



PB-PP IB-05595
BELGIË/NL-BELGIË

Afgiftekantoor: Gent X
P 505 335/509

paraît trimestriellement

part&namut magazine

n°166 été 2023

Handicap invisible

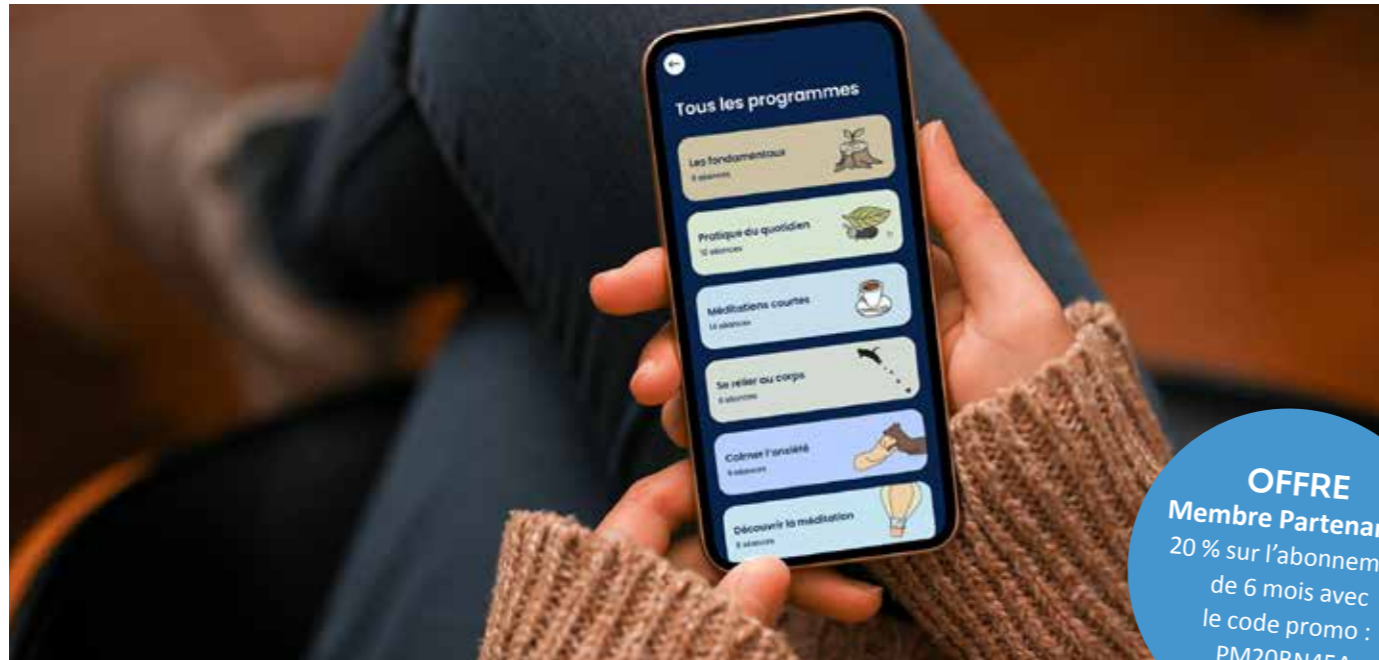
Changeons de regard !

Perturbateurs endocriniens

Les crèmes solaires sous
surveillance

Piqûres, coups de soleil...

Nos conseils pour cet été !



OFFRE
Membre Partenamut
20 % sur l'abonnement
de 6 mois avec
le code promo :
PM20BN45A

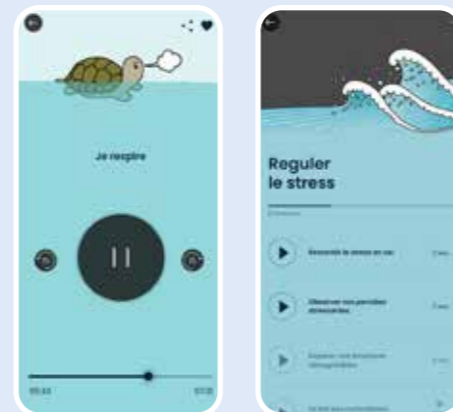
MeditBe, pour une expérience de méditation immersive

Vous souhaitez réguler votre stress, améliorer votre sommeil ou tout simplement prendre du temps pour vous ?

Découvrez MeditBe, une application de méditation innovante.

MeditBe se distingue par sa technologie audio 3D immersive, offrant à ses utilisateurs une véritable expérience sonore au cœur des paysages naturels de France. De la Bretagne à la Provence, MeditBe a capturé l'essence même de la sérénité naturelle, donnant une profondeur et une authenticité à chaque méditation.

Conçue par une équipe française, elle assure un service client de proximité, répondant efficacement à toutes les questions de ses utilisateurs.



Scannez le code QR pour vous inscrire

MeditBe

Dossier

- 4 Vacances**
comment soulager les petits maux de l'été ?



Dossier

- 8 Handicap invisible**
Changer de regard



Famille

- 12** Enquête santé : les jeunes s'expriment avec Partenamut
23 Acouphènes : adopter les bons réflexes dès le plus jeune âge
24 Quels choix de vie après 60 ans ?

Santé & Bien-être

- 14** Crèmes solaires et perturbateurs endocriniens : une relation toxique
16 Se reconnecter à la nature
26 Charge mentale : comment retrouver l'équilibre ?
31 Recette eFarmz

Mut' pratique

- 18** Les nouvelles de la mut'
21 Votre mutualité innove pour cultiver votre santé
28 Covid long : votre médecin généraliste est à vos côtés
29 Rejoignez-nous ! Expert-e en data ou en intelligence artificielle ?
30 Ça s'est passé sur nos réseaux !
32 Partenaires

édito

Agir pour préserver notre santé et l'environnement

Il y a un an, votre magazine débutait son éditorial avec une question : "Quel été aurons-nous ?".

Cette préoccupation était liée au changement climatique, responsable des inondations et des épisodes caniculaires en Belgique l'année précédente.

Alors que le printemps cède tout juste la place à l'été, la sécheresse sévit déjà dans plusieurs régions d'Espagne et de France, tandis que l'Italie est touchée par des inondations dramatiques.

Ainsi, la question demeure d'actualité : "Quel été aurons-nous ?"

Le GIEC, groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, prédit une multiplication des événements météorologiques extrêmes, avec des conséquences de plus en plus importantes sur notre santé. Cela va des risques de déshydratation aux risques cardiovasculaires, en passant par un impact sur la santé mentale, sans oublier la prolifération d'insectes porteurs de maladies comme les moustiques tigres ou les tiques.

À cet effet, retrouvez une série de conseils pratiques dans notre dossier Spécial été. Qu'il s'agisse du climat ou de la pollution, santé et environnement sont étroitement liés. Vous pourrez le constater de manière évidente en lisant notre article sur les perturbateurs hormonaux et endocriniens.

Cultiver sa santé est de plus en plus synonyme de cultiver son environnement et le climat, dans une logique de solidarité responsable. Partenamut doit faire sa part de l'effort et a d'ailleurs entamé son plan de réduction de CO₂ depuis plusieurs années, conformément aux recommandations du GIEC. Dans cette perspective, nous avons également sensibilisé tous nos collaborateurs aux enjeux climatiques afin de créer une conscience collective.



Que cet été vous soit le plus doux et le plus serein possible, et que nos actions ainsi que nos choix protègent notre santé et préservent les étés à venir !

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 785a, 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.



Comment soulager les petits maux de l'été ?

Si les vacances riment le plus souvent avec plage, détente et loisirs, elles sont parfois gâchées par certains désagréments typiques de la saison. Coups de soleil, piqûres d'insectes, de méduse... Découvrez comment réagir pour les soulager rapidement.

Coup de soleil

Commencez par rafraîchir la zone pendant plusieurs minutes à l'aide d'un gant de toilette imbibé d'eau ou en prenant un bain tiède. Appliquez ensuite une crème apaisante et cicatrisante ou, pour les adeptes des soins naturels, du gel d'aloë vera. Pour un effet encore plus apaisant, conservez vos crèmes au réfrigérateur. Enfin, n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau pour vous réhydrater.

Piqûres d'insectes

Pour soulager rapidement les démangeaisons liées aux piqûres d'insectes (moustique, guêpe, taon...), appliquez une poche de froid ou un glaçon sur la piqûre. Cela agit comme un anesthésiant local et permet de faire dégonfler la zone. En cas de piqûre de guêpe, veillez à bien retirer le dard avant de traiter la piqûre. Les compresses imbibées de vinaigre de cidre ou l'huile essentielle de lavande aspic sont également très efficaces pour apaiser une piqûre qui démange. Si les démangeaisons sont trop fortes, optez pour une crème antiprurigineuse contenant un antihistaminique. Demandez conseil à un pharmacien.

Piqûre de méduse

Commencez par retirer tous les petits filaments restés collés sur la peau. Pour cela, vous pouvez appliquer du sable sur la zone touchée et laisser sécher avant de racler la peau délicatement à l'aide d'un objet fin comme le plat d'un couteau ou une carte rigide (type carte bancaire). Rincez ensuite abondamment à l'eau de mer, évitez l'eau douce, cela ne ferait que raviver la douleur. Appliquez une solution antiseptique pour désinfecter la plaie et éventuellement une pommade antihistaminique disponible sans prescription en pharmacie. Surveillez l'évolution afin d'exclure toute réaction allergique. Si la douleur persiste au-delà de 48h, consultez un médecin.

