étranger depuis 35 ans !

En Belgique, des stages sportifs, créatifs et ludiques encadrés par des moniteurs brevetés sont proposés toute l'année pour les enfants de 2,5 à 15 ans. Dès les vacances de Pâques, rendez-vous également à l'étranger pour des séjours sportifs et de vacances pour les jeunes de 6 à 18 ans : jet-ski, plongée, paintball, football, basketball, multisports et bien d'autres. En bonus, tous ces séjours sont accessibles aussi aux parents qui souhaitent accompagner leurs enfants grâce à la formule BDK Family !

Vos avantages :

- Réduction de 40 % sur les séjours à l'étranger
- Réduction de 10 % sur les stages en externat et en internat en Belgique

Infos : www.bdkstages.be



PARTENAIRES STAGES

Intaco

Stages de langues à la mer pour les jeunes de 8 à 18 ans !

Situé à La Panne dans un cadre exceptionnel, proche de la plage et du bois Calmeyn, ce centre de vacances est l'endroit rêvé pour apprendre une nouvelle langue tout en s'amusant. Au programme, un savant mélange de cours, de pratique de la langue et d'activités fun et conviviales.

Votre avantage :

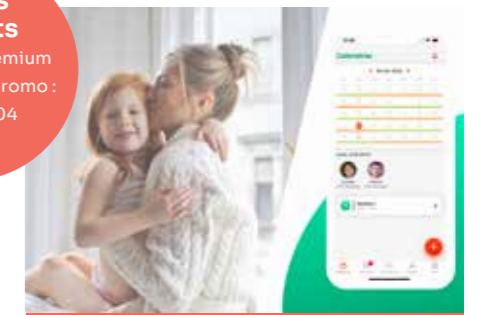
- Réduction de 5 % sur tous les stages

Infos : www.intaco.be



2 mois gratuits

à 2houses premium avec le code promo : PARAIR204



Depauw Belgium / International

Stages et camps linguistiques en Belgique et à l'étranger.

Votre avantage : réduction de 10 %

Infos : www.depauwinternational.be et www.depauwbelgium.be

PromoSport

Plus de 80 stages sportifs et créatifs dans le Brabant wallon, à Bruxelles, à Liège, à Namur et dans le Hainaut.

Votre avantage : réduction de 5 € par inscription aux « stages vacances ».

Infos : www.promo-sport.be

Action Sport

Plus de 30 stages (sport, équitation, cuisine, cirque, danse, etc.) à Bruxelles et dans les environs.

Votre avantage : réduction de 5 € sur les stages sportifs

Infos : www.actionsport.be

Langues Vivantes

Séjours linguistiques en Belgique et à l'étranger.

Votre avantage : réduction jusqu'à 150 €/an en fonction des stages sélectionnés

Infos : www.languesvivantes.com

CLL

Stages de langues en immersion à Bruxelles (Woluwe), Louvain-la-Neuve, Braine-l'Alleud, Namur et Liège.

Votre avantage : réduction de 10 % sur les stages « Langues + Activité »

Infos : www.cll.be

Le Chat Botté

Activités et sports nautiques à De Haan pour les enfants de 7 à 15 ans.

Votre avantage : réduction de 10 % sur tous les stages

Infos : www.chatbotte.be

Parents séparés ?

Organisez facilement les vacances de vos enfants avec 2houses !

2houses est une appli multifonction spécialement conçue pour faciliter la vie des parents séparés. Calendrier partagé et synchronisé, gestion des dépenses, journal de communication... Tout y est parfaitement pensé pour organiser la vie de votre famille en toute simplicité.

Infos et inscription sur www.2houses.com

Bon plan

Les réductions présentées sur cette double page sont cumulables avec l'Avantage Partenamut pour les stages et les camps de vacances, soit jusqu'à 125 €/an/enfant à raison de max. 12,50 €/jour.

L'hiver au soleil

Pour profiter de tarifs intéressants, réservez déjà vos prochaines vacances d'hiver. Circuits découverte en Thaïlande ou au Mexique ou séjour balnéaire dans le sud de l'Europe ? Le plus difficile sera de choisir votre destination !