Piqûre de tique

Retirez la tique sans attendre à l'aide d'une pince à tique ou, à défaut, d'une pince à épiler. Pour cela, saisissez l'insecte au plus près de la peau et effectuez un mouvement circulaire tout en tirant fermement afin de la retirer sans arracher la tête. Une fois la tique retirée, désinfectez soigneusement la peau et surveillez l'endroit piqué pendant environ 30 jours. Si pendant ce laps de temps, une plaque rouge apparaît autour de la piqûre et s'étend, consultez immédiatement un médecin. Il peut s'agir d'un symptôme de la maladie de Lyme et un traitement par antibiotique pourrait être nécessaire.



Trousse à pharmacie : la check-list

Emporter une petite trousse de secours quand on part en vacances est recommandé. Inutile cependant de s'encombrer de toute la pharmacie, seuls quelques essentiels suffisent pour passer des vacances sereines.

Pour toutes et tous :

- du paracétamol (pensez aux formules qui ne nécessitent pas d'eau, plus pratiques en voyage)
- un anti-diarrhéique
- un thermomètre
- un spray désinfectant
- 4 compresses stériles
- quelques pansements prédécoupés de différentes tailles
- 2 pansements gel spécial ampoules
- une pince à épiler en cas d'écharde
- un répulsif à moustiques
- une crème apaisante en cas de piqûre
- une protection solaire
- un après-soleil

Si vous êtes concerné-e :

- un médicament contre le mal des transports
- votre contraception
- votre traitement habituel en cas de maladie chronique

Bonnes vacances !





sensibles à la déshydratation et au coup de chaleur. Il en est de même pour les personnes souffrant d'une maladie chronique (asthme, maladie cardiovasculaire...) qui peuvent voir leur maladie s'aggraver sous l'effet de la chaleur.

Limitez les risques en adoptant les bons gestes

Pour ne pas trop souffrir de la chaleur cet été et préserver votre bien-être, voici quelques conseils à appliquer dès que le thermomètre s'affole :

- **Limitez l'exposition à la chaleur** : sortez tôt le matin ou en soirée, restez à l'ombre, fermez toutes les ouvertures de la maison durant la journée et ouvrez-les la nuit en provoquant des courants d'air. Si malgré ces précautions votre logement reste une fournaise, pensez aux endroits climatisés proches de chez vous (centre commercial, cinéma, musée...), c'est l'occasion idéale pour aller vous y rafraîchir quelques heures.
- **Hydratez-vous un maximum** : pensez à boire de l'eau et des jus régulièrement même si vous n'avez pas soif. Évitez l'alcool et réduisez le café et le thé à cause de leurs effets diurétiques. Mangez des repas légers et fractionnés, les crudités et les salades seront dans ce cas vos meilleures alliées.
- **Portez des vêtements légers** : choisissez des vêtements amples, de couleur claire et si possible en matière naturelle comme le coton ou le lin qui laissent plus facilement s'évaporer la transpiration.
- **Évitez les efforts physiques** : remettez à plus tard la course à pied, le jardinage ou les travaux dans la maison. En effet, ce n'est pas le moment idéal pour fournir un effort physique.
- **Utilisez un brumisateur ou un gant de toilette humide** pour vous rafraîchir plusieurs fois dans la journée si nécessaire.

Bon à savoir

Le « coup de chaleur », une urgence vitale

Le « coup de chaleur » est le risque le plus grave en cas de forte chaleur. Il survient quand le corps n'arrive plus à réguler sa température. Il s'agit d'une urgence vitale. Si vous en êtes témoin ou victime, appelez les secours (112) sans tarder.

Reconnaître le coup de chaleur :

- Température supérieure à 39°
- Peau chaude, rouge et sèche
- Maux de tête intenses, nausées, vomissements
- Agitation ou somnolence inhabituelles
- Propos incohérents, convulsions et perte de connaissance

Agir en attendant les secours :

- Placez la personne dans un endroit frais
- Ôtez-lui ses vêtements, aspergez-la avec de l'eau et créez un courant d'air (ventilateur, fenêtre ouverte, éventail...)
- Si possible, placez des sacs de glaçons (les paquets de haricots surgelés peuvent faire l'affaire !) sur les cuisses et les bras de la victime

Fortes chaleurs : adoptez les bons gestes !

La hausse des températures et la multiplication des épisodes de canicule ne sont pas sans conséquences pour notre santé. Découvrez l'impact de la chaleur sur notre corps et quels réflexes adopter pour nous en préserver.

L'exposition aux températures élevées est une véritable épreuve pour l'organisme. Lorsque cela se produit, le corps cherche à s'adapter, il se met à transpirer pour évacuer la chaleur, la respiration peut devenir plus rapide et les vaisseaux sanguins situés à la surface de la peau se dilatent pour refroidir le sang (sensation de jambes lourdes ou de pieds gonflés). Ces réactions n'ont qu'un seul but : maintenir le corps aux alentours des 37° pour éviter des problèmes plus graves. Car les risques pour la santé en cas de fortes chaleurs sont nombreux : fatigue, insomnie, déshydratation, étourdissement, malaise et même, dans les cas les plus graves, le « coup de chaleur » (voir encadré).

Attention aux plus fragiles

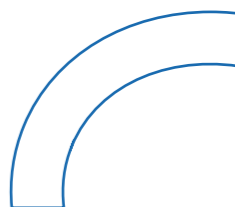
Si tout le monde peut souffrir de la chaleur, certaines personnes sont plus fragiles. Ainsi, les nourrissons et les personnes âgées doivent être particulièrement surveillés, car ils sont plus

Les chiffres

Les températures extrêmes sont **responsables de 148.000 décès*** en Europe depuis 50 ans.

15.000 décès* ont été provoqués par la chaleur **en 2022**, en Europe.

*Selon les chiffres de l'OMS



Vos essentiels santé sont à louer ou à acheter sur Partenamut Shop !

Thermomètre infrarouge corporel :
0,68 €/jour - 0,34 €/jour (location)



Kit prévention pour enfants (tensiomètre, oxymètre, thermomètre et trousse de secours) :
1,64 €/jour - 0,82 €/jour (location)



Gourde intelligente :
54,44 € - 49€ (achat)



(photo non contractuelle)

Avantages Membre :
-50% sur la location
-10% sur la vente

Changer de regard sur le handicap invisible

Souvent incompris, minimisé, voire même nié, le handicap invisible représente pourtant 80 % des handicaps et peut avoir des conséquences directes sur la vie quotidienne des personnes qui en souffrent. Une prise de conscience collective est nécessaire pour rendre notre société plus inclusive.

Qu'est-ce qu'un handicap invisible ?

Le handicap ne se résume pas aux personnes se déplaçant en fauteuil roulant. Au contraire, une grande majorité des handicaps sont en réalité invisibles, c'est-à-dire qu'on ne les remarque pas au premier coup d'œil. Les handicaps invisibles sont nombreux et variés. On distingue notamment :

- **les handicaps invisibles liés à une maladie chronique** : diabète, sclérose en plaques, maladie de Crohn, endométriose, maladie cardiaque, fibromyalgie...
- **les handicaps sensoriels** : surdité, déficience visuelle, daltonisme...
- **les handicaps psychologiques** : trouble anxieux, burn-out, schizophrénie, troubles du spectre autistique, stress post-traumatique...
- **les troubles cognitifs** : dyslexie, dyscalculie, troubles de l'attention, hyperactivité...

Des obstacles au quotidien

Bien que très différents les uns des autres, ces handicaps invisibles ont un point commun : ils compliquent la vie quotidienne, la vie professionnelle ou les interactions sociales. Les personnes atteintes d'un handicap invisible peuvent avoir de grandes difficultés à réaliser certaines tâches, même si elles paraissent simples pour les autres. Rester debout un long moment dans une file d'attente ? Pas facile quand on est en pleine crise d'endométriose. Faire ses courses à une heure de grande affluence ? Un vrai calvaire quand on souffre d'anxiété sévère. Déchiffrer un formulaire ou remplir un dossier administratif ? Une épreuve pour les personnes dyslexiques. Et ainsi de suite...

Des conséquences psychologiques

À ces difficultés concrètes rencontrées chaque jour s'ajoute souvent la gêne, voire la honte de demander de l'aide.



En effet, il paraît bien difficile de demander à passer devant tout le monde parce qu'on souffre d'un mal que personne ne voit, de demander de l'aide pour remplir un formulaire alors qu'un enfant de 10 ans pourrait le faire ou encore d'annuler un rendez-vous au motif qu'on a peur de prendre les transports en commun à l'heure de pointe.

concrets peuvent aussi aider les personnes touchées, comme des horaires de travail flexibles, des temps de pause supplémentaires ou des espaces publics plus adaptés. Récemment, on a d'ailleurs vu chez nos voisins français une grande enseigna de la distribution aménager des plages horaires sans musique et avec éclairage réduit pour permettre aux

« Les personnes atteintes se sentent incomprises, stigmatisées par leur entourage. »

Remarques désobligeantes, jugement hâtif... La plupart des gens prennent le handicap invisible pour un caprice, une faiblesse ou une excuse. Les personnes atteintes se sentent incomprises, stigmatisées par leur entourage. Certaines personnes se voient même accusées de simuler leur handicap.

Vers une meilleure prise en charge

Le handicap invisible concerne pourtant des milliers de personnes dans notre pays. Il est donc nécessaire de mieux le prendre en compte. Cela passe par la sensibilisation auprès du grand public mais aussi des acteurs de la santé qui ont un grand rôle à jouer, notamment dans le diagnostic et la prise en charge de ces handicaps. Certains aménagements très

personnes autistes ou hypersensibles de faire leurs courses dans le calme. Une preuve que les choses commencent à bouger tout doucement.

Vos Avantages Partenamut

Partenamut pense à votre santé !

Depuis janvier 2023, les personnes atteintes de certaines maladies chroniques* bénéficient d'interventions supplémentaires pour les thérapies alternatives et la psychologie, soit désormais :

- **jusqu'à 130 € remboursés/an** (au lieu de 100 €) pour les séances de thérapie alternative (ostéopathie, acupuncture, sophrologie...) à raison de max. 10 €/séance et 13 séances par an.
- **jusqu'à 440 € remboursés/an** (au lieu de 320 €) pour des séances chez un psychologue, un psychothérapeute ou chez un sexologue.

*voir liste complète des maladies reconnues sur notre site www.partenamut.be

Les chiffres

13 % des Belges sont en situation de handicap.

Seulement **23 %** des personnes en situation de handicap **ont un emploi.**

16 % des Belges ont des problèmes d'audition.

8 % des Belges sont diabétiques.

80.000 Belges souffrent d'un trouble du spectre de l'**autisme.**

En Belgique, environ **6 %** des adultes sont **dyslexiques.**

Environ **300.000 personnes** souffrent de **fibromyalgie** en Belgique.



Infos et règlement

Parlez de Partenamut autour de vous et recevez un chèque-cadeau de 10 € !

Satisfait-e des produits et des services Partenamut ? Faites-en profiter vos proches ! Si l'un d'eux a envie de découvrir notre mutualité et se montre intéressé-e, vous recevez un chèque-cadeau d'une valeur de 10 €.

Toutes les infos sur partenamut.be/parrainage

Enquête santé

Les jeunes s'expriment avec Partenamut

Quand on évoque la jeunesse, l'insouciance est souvent la première image qui vient à l'esprit. Pourtant, cette vision stéréotypée ne reflète pas toujours la réalité. En effet, une récente étude menée par Partenamut révèle qu'aujourd'hui, les jeunes sont davantage préoccupés par leur santé que la génération précédente.

Vers un changement de mentalité

Les jeunes, souvent considérés comme insoucians en matière de santé, ont été particulièrement touchés par la crise sanitaire, tant sur le plan physique que mental. La pandémie a mis en lumière la nécessité d'adopter des habitudes de vie saines pour renforcer son système immunitaire et prévenir les risques de maladies. Les jeunes prennent désormais conscience que leur santé est un élément clé pour leur avenir.

Comprendre pour mieux accompagner

Chez Partenamut, notre priorité est de répondre aux besoins et aux attentes de nos membres, et particulièrement lorsque ceux-ci rencontrent des difficultés. C'est la raison pour laquelle nous avons mis en place un département dédié à la réalisation d'études et d'enquêtes sur des thématiques en lien avec la santé. Récemment, nous avons mené une étude qualitative auprès d'un groupe de jeunes âgés de 18 à 30 ans, afin de mieux comprendre leur perception de la santé et du bien-être.

Ce que l'enquête nous apprend

Les résultats nous ont permis de définir quatre profils types :



« Le relax » :

il incarne un mode de vie équilibré et axé sur le plaisir. Cette approche de la vie est caractérisée par

une attitude détendue, qui consiste à vivre au jour le jour et à ne pas se laisser submerger par le stress ou les problèmes du quotidien.



« L'ambitieux » :

motivé par le désir de réussir et de se dépasser en permanence, il utilise le sport et adopte un mode de vie

sain pour atteindre ses objectifs. Pour lui, la solution à une vie saine et équilibrée se trouve en lui-même et il se considère comme son propre influenceur en matière de bien-être.



« L'optimiste » :

il croque la vie à pleines dents et adopte une attitude résolument positive. Il pratique un sport pour le plaisir, pour se détendre et

évacuer le stress. Il veille sur sa santé en effectuant des check-up réguliers.



« L'anxieux » :

en proie au stress, à l'anxiété et aux TOC (troubles obsessionnels compulsifs), il est également très

soucieux de sa santé, avec une tendance à l'hypocondrie (peur de tomber malade). Les contacts humains sont très importants pour lui et il a besoin de se sentir entouré et d'être accompagné par des professionnels de la santé.



Le chiffre

1 jeune sur 3 est anxieux

Plus d'un tiers des jeunes interrogés souffrent d'anxiété et s'inquiètent pour l'avenir. Ces résultats montrent l'importance de mettre en place des ressources et des mesures de soutien psychologique pour les aider à faire face à leurs préoccupations.

Santé et bien-être, deux thèmes intrinsèquement liés

Prendre soin de soi est devenu une priorité chez les jeunes, qui réalisent l'importance de la santé et du bien-être dans leur vie. En plus de l'alimentation saine, d'une activité physique régulière et d'un bon sommeil, ils cherchent à s'épanouir en pratiquant des activités qui leur procurent de la joie. Cependant, ils

sont conscients des dangers des addictions, qu'elles soient liées à l'alcool, aux drogues ou aux écrans. La santé physique et la santé mentale sont donc deux sujets très importants pour les jeunes d'aujourd'hui.

La crise climatique : une préoccupation majeure

Parmi les thématiques abordées, une nouvelle tendance émerge : l'éco-anxiété. Les jeunes sont de plus en plus préoccupés par l'avenir de la planète et les conséquences écologiques de leurs modes de vie. Ces préoccupations constantes entraînent des symptômes tels que l'insomnie, la fatigue, l'isolement social, la dépression, etc. Dans ce contexte, les jeunes ont davantage besoin de soutien psychologique.

Retrouvez les résultats de l'enquête plus en détail sur notre blog : www.partenamut.be/enquete-jeunes

Avantage Partenamut

Besoin d'un accompagnement pour relâcher la pression ? Et si vous tentiez les thérapies alternatives, comme l'acupuncture, la mindfulness therapy ou la sophrologie ? Bénéficiez d'une intervention jusqu'à 100 €/an, à raison de 10 €/consultation (soit maximum 10 séances/an, toutes disciplines confondues).

« Parles-en », une plateforme qui donne la parole aux jeunes

D'après une étude, 35 % des jeunes en souffrance cachent leur mal-être, en partie à cause de la stigmatisation des problèmes de santé mentale. Afin de lutter contre la méconnaissance de la problématique, Partenamut a mis en place une plateforme pour permettre aux jeunes de s'exprimer anonymement, soit par écrit, soit par message vocal.

Plus d'infos sur www.parles-en.com.



Crèmes solaires et perturbateurs endocriniens : une relation toxique

Les perturbateurs endocriniens sont régulièrement pointés du doigt pour leurs effets nocifs sur la santé. Présents dans notre environnement, ils se retrouvent aussi dans nos cosmétiques et notamment dans les crèmes solaires. Peut-on les éviter ?

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), un perturbateur endocrinien est « une substance qui altère la/les fonction(s) du système endocrinien et, par voie de conséquence, cause un effet délétère sur la santé d'un individu ou de sa descendance ». Le système endocrinien regroupe les organes qui sécrètent des hormones (thyroïde, ovaires, testicules, hypophyse...). Or, ces hormones agissent directement sur certaines fonctions de l'organisme comme la croissance, le développement cérébral, le développement sexuel... Les perturbateurs endocriniens « peuvent donc avoir des effets sérieux sur la santé, parfois de manière irréversible. Ils sont mis en cause dans des troubles de la reproduction, des cancers hormonodépendants et des formes de diabète, d'obésité, d'asthme, de troubles du système immunitaire, d'hyperactivité, de retards d'apprentissage, etc. », résume **Natacha Cingotti**, en charge du programme "Santé et substances chimiques" au sein de l'Alliance pour la Santé et l'Environnement.

« Malgré leur dangerosité avérée, les perturbateurs endocriniens sont néanmoins difficiles, voire tout simplement impossibles à éviter. »

Limiter les risques en choisissant ses produits
Présents partout dans notre environnement, ils sont particulièrement utilisés dans les cosmétiques et les protections solaires. Dans l'idéal, il faudrait donc en utiliser le moins possible, mais appliquer une crème solaire reste pourtant une nécessité lorsqu'on s'expose aux rayons du soleil. Dans ce cas, précise Natacha Cingotti, « on privilégiera alors les produits labellisés Ecocert ou Cosmos, moins nocifs, et ceux dont la liste de composants est la plus courte : moins il y a d'ingrédients, moins on risque de combiner les perturbateurs. Il est également préférable de bannir les crèmes présentant des substances extrêmement préoccupantes ou des nanoparticules (dioxyde de titane et oxyde de zinc, en particulier). Le mieux reste, enfin, de suivre les précautions de base, surtout en ce qui concerne les jeunes enfants : les protéger par des vêtements couvrants, des lunettes de soleil de qualité ainsi qu'un chapeau, et éviter l'exposition aux heures les plus chaudes. Un bébé ne doit pas être exposé au soleil. Les recommandations officielles de l'OMS ne placent d'ailleurs l'application de crème solaire qu'en dernière position ».