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

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



Île de Zakynthos - Séjour balnéaire

Du 26 septembre au 3 octobre 2023 – 8 jours/7 nuits
en All Inclusive
Vol au départ de Bruxelles

Hôtel Bitzaro Palace****

Membres Partenamut : 1.080 €/personne sur base d'une chambre double
(minimum 20 participants)

Île de Formentera (les Îles Baléares)

Du 21 au 28 septembre 2023 – 8 jours/7 nuits
en demi-pension
Vol au départ de Bruxelles

Hôtel Riu La Mola****

Membres Partenamut : 1.157 €/personne sur base d'une chambre double
Supplément chambre individuelle : à partir de 238 €
Supplément chambre double vue sur mer : 149 €
(minimum 20 participants)



PARTENAIRE VOYAGES

Circuit découverte de la Thaïlande

2 nuits Bangkok – 1 nuit Rivière Kwai – 1 nuit Ayutthaya –
1 nuit Sukhothai – 2 nuits Chiang Rai – 2 nuits Chiang Mai –
Train de nuit vers Bangkok – 2 nuits plage à Hua Hin

Du 27 septembre au 11 octobre 2023 - 14 jours/12 nuits

Vol au départ de Bruxelles

Guide francophone sur place – hôtels de qualité 4* – pension complète
durant le circuit et demi-pension à Hua Hin (minimum 16 participants)

Membres Partenamut : 2.527 €/personne

Supplément chambre individuelle : 433 €

Supplément si moins de 16 personnes inscrites : 290 €

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



Île de Corfou

Du 6 au 15 octobre 2023 – 10 jours/9 nuits en All Inclusive
Vol au départ de Bruxelles

Hôtel Grecotel Daphnila Bay ****

Membres Partenamut : 1.655 €/personne

Supplément chambre individuelle : 190 €

Supplément chambre double vue sur mer : 25 €
(minimum 20 participants)

Mexique - Circuit au Yucatan et extension plage

2 nuits Valladolid – 1 nuit Merida – 1 nuit Campeche – 1 nuit
Chicanna – 1 nuit Chetumal – 3 nuits à Playa del Carmen

Du 6 au 16 décembre 2023 – 11 jours/9 nuits

Vol au départ de Bruxelles vers Cancun

Guide francophone sur place – hôtels 4* – pension complète durant le
circuit et All Inclusive à Playa del Carmen (minimum 16 participants)

Membres Partenamut : 2.629 €/personne

Supplément chambre individuelle : 445 €

Supplément si moins de 16 personnes : 290 €

Frais supplémentaires à prévoir sur place : boissons aux repas durant le
circuit, dépenses personnelles, pourboires.

Passeport obligatoire valable 6 mois après le retour.



Toutes assurances et accompagnement Ligne Bleue compris. Prix 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 !




C'est vrai ?

À chaque changement de carrière,
ma couverture hospitalisation peut s'arrêter ?

Restez couvert avec Hospitalia Continuité.

Licenciement, changement de carrière, départ à la pension...

Hospitalia Continuité vous couvre quand votre assurance hospitalisation
souscrite par votre employeur s'arrête.

- ✓ Tarif avantageux
 - ✓ Sans interruption
 - ✓ Sans stage d'attente
 - ✓ Sans surprime liée à l'âge
- 

Infos et conditions

partenamut.be/hospitalia-continuite |   

part&namut
Cultivons votre santé

Partenamut est l'agent d'assurance (n° OCM 5003) pour « l'ACEZ Insurance », la SMA des Mutualités Libres (RPM Bruxelles, n° 88525, agréé sous le n° 0701) pour les titres n° 7 et 28). Vous pouvez trouver les conditions générales et la note d'information sur www.partenamut.be/fr ou info@partenamut.be. 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 plus d'information sur l'affiliation à ce produit, veuillez contacter votre mutualité.

**Mutualités
Libres**