10 conseils pour éviter les perturbateurs endocriniens

- 1 Épluchez ou lavez vos légumes, surtout s'ils ne sont pas biologiques.
- 2 Limitez l'utilisation de pesticides dans votre jardin.
- 3 Lavez toujours vos nouveaux vêtements avant de les porter pour la première fois.
- 4 Évitez autant que possible les produits d'entretien parfumés, les désodorisants et les parfums.
- 5 Si vous êtes enceinte, limitez l'utilisation de cosmétiques, les teintures pour les cheveux ou le vernis à ongles.
- 6 Aérez votre maison pendant 10 minutes chaque jour.
- 7 Nettoyez avec des chiffons humides et dépoussiérez régulièrement. Privilégiez les produits portant un écolabel européen.
- 8 Évitez les aliments emballés dans du plastique portant le code de recyclage 3, 6 ou 7 car ils contiennent des phtalates ou autres substances potentiellement à risque.
- 9 Ne réchauffez jamais vos aliments dans des contenants en plastique.
- 10 Remplacez vos casseroles et poêles antiadhésives lorsqu'elles sont endommagées.



Se reconnecter à la nature

L'été est la saison idéale pour redécouvrir la nature qui nous entoure. Mais aussi pour profiter de ses bienfaits sur notre santé physique et mentale. Alors, abandonnez vos écrans, sortez de chez vous pour faire de l'exercice ou tout simplement vous balader au grand air. Ça fait un bien fou !

Dans notre société inondée par les appareils électroniques, nous passons beaucoup trop de temps enfermés chez nous derrière des écrans. Que ce soit celui de notre ordinateur durant nos journées de travail ou de nos smartphones et téléviseurs en soirée. Or, pour être en bonne santé, l'être humain a besoin de vivre dehors et d'être en contact avec

la nature. Un jogging matinal pour bien démarrer la journée, une balade en famille ou avec son animal de compagnie, de la méditation ou du yoga dans un parc, un bain de forêt pour stimuler nos sens... des activités extérieures qui ne coûtent rien, sont accessibles à tous et à tout âge et ont des effets immédiats sur notre bien-être.

BIEN-ÊTRE

Quels sont les bienfaits de la nature sur notre santé ?

Diminution du stress

La nature a la capacité de nous détendre et de nous revigorer en nous offrant un moment de déconnexion totale. En faisant régulièrement une pause dans un espace vert, on peut se recentrer sur soi-même en vivant l'instant présent et en faisant le plein d'ondes positives. Il suffit de quelques minutes pour que les tensions musculaires et les émotions négatives diminuent. Un état de bien-être qui favorise également une meilleure santé cardiovasculaire.

Renforcement du système immunitaire

L'énergie de la nature nous aide à booster notre système immunitaire. En passant du temps à l'extérieur, nous profitons des effets bénéfiques de la lumière naturelle. Cela permet à la vitamine D (appelée aussi la vitamine du soleil) d'être mieux absorbée par notre organisme au niveau de la peau et de renforcer notre immunité.

Augmentation de la qualité du sommeil

Vous avez des problèmes de sommeil ? Sortez ! En marchant en pleine nature, vous ferez de l'exercice, ce qui vous fatiguera et vous aidera à mieux dormir. Comme vos tensions physiques et mentales seront aussi relâchées, vous serez plus apaisé-e et vous aurez un sommeil plus réparateur.

Amélioration de la concentration

En étant immergé dans un environnement naturel, votre cerveau est moins sollicité, ce qui permet de restaurer les ressources cognitives et d'améliorer les capacités de concentration.

Il a d'ailleurs été démontré que les enfants qui souffrent de troubles de l'attention retrouvent une meilleure concentration lorsqu'ils jouent dans un jardin plutôt qu'à l'intérieur.

Stimulation de la créativité

Si vous êtes en manque d'idées, allez marcher ou vous asseoir en pleine nature. Votre créativité sera davantage stimulée qu'en restant derrière votre bureau. En vous éloignant de votre ordinateur, vous oxygénez votre cerveau et vous le laissez se détendre. Vos sens s'ouvrent à tout ce qui vous entoure, et vous pouvez laisser libre cours à votre imagination.

Le saviez-vous ?

Se baigner dans la forêt

La sylvothérapie (ou shinrin-yoku) est une pratique apparue dans les années 1980 qui fait partie intégrante de la médecine préventive au Japon. Elle consiste à passer du temps dans la nature, de préférence dans une forêt à couvert fermé pour profiter de ses bienfaits réparateurs. Une fois complètement immergé-e dans la nature, éveillez tous vos sens en fermant les yeux. Laissez-vous porter par les odeurs d'humus, le chant des oiseaux, le vent dans les feuillages. Votre corps et votre esprit en sortiront apaisés.

Quelques idées d'activités nature



- **Domaine provincial de Mirwart** : 1350 ha pour observer une faune et une flore exceptionnelles avec possibilités de visites guidées (rucher, étangs, rivières, forêt)
 - **Zones de baignade et de promenade** à la plage des Nawés à Herbeumont et sentiers balisés le long de la Semois
 - **Cueillette de fruits à la Framboiseraie de Redu** (framboises, mûres et fraises) de fin juin à mi-septembre
 - **Bain de forêt à Tenneville** : 3 parcours pour expérimenter la sylvothérapie au cœur de la forêt ardennaise
 - **Faire du paddle en silence** entouré-e par la forêt et le chant des oiseaux sur le lac de Nisramont (Houffalize)
 - **Balade pieds nus** en compagnie de nombreux animaux à la Ferme de la Planche dans le village de Montleban
- Plus d'infos : www.visitwallonia.be (activités de ressourcement)



LES NEWS

Les nouvelles de la mut'



ACTU SANTÉ

Un nouveau statut d'aidant qualifié

Si dans les faits, certains aidants proches posaient déjà des actes médicaux ou infirmiers à leurs proches dépendants, ceux-ci devraient désormais se dérouler dans un cadre légal. Dès la fin du mois de septembre, ils pourront être reconnus comme aidants qualifiés par un infirmier ou un médecin qui leur aura expliqué la procédure médicale à suivre.

Ou en cas de soin plus complexe, après avoir suivi une formation spécifique. L'aidant-e qualifié-e pourra être un parent ou un ami, mais aussi un enseignant ou un éducateur. Des actes infirmiers pourront donc être également effectués dans les crèches, les écoles ou les camps de vacances pour des enfants malades chroniques qui doivent par exemple recevoir une piqûre d'insuline ou dont la sonde gastrique doit être repositionnée.



Transport non urgent : moins cher avec un transporteur agréé

Si vous faites régulièrement appel à des transporteurs pour vos rendez-vous médicaux non urgents, choisissez un transporteur agréé par Partenamut. Vous serez assuré-e d'obtenir un service de qualité adapté à vos besoins et disponible selon l'horaire souhaité. De plus, vous pourrez également bénéficier d'une meilleure intervention dans vos frais de déplacement : prise en charge de 50 % de la facture (de 75 % pour les BIM) avec un plafond de 750 €/an et de 100 % pour les patients dialysés ou suivant un traitement d'oncologie avec un plafond de 250 €/mois.

Comment réserver votre transport agréé ?

Contactez notre Transportline au [078 15 50 91](tel:078155091) du lundi au vendredi de 8h à 17h. Le principe du tiers payant sera appliqué et vous ne devrez payer que la partie qui reste à votre charge sans devoir demander de remboursement.



Accord à vie pour 17 maladies graves

Dans le cadre de l'option Garantie Maladies Graves de l'assurance hospitalisation, un accord peut être octroyé à vie, depuis le 6 février 2023, si vous êtes concerné-e par l'une de ces 17 maladies graves incurables :

- maladie de Parkinson
- maladie d'Alzheimer
- sida
- sclérose en plaques
- sclérose latérale amyotrophique
- poliomyélite
- dystrophies musculaires progressives
- mucoviscidose
- maladie de Crohn
- cirrhose du foie suite à une hépatite
- sclérodémie avec atteinte aux organes
- diabète de type 1
- rectocolite ulcéro-hémorragique
- maladie de Pompe
- maladie de Creutzfeldt-Jakob
- insuffisance rénale qui nécessite une dialyse
- transplantation d'un organe sauf greffes de peau et de la cornée

Bon à savoir

L'accord valable à vie remplace la prolongation de 5 ans qui était octroyée pour 6 maladies graves (celles-ci se retrouvent également dans la liste des 17 maladies graves incurables reprises ci-dessus).

Erratum

Une erreur s'est glissée dans les news du numéro précédent (n° 165). L'assurance obligatoire va prendre en charge le remboursement des verres de lunettes à partir de la dioptrie 7 (et pas 6) pour toutes les personnes, quel que soit leur âge (la date exacte d'entrée en vigueur de cette nouvelle mesure n'a pas encore été communiquée).

Le chiffre

20,4 %*

C'est le pourcentage de la population qui boit quotidiennement des boissons sucrées. Et 4,1 % en consommeraient 1 litre ou plus par jour. Une mauvaise habitude qui peut entraîner des problèmes dentaires, digestifs, d'obésité et de foie. L'eau est sans conteste la meilleure boisson à adopter, d'autant plus en été lors de fortes chaleurs.

N'attendez pas d'avoir soif pour en consommer, mais buvez régulièrement pour rester bien hydraté-e. Et si l'eau vous semble insipide, ajoutez du citron, de la menthe, du basilic ou des fruits de saison pour lui donner plus de goût.

*Source : www.belgiqueenbonnesante.be

Cancer du sein : fin des remboursements dans les cliniques non agréées

Selon un rapport du Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE), les patientes qui sont traitées dans une clinique du sein agréée ont 30 % de chances de survie en plus. Des résultats qui ont poussé le ministre de la Santé publique Frank Vandenbroucke à annoncer la fin du remboursement des plans de traitement et de chirurgie liés à un cancer du sein dans les cliniques non agréées.

Qu'est-ce qui différencie une clinique du sein agréée d'une clinique non agréée ?

Les cliniques du sein sont des services de soins spécialisés généralement intégrés dans un hôpital. Pour être agréées, elles doivent répondre à un certain nombre de normes de qualité : collaboration multidisciplinaire (spécialistes médicaux et paramédicaux), consultations hebdomadaires, membres d'équipe expérimentés et disponibles, nombre minimal de patientes par an et consultation rapide.

Retrouvez la liste des cliniques du sein agréées sur le site :

www.health.belgium.be/fr/les-cliniques-du-sein



Comment éviter une infection au HPV ?

Le HPV est une infection sexuellement transmissible qui se transmet lors des rapports sexuels même sans pénétration, par exemple lors d'un contact peau à peau, principalement dans la zone du pubis, ou par les mains. L'utilisation d'un préservatif peut diminuer les risques d'infection. Mais la meilleure protection reste la vaccination qui sera effectuée de préférence avant le 1^{er} contact sexuel. Celle-ci permet aussi de prévenir les cancers causés par le HPV et certains vaccins protègent également des verrues dans les zones du pubis et de l'anus.

Le vaccin est-il gratuit ?

En cas de vaccination précoce, 2 doses suffisent à 6 mois d'intervalle. À partir de 15 ans, 3 doses sont nécessaires. La vaccination est gratuite pour les élèves du 1^{er} cycle secondaire et se pratique dans la plupart des écoles. Si votre enfant n'a pas pu se faire vacciner à l'école ou que vous préférez faire appel au médecin de votre choix, le vaccin est gratuit pour les enfants de 1^{re} secondaire. Un remboursement partiel est prévu pour les enfants de 12 à 18 ans. À partir de 19 ans, le vaccin n'est plus remboursé. Mais grâce aux Avantages Partenamut, vous pouvez obtenir jusqu'à 35 €/an pour tous les vaccins reconnus en Belgique.

Papillomavirus : vaccinez votre enfant pour une protection plus efficace !

Qu'est-ce que le papillomavirus humain ?

Le papillomavirus ou HPV est un virus qui infecte la peau et les muqueuses. Certaines infections se développent sans provoquer de symptômes visibles, tandis que d'autres peuvent entraîner des verrues génitales et même des cancers du col de l'utérus, de la bouche et de la gorge. 80 % de la population connaîtra un jour une infection au HPV, dont la plupart entre 15 et 24 ans.



Vous prenez plus de 5 médicaments ?

Pensez à vérifier si votre traitement est toujours adapté. Si vous avez désigné un pharmacien de référence qui tient déjà à jour votre schéma de médication, celui-ci pourra vous aider à optimiser l'utilisation de vos médicaments et éviter les erreurs de traitement. Si une adaptation est nécessaire, il en discutera avec votre médecin traitant.

Ce service est entièrement remboursé si vous avez pris 5 médicaments remboursables ou plus de façon chronique au cours des 12 derniers mois.

Plus d'infos : www.partenamut.be/revue-medication



Tous aux Lacs de l'Eau d'Heure !

Pour cultiver votre santé, Partenamut s'engage dans des événements sportifs d'envergure et devient partenaire

des Openlakes. Ce triathlon se déroulera les 16 et 17 septembre aux Lacs de l'Eau d'Heure. Différents parcours seront proposés pour permettre aux débutants, ainsi qu'aux athlètes plus expérimentés de participer. Et cette année, certaines épreuves seront aussi accessibles aux sportifs handisport. Venez nombreux pour vivre une expérience intense ou soutenir les plus courageux !

Infos : www.openlakes.eu

Votre mutualité *innove* pour cultiver votre santé

En matière de digitalisation, Partenamut a rapidement innové pour améliorer l'expérience de ses membres. Cette voie répond aux enjeux de demain, en mettant l'accent sur la prévention tout en cherchant l'excellence dans le système de remboursement des soins de santé et la gestion administrative des dossiers.



Rencontre avec **Charlotte Gouder de Beuregard** et **Gérald Mairesse**, tous deux acteurs du changement au sein de Partenamut.

Digitaliser pour simplifier

La mutualité est un acteur majeur dans le domaine des soins de santé, un secteur dans lequel les démarches administratives restent un enjeu pour vous, en tant que client.e. Grâce à la digitalisation, la gestion de votre dossier est désormais plus facile et peut se faire à distance. Pour ce faire, Partenamut a mis plusieurs outils à votre disposition, dont votre espace client My Partenamut et une application. Vous pouvez ainsi gérer vos démarches administratives à tout moment et en toute tranquillité.

Le saviez-vous ?

Faire évoluer les outils et les canaux

Notre priorité est de rendre nos services accessibles à tous. « Pour les personnes qui ont des difficultés à se déplacer, nous proposons un système de video call pour garantir le même service qu'en agence, mais à distance. Nous proposons également la prise de rendez-vous en ligne et l'affiliation en ligne », précise Charlotte Gouder de Beauregard, directrice de l'expérience client. Plus récemment, Partenamut fut la première mutualité à digitaliser la carte européenne d'assurance maladie (CEAM), désormais disponible directement sur votre smartphone, grâce à notre application.

Innover avec nos équipes et nos membres

Chez Partenamut, nous sommes convaincus que l'innovation ne se limite pas uniquement aux outils digitaux. Nous voulons aller encore plus loin dans notre mission de prévention, en étant plus proches des préoccupations de nos membres. « Récemment, nous avons testé un questionnaire sur la détection des signaux d'alerte des problèmes de santé mentale, pour que le membre puisse se questionner sur son état de santé.

Dans un monde où tout va très vite, l'enjeu majeur de la mutualité en matière de prévention passe par l'information, et il est crucial de s'assurer que celle-ci est fiable. Notre mission n'est en aucun cas de remplacer le monde médical, mais plutôt d'orienter nos membres vers les bons professionnels de la santé. Les projets que nous développons actuellement sont toujours en phase de test, mais ils verront le jour très

prochainement », nous explique Gérald Mairesse, Innovation Manager.

En tant que mutualité, nous sommes également soucieux d'accompagner tous nos membres, y compris les moins digitalisés-e-s. Dans cette optique, notre service d'aide à la personne accompagne et conseille nos membres sur les solutions adaptées à leurs besoins.

Une question ? Le service d'aide à la personne de Partenamut est accessible au **02 549 76 70**, du lundi au vendredi de 8h à 16h.



À votre service

Vous l'aurez compris, l'accessibilité à nos services est une de nos priorités. Plusieurs outils sont à votre disposition pour gérer votre dossier et répondre à vos questions :

- Notre site web www.partenamut.be
- L'espace client sécurisé en ligne My Partenamut
- L'application mobile
- Les appels vidéo

Et parce que nous ne voulons pas remplacer le contact humain, vous pouvez bien entendu continuer à nous rendre visite dans notre réseau d'agences. Nos conseillers vous accueillent avec plaisir sur rendez-vous, ou par téléphone au **02 444 41 11**, du lundi au vendredi de 8h à 17h.

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



Vous utilisez nos outils digitaux ?

Nos conseils pour gérer votre mot de passe en toute sécurité. Assurez-vous que votre mot de passe est exclusif, c'est-à-dire qu'il n'est pas utilisé pour d'autres comptes ou services.

Utilisez au moins :

- 10 caractères
- une combinaison de lettres et de chiffres
- une majuscule
- un caractère spécial (#, \$, %, !, &...)

Vous préférez vous identifier avec une signature électronique ?

Connectez-vous à votre guichet en ligne en toute sécurité avec Itsme®.



Acouphènes :

adopter les bons réflexes dès le plus jeune âge

Trouble auditif fréquent caractérisé par des bruits parasites en l'absence de source sonore externe, les acouphènes sont souvent bénins et temporaires. Cependant, ils peuvent devenir chroniques et affecter l'audition de manière définitive. Agir en prévention est donc essentiel.

Les causes des acouphènes sont multiples et complexes

Sifflements, bourdonnements, battements de cœur dans l'oreille... Les acouphènes sont causés par plusieurs facteurs, dont les plus fréquents sont : un traumatisme acoustique, une perte auditive liée à l'âge, des lésions au niveau de l'oreille interne, des carences et des problèmes vasculaires. Les facteurs émotionnels, comme le stress et l'anxiété peuvent également contribuer à leur apparition.

Protéger l'audition dès le plus jeune âge

Les jeunes enfants ont une audition particulièrement sensible lorsque le volume sonore est trop élevé. Une exposition, même brève, peut suffire à déclencher la survenue des acouphènes. Il est donc conseillé de limiter le temps d'exposition et de leur fournir des protections auditives appropriées, telles que des bouchons d'oreilles ou un casque antibruit.

Sensibiliser les adolescents

Adopter des mesures simples, comme réduire le volume des écouteurs ou utiliser un équipement de protection adapté lors d'événements bruyants, permet de réduire significativement les risques d'atteinte auditive. Les experts de la santé recommandent de maintenir le volume des écouteurs internes à un niveau inférieur à 60 % du volume maximum, pendant une durée maximale de 60 minutes, et de faire des pauses régulièrement.

Un festival ou un concert prévus cet été ? Génial !

Protégez vos oreilles et celles de votre enfant.

Grâce aux Avantages Partenamut, vous bénéficiez d'une intervention allant jusqu'à 30 € une fois tous les 5 ans pour l'achat de bouchons d'oreilles confectionnés sur mesure auprès d'un audiologue agréé, et ce, peu importe l'âge du bénéficiaire.

Vous souhaitez louer une protection adaptée à votre tout-petit ?

Découvrez notre sélection de casques antibruit pour bébé et enfant sur www.partenamutshop.be

Scannez le code QR



Achat d'un casque antibruit bébé : ~~30 €~~ - 27 €



Location d'un casque antibruit bébé ou enfant : ~~0,50 €/jour~~ - 0,25 €/jour

En tant que membre Partenamut, bénéficiez d'une réduction de 10 % sur l'achat et de 50 % sur la location de matériel médical ou paramédical.

Quels choix de vie après 60 ans ?

Selon une étude initiée par la Fondation Roi Baudouin, les personnes de plus de 60 ans ont besoin du soutien et de la présence de leur entourage, d'être en bonne santé et d'avoir des moyens financiers suffisants pour vieillir sereinement.

Réalisée fin 2022, l'enquête sur l'attitude des aînés face au vieillissement a été menée auprès de 2.400 personnes non dépendantes âgées de 60 à 85 ans. Il en est ressorti que la majorité d'entre elles ne se préparent pas activement à l'avenir et sont heureuses. Néanmoins, la moitié se sent parfois seule, 3 personnes sur 10 ne savent pas à qui demander de l'aide en cas de maladie et 1 sur 5 n'a personne à qui parler de ses soucis. De plus, 30 % ont des difficultés financières et ont peur de ne pas pouvoir payer leurs frais médicaux.

Continuer à vivre chez soi

La majorité des personnes interrogées veulent vieillir chez elles, en aménageant leur domicile et en faisant appel à des aides extérieures lorsqu'elles seront en situation de dépendance.

Plus elles vieillissent, plus elles ont des difficultés à accepter de devoir déménager, surtout dans une maison de repos. D'ailleurs plus de 4 personnes sur 10 en ont une très mauvaise image, souvent par manque d'informations, mais aussi à cause de la situation sanitaire critique durant le Covid. Et celles qui sont prêtes à s'y rendre veulent y conserver une autonomie maximale et le sentiment d'être chez elles.

Un sentiment de solitude et d'isolement

L'isolement est davantage ressenti chez les plus de 75 ans et est encore plus marqué chez les plus de 80 ans. Il faut néanmoins le distinguer de la solitude qui est influencée par la qualité des rapports sociaux. Tandis que l'isolement social dépend du nombre de contacts qu'a une personne dans sa vie quotidienne. Il peut survenir lors d'une séparation ou d'un deuil et être aggravé par la perte d'autonomie, les problèmes de santé, des faibles revenus, le lieu d'habitation et le manque de contact avec l'entourage proche. Souffrir de solitude et d'isolement peut aussi avoir de graves répercussions sur la santé mentale et physique : perte d'estime de soi, dépression et risque accru de suicide, hypertension, problèmes de sommeil, troubles cognitifs, maladies cardiovasculaires...

L'importance des réseaux

Le tissu social est donc primordial pour combler l'isolement des aînés. En Belgique, de nombreuses organisations et réseaux de bénévoles organisent des rencontres et des activités pour les seniors. Environ un tiers des personnes qui ont répondu à l'enquête sont actives dans une association ou participent à des activités de quartier. Par contre, 71 % d'entre elles n'ont pas accès à un réseau d'entraide entre habitants du quartier ou ne les connaissent pas. Et près de la moitié ne peut compter que sur une ou deux personnes en cas de problèmes de santé et 10 % sur personne.

Vos Avantages Partenamut

- **Aménagement du domicile** : faites appel à nos ergothérapeutes pour bénéficier d'une prime de 350 € à partir de 65 ans (infos : [02 549 76 70](tel:025497670)).
- **Téléassistance** : intervention dans les frais de location d'un appareil de secours (Télé-Secours, UEST, Hoplr).
- **Partenamut Shop** : réduction de 50 % pour la location et de 10 % pour l'achat de matériel médical et paramédical.
- **Aidant proche** : vous aidez régulièrement un proche en situation de dépendance ? Vous avez droit à des avantages et à un statut spécifique. Plus d'infos : www.partenamut.be/aidants

Le rôle des aidants proches

Lorsqu'on demande aux personnes âgées par qui elles préféreraient être aidées en cas de perte d'autonomie, les réponses les plus fréquentes sont le ou la partenaire et les enfants. 76 % savent ce qu'est un.e aidant.e proche, 16 % d'entre elles sont reconnues comme aidants et 58 % aident régulièrement un proche. La moitié des sondés considèrent qu'aider ses parents est un devoir moral, mais 62 % estiment que leur prise en charge doit être faite par des professionnels. Un tiers s'inquiètent également de n'avoir personne pour les aider lorsqu'elles seront dépendantes.



Connaissez-vous Bras dessus Bras dessous ?

Née d'une initiative citoyenne, Bras dessus Bras dessous retisse des liens entre voisins en réunissant des jeunes et des moins jeunes d'un

même quartier. Ceux-ci se rencontrent en fonction de leurs affinités autour de différentes activités (jeux de société, balade, ciné, cuisine...) ou participent à des moments collectifs (mardi soupe, repas de Noël...). Présente à Bruxelles et en Wallonie, l'ASBL recherche sans cesse des volontaires qui ont envie de partager du temps avec les aînés de leur quartier.

Pour en savoir plus sur les activités entre voisins, regardez notre vidéo : www.partenamut.be/bddb



Charge mentale :

comment retrouver l'équilibre ?

En couple, parent solo, homme ou femme, se sentir dépassé·e par une multitude de tâches à accomplir est devenu courant. Entre les obligations professionnelles, les responsabilités familiales, la planification des vacances, des réunions et des plannings, il n'y a plus beaucoup de place pour le repos. Cette charge mentale peut parfois être écrasante et nous empêcher de déconnecter, augmentant les risques d'épuisement mental et de burn-out

Quand le cerveau est en ébullition

Devoir penser à tout, tout le temps, et pour tout le monde. La charge mentale, c'est cette liste interminable de choses à faire et cette impression que les journées passent trop vite. C'est un fardeau invisible qui pèse sur nos épaules au quotidien, épuise notre énergie mentale et affecte notre santé physique.

Quelles sont les conséquences ?

Une charge mentale trop élevée a des conséquences multiples qui varient d'une personne à l'autre : fatigue intense, anxiété, difficultés

à se concentrer, troubles du sommeil, sentiment d'être dépassé·e, baisse de motivation, irritabilité, etc.

Le chiffre

1 Belge sur 3 ressent un mal-être psychologique

Les personnes les plus sujettes à la surcharge mentale sont les profils anxieux, perfectionnistes et dans l'hypercontrôle.

Si vous vous sentez submergé·e en permanence et que vous présentez un ou plusieurs symptômes, il est fort probable que vous ayez besoin de lâcher prise.

Que faire en cas de surcharge mentale ?

Commencez par prendre soin de vous et de votre bien-être psychique en identifiant les sources de stress dans votre vie. Cela implique également de réfléchir à ce qui est vraiment important pour vous et d'identifier les activités qui vous ressource. En vous concentrant sur les solutions plutôt que sur les problèmes, vous pouvez rapidement mettre en place des actions pour alléger votre charge mentale.

Voici quelques pistes qui vous permettront sans doute de retrouver un équilibre :

- **Ralentir le flux des pensées** : prenez des pauses régulières pour vous déconnecter de vos pensées. Pour vous permettre de vous recentrer sur

l'instant présent, vous pouvez par exemple pratiquer des techniques de méditation ou de respiration.

- **Prioriser** : hiérarchisez vos tâches à faire selon leur importance et leur urgence, en vous concentrant sur les plus importantes en premier.
- **Déléguer** : gérer seul·e une longue liste de choses à faire est décourageant, surtout lorsqu'on est épuisé·e. Délégez certaines tâches pour vous sentir plus léger·ère.
- **Savoir dire « non »** : à la maison comme au travail, vous ne pouvez pas être disponible 24h/24 et répondre à toutes les sollicitations. Apprenez à dire « non », sans culpabiliser.
- **S'accorder des pauses** : prévoyez chaque jour un moment rien qu'à vous. Profitez-en pour faire une activité apaisante et recharger vos batteries (marcher, prendre un bain, écrire vos pensées, etc).
- **Accepter de ne pas pouvoir tout gérer** : rappelez-vous que rien ni

personne n'est parfait. Apprenez à accepter vos limites et à vous focaliser sur vos réussites.

- **Faire des « done-lists »** : contrairement aux to-do lists qui se concentrent sur les tâches à accomplir, les done lists mettent l'accent sur les tâches déjà réalisées. En visualisant ce qui a été fait, cela renforce la confiance en soi et donne la motivation pour continuer à avancer.

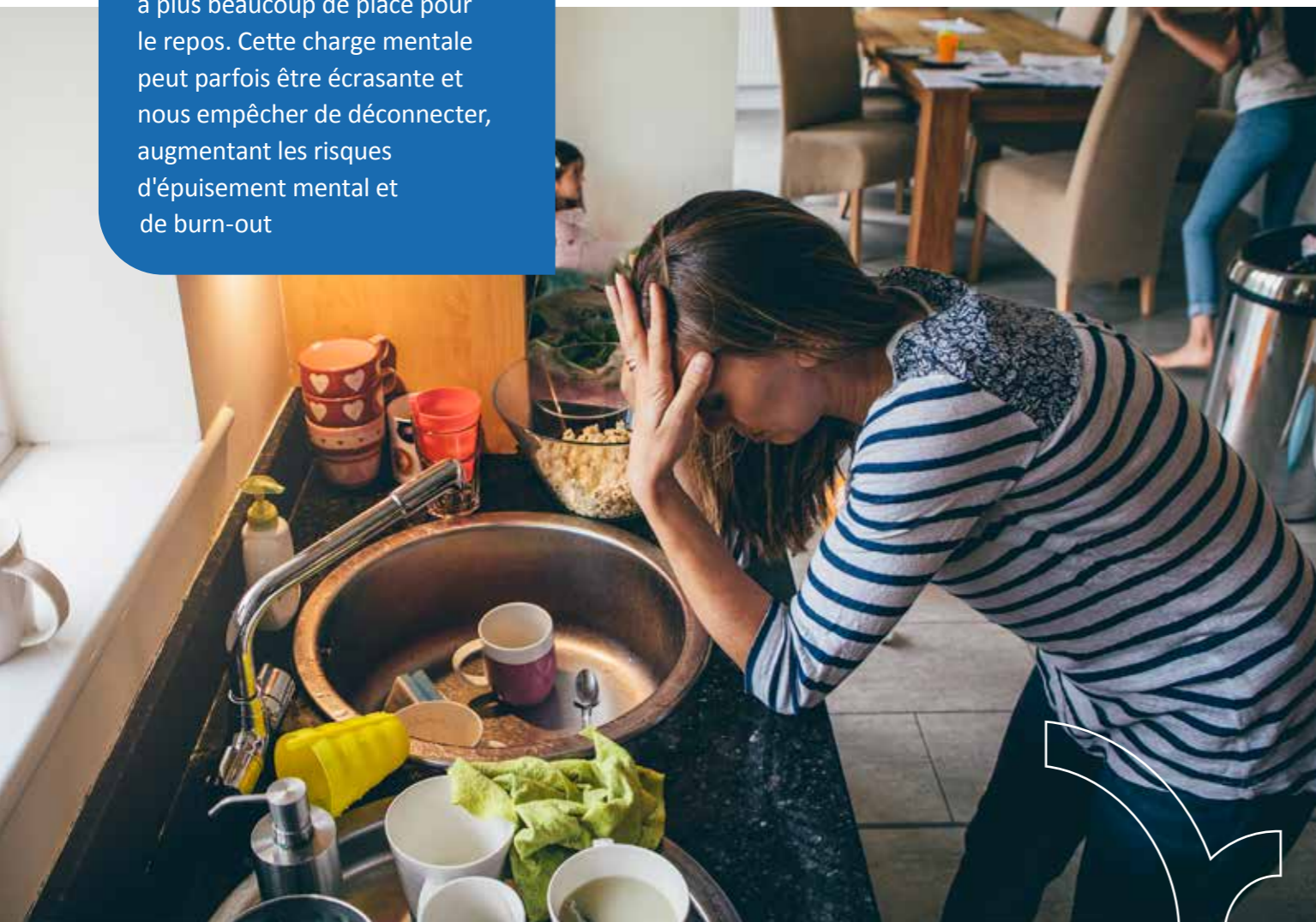
L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Cette définition holistique souligne l'importance de prendre en compte tous les aspects de la santé d'une personne pour atteindre un état de bien-être optimal.

Vos Avantages Partenamut

Vous continuez à vous sentir dépassé·e malgré vos nouvelles habitudes ?

Un professionnel de la santé peut vous aider. Partenamut vous soutient dans vos démarches grâce à des interventions spécifiques :

- **jusqu'à 320 €/an** pour des séances chez un psychologue (20 €/séance, max. 16 séances/an).
- **5 appels/an** vers notre ligne d'écoute psy **0800/88 080**.
- **diagnostic du burn-out** : remboursement de 25 €/vie, s'il est prescrit par un médecin et réalisé dans un centre spécialisé dans le diagnostic du burn-out.





Des symptômes persistants du Covid-19 peuvent avoir un impact sur le bien-être mental et physique des personnes qui ont été touchées par la maladie. Un plan de traitement peut être établi par le médecin généraliste afin de fournir les soins appropriés au patient ou à la patiente.

Covid long

Votre médecin généraliste est à vos côtés

Le post-Covid-19, appelé aussi Covid long, survient chez les personnes ayant été infectées par le virus et présentant des **symptômes pendant une période étendue** (au moins 2 mois) qui ne peuvent être expliqués par aucun autre diagnostic.

Les symptômes les plus courants sont : fatigue, essoufflement, douleurs ou pressions thoraciques, douleurs musculaires, maux de tête, palpitations, perte du goût et/ou de l'odorat, problèmes de mémoire et de concentration, anxiété, dépression.

Votre médecin généraliste peut établir un éventuel diagnostic, vous orienter vers les prestataires adaptés à

votre état de santé et assumer le rôle de coordinateur de soins ou déléguer cette tâche à l'un des prestataires.

Une fois le plan de traitement établi, **un trajet de soins dure 6 mois** et peut être prolongé de 6 mois supplémentaires.

Deux types de traitements destinés spécifiquement aux personnes présentant des problèmes de santé complexes et multiples sont proposés :

- **Un traitement monodisciplinaire** avec un seul prestataire de soins
- **Un traitement multidisciplinaire** avec plusieurs prestataires de soins (kiné, logopède, psychologue, diététicien, ergothérapeute...).



Rejoignez-nous !

Expert-e en data ou en intelligence artificielle ?

Avec plus de 1,3 million d'affiliés, Partenamut brasse chaque jour des dizaines de millions de données, qu'elles soient personnelles, transactionnelles, statistiques, médicales ou autres.

Ces données que nous devons traiter, analyser, utiliser ou stocker sont capitales pour améliorer nos services, anticiper les besoins de nos membres et permettre à chacun de gérer sa santé de façon proactive. Mais elles doivent aussi être manipulées avec précaution pour garantir confidentialité et respect de la vie privée.

Pour cette raison, nous avons entamé il y a 3 ans une grande transformation de la gestion des données au sein de notre organisation en créant un département entièrement dédié à la gestion et à l'analyse des données. Son nom ? DANA pour Data, Analytics and Automation team. Cette équipe est composée d'expert-e-s

hautement qualifié-e-s ayant soit une expertise technique (data engineering, IPA, machine learning, ML ops, data visualization, data & AI architecture), soit une expertise métier (data translator, data management, agile PMO...).

Leurs objectifs sont multiples :

- améliorer l'expérience client grâce à la simplification des démarches
- anticiper les besoins en matière de santé pour offrir des services plus personnalisés
- développer des solutions innovantes utilisant l'intelligence artificielle pour faciliter le travail des collaborateurs

Libérées des contraintes et des tâches administratives répétitives, nos équipes peuvent ainsi passer plus de temps à gérer l'aspect humain de notre métier en apportant une valeur ajoutée qu'aucune machine ne pourra jamais remplacer.

On recrute !

Envie de participer à la transformation des données au sein de Partenamut ? Rejoignez l'aventure, nous recherchons de nouveaux ou nouvelles collègues.

Découvrez nos offres :



Ça s'est passé sur nos réseaux...



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



23 mars

La Minute Sexo, avec Camille Nerac
Découvrez ou redécouvrez le tout premier épisode de La Minute Sexo, une série audacieuse dans laquelle Camille Nerac, sexologue, aborde la sexualité sans tabou et partage des conseils pour une vie intime épanouissante.



27 avril

Un challenge en cuistax, au profit du Télévie

En avril dernier, nos collaborateurs ont participé au Parcours des Héros du Cuis-tax avec Ludo, dans une ambiance fun et conviviale ! L'objectif de ce défi sportif était de soutenir la recherche contre le cancer, et nous sommes fiers d'avoir pu apporter notre contribution !



26 mai

Partenamut, partenaire des Urban Youth Games

La deuxième édition des Urban Youth Games a eu lieu le 26 mai dernier, l'occasion pour plus de 1.500 élèves de 5^e et 6^e années primaires de vivre une journée sportive inoubliable en compagnie de notre ambassadeur Joachim Gérard !

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

@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 !



28 mai

Les 20 km de Bruxelles : on y était !

Une fois de plus, Partenamut s'est associée à Think Pink dans la lutte contre le cancer. Lors de l'emblématique course des 20 km de Bruxelles, nos équipes ont parcouru chaque kilomètre avec une détermination sans faille pour soutenir cette cause importante.

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. À vos fourneaux !

Rigatoni aux poivrons et à la ricotta

Temps de préparation : 30 min - Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 poivrons
- 250 g de tomates cerises
- 200 g d'oignons
- quelques feuilles de basilic
- 250 g de ricotta
- 500 g de rigatoni
- huile d'olive
- sel & poivre

1. Préchauffez votre four à 180 °C.
2. Lavez les poivrons, coupez-les pour retirer les graines et les filaments blancs, puis émincez-les finement. Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux. Épluchez l'oignon. Émincez-le finement. Coupez finement quelques feuilles de basilic.
3. Rassemblez les poivrons, les tomates cerises, l'oignon et les feuilles de basilic émincées dans un grand plat à four. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez.
4. Faites de l'espace au milieu des légumes pour y mettre la ricotta entière. Arrosez-la d'huile d'olive. Enfourez pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Attention, surveil-

5. Faites cuire les rigatoni dans une grande quantité d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient al dente (environ 8 minutes). Conservez une louche d'eau de cuisson.
6. Retirez la ricotta du plat à four et placez-la dans un bol de sorte qu'il ne reste que les légumes. Versez ensuite les pâtes dans le plat où se trouvent les légumes. Mélangez et ajoutez un peu d'eau de cuisson pour lier le tout.
7. Ajoutez le reste des feuilles de basilic grossièrement coupées et servez accompagné de ricotta rôtie.

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

Aidants proches, évadez-vous avec Manureva Répit !

S'occuper d'un proche en situation de dépendance ne permet souvent plus de partir en vacances. Il est pourtant essentiel de continuer à s'accorder des moments de repos. Manureva Répit organise des voyages sur mesure adaptés aux aidants et à leurs proches.

Première agence de voyages dédiée aux aidants, Manureva Répit propose une large offre de séjours clé en main en France durant toute l'année, ainsi qu'une croisière dans le bassin méditerranéen. Chaque séjour est adapté aux besoins et une prise en charge spécifique est fournie sur place. Des projets sur mesure peuvent aussi être élaborés pour construire un voyage selon les envies et les contraintes de l'aidant et son proche.

Manureva Répit s'occupe de tout !

« Pour les aidants, le temps est compté, surtout lorsqu'ils travaillent. C'est pourquoi nous proposons des séjours clé en main pour leur faire gagner du temps »,

explique Sylvain Dauber, président fondateur de Manureva Répit.

« Ils séjournent dans des établissements de tourisme classiques afin de pouvoir déconnecter dans des endroits où ils avaient l'habitude de partir auparavant. »

Des séjours pour tous les goûts

Quatre catégories de séjour sont proposées pour satisfaire toutes les envies. « Les séjours thématiques regroupent des binômes aidants/aidés pour favoriser le lien social. Divers ateliers (sophrologie, musicothérapie...) et des groupes de parole sont organisés », précise Mélanie Rania, responsable commerciale chez Manureva Répit. « Les séjours thermaux sont plutôt destinés aux aidants qui voyagent seuls et qui souhaitent des soins de détente. Les séjours touristiques permettent de profiter d'activités pour découvrir une région. Tandis que les séjours sérénité se déroulent dans des résidences adaptées aux personnes dépendantes et à mobilité réduite qui ont besoin d'un environnement plus sécurisant. »

Des voyages aussi sur mesure

Les aidants qui préfèrent des vacances à la carte peuvent également fournir une check-list de leurs besoins, que ce soit au niveau des activités, des soins, du transport ou de l'accompagnement afin d'élaborer un séjour unique. « Chaque aidant

est une personne avec des besoins propres. Il ne peut pas être enfermé dans un séjour qui n'a pas été réfléchi pour lui. Notre offre de services est large pour que les vacances se déroulent dans les meilleures conditions possibles », explique Sylvain Dauber.

pouvons faire appel en cas de besoin », précise Mélanie Rania.

Un répit essentiel pour les aidants

L'essence même de Manureva Répit vient de son nom : 'répit' pour les aidants qui

« À mon retour, mes enfants m'ont dit que le repos et l'apaisement pouvaient se lire sur mon visage et à travers mes yeux. Ils m'ont trouvée rayonnante. »

Hélène, aidante de son époux atteint de la maladie de Parkinson

Une aide spécifique durant le séjour

Durant toute l'élaboration du voyage, les besoins de l'aidant sont recueillis par une référente séjour qui orientera la personne vers la destination la plus adaptée et sera en charge de coordonner les soins sur place pour le proche fragilisé. « Nous disposons d'un carnet d'adresses d'environ 3.000 prestataires (infirmiers, auxiliaires de vie, kinés) auxquels nous

en ont peu et 'manureva' qui veut dire 'oiseau de voyage' en tahitien. « Notre objectif est de rappeler aux aidants de prendre du recul et de continuer à s'autoriser à partir en vacances comme avant. Nous leur proposons un chemin qui ramène vers la lumière et qui renforce les liens avec le proche fragilisé grâce à l'expérience qu'ils vivront ensemble durant leur voyage », conclut Sylvain Dauber.

Avantage Partenamut

L'accès au répit de l'aidant, la coordination des soins de l'aidé et les frais de dossier sont offerts aux affilié-e-s Partenamut (valeur 310 €). Vous aidez régulièrement un proche en perte d'autonomie et vous n'avez pas encore été reconnu-e comme aidant proche ? Retrouvez toutes les infos sur notre site : www.partenamut.be/aidants



Infos pratiques

Pour préparer votre séjour, contactez Manureva Répit via le formulaire de contact : www.manurevarepit.fr/contact

Bon à savoir

N'oubliez pas votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM) pour les soins urgents à l'étranger. En cas de besoin de continuité de soins non urgents à l'étranger (maladies chroniques, handicap), contactez un conseiller Partenamut afin de connaître les remboursements applicables.



Dépaysement garanti !

Découvrez de nouvelles destinations pour vous évader vers d'autres horizons. Séjours culturels ou farniente sur la plage, déconnectez du quotidien avec notre partenaire Ligne Bleue.

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

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



Circuit de 11 jours « Splendeurs marocaines »

Marrakech – Essaouira – Casablanca – Meknès – Fès – Erfoud – Ouarzazate

Du 6 au 16 novembre 2023 - 11 jours/10 nuits en pension complète

Hôtels 3*/4* (normes locales) avec guide francophone

Un circuit incontournable qui vous dévoilera toutes les facettes du Maroc, avec entre autres la visite guidée de la mosquée Hassan II, diner-spectacle marocain dans la médina, une excursion en 4x4 dans les dunes de Merzouga.

Membres Partenamut : 1.630 €/personne sur base d'une chambre double

Supplément chambre individuelle : 265 €

Passeport obligatoire valable 6 mois après le retour.

Cap-Vert - Boa Vista – Séjour plage

Du 15 au 24 novembre 2023 - 10 jours/9 nuits en All Inclusive

Hôtel Riu Karamboa ***** (adults only)

Membres Partenamut : 1.607 €/personne sur base d'une chambre double standard

Supplément chambre individuelle : 366 €

Passeport obligatoire valable 6 mois après le retour.

Réservation à effectuer avant le 27 juillet 2023



PARTENAIRE VOYAGES

Costa del Sol – Nerja – Séjour plage

Du 12 au 22 décembre 2023 - 11 jours/10 nuits en demi-pension

Hôtel Riu Monica**** (adults only)

Membres Partenamut : 899 €/personne sur base d'une chambre double standard

Supplément chambre individuelle : 215 €

Supplément chambre double vue mer : 77 €

Réservation à effectuer avant le 27 juillet 2023



Les Canaries – Tenerife - Séjour plage

Du 8 au 22 janvier 2024 - 15 jours/14 nuits en demi-pension

Hôtel Riu Arecas****

Membres Partenamut : 1.908 €/personne sur base d'une chambre double standard

Supplément chambre individuelle : 690 €

Supplément chambre double vue piscine : 307 €

Réservation à effectuer avant le 27 juillet 2023

Circuit en Inde du Nord - Les Merveilles du Rajasthan

Delhi – Mandawa – Gajner – Jaisalmer – Dechu – Luni/Khejarla – Udaipur – Deogarh – Jaipur – Agra – Delhi

Du 6 au 21 février 2024 - 16 jours/14 nuits en pension complète

Hôtels et palais 4*/5* (normes locales) avec guide francophone

Un circuit en autocar complet reprenant les incontournables de l'Inde du Nord dans des logements de charme.

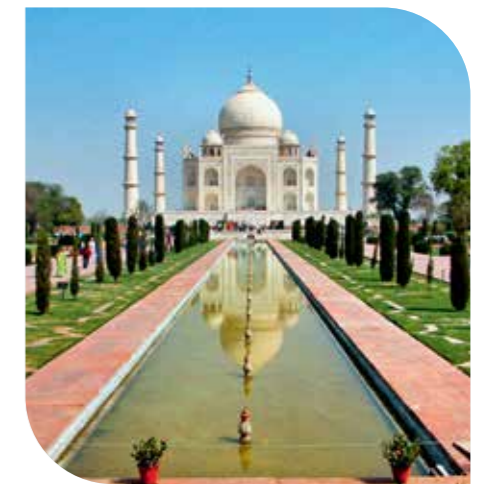
Membres Partenamut : 3.730 €/personne sur base d'une chambre double

Supplément chambre individuelle : 905 €

Supplément éventuel pour assurance annulation : 234 €

Supplément éventuel pour assurance annulation/assistance/bagages : 420 €

Passeport obligatoire valable 6 mois après le retour + visa en ligne



Il reste également encore quelques places pour nos précédentes propositions de destinations : Circuit Mexique (Yucatan) du 06 au 16/12/2023 et séjour à Corfou du 06 au 15/10/2023. Ne tardez pas !

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 (minimum 20 participants). N'hésitez pas à nous contacter à ce sujet. Pensez aux réductions très intéressantes lorsque vous réservez longtemps à l'avance !



Simplifiez-vous la vie avec Partenamut Shop !

Achetez ou louez en ligne tout le matériel médical et paramédical dont vous avez besoin pour rester autonome et prendre soin de vous à la maison !

Vos avantages en tant que membre Partenamut ?

- Bénéficiez d'une réduction de 10 % sur vos achats, et de 50 % sur la location
- Votre commande est livrée gratuitement dès le lendemain si celle-ci est effectuée avant 12h
- Partenamut Shop est votre partenaire pour louer ou acheter votre matériel à prix avantageux : chaises roulantes, béquilles, rollator, matériel de revalidation, tensiomètre, aérosol...

Envie de découvrir notre sélection d'articles ?

Rendez-vous sur www.partenamutshop.be

