



PB-PP/IB-05595
BELGIË/NL-BELGIË

Afgeprinte door: Gent X
P 505 335/509

paraît trimestriellement

part&namut magazine

Cancer

Dépister et accompagner pour mieux aider

Soins dentaires

Testez vos connaissances

Troubles DYS

Comment accompagner les enfants ?



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 ou l'une d'elles 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



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).



Dossier

- 4 **Cancer**
Dépister et accompagner pour mieux aider



Dossier

- 8 **Troubles DYS**
Comment accompagner les enfants ?



Famille

- 12 Acné : la guerre aux boutons est déclarée !
- 22 Soins dentaires : testez vos connaissances
- 24 Polluants domestiques : ces ennemis invisibles

Santé & Bien-être

- 14 Se déconnecter du travail : c'est bon pour la santé
- 16 Mal au cou ? Attention au text neck !
- 26 Vieillir à domicile en toute autonomie
- 31 Recette eFarmz

Mut' pratique

- 18 Les nouvelles de la mut'
- 21 Soins psychologiques plus accessibles et mieux remboursés
- 29 Partenamut : top employeur 2023
- 30 Ça s'est passé sur nos réseaux !
- 32 Agenda : les événements à venir
- 34 Partenaire Ligne Bleue

édito

L'importance du dépistage

On ne le répètera jamais assez : le dépistage sauve des vies ! Notamment en matière de cancer. La recherche permet également d'avancer au niveau des diagnostics et des traitements. Et si la Belgique est particulièrement à l'honneur dans ce domaine, elle reste, par contre, en dessous de la moyenne européenne pour le dépistage. Or un dépistage précoce offre de véritables perspectives de guérison et permet aussi d'améliorer la qualité de vie en évitant des traitements trop invasifs.

Partenamut souhaite s'engager dans une meilleure prévention du cancer. Notamment en participant activement à l'amélioration du taux de dépistage dans notre pays avec la collaboration de l'association Think Pink. Nous sommes convaincus que nous pouvons contribuer à lever certaines barrières qui empêchent une partie de la population de se faire dépister. Comment ? En diffusant sur nos différents canaux une information de qualité, accessible et adressée aux personnes les plus concernées et les plus fragilisées. Vous découvrirez d'ailleurs un article à ce sujet en page 4 de ce magazine, ainsi qu'un rappel de notre intervention dans le remboursement du dépistage.

Nous nous engageons également à soutenir nos membres atteints d'un cancer tout au long de leur trajet de soins, sur base des recommandations du corps médical. Mais aussi en leur proposant un accompagnement personnalisé avec notre partenaire Oncobulle pour mieux vivre l'après-cancer.

De nouveaux projets verront aussi le jour en 2024 pour vous aider à prévenir les problèmes de santé et rester en pleine forme !

Bonne lecture !



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.be.

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.

« Le cancer de la prostate occupe la première place chez les hommes tandis que chez les femmes, le cancer du sein est prédominant. »

Les facteurs de risques

La plupart des cancers ont une origine multifactorielle. Certains facteurs de risques, comme le vieillissement et l'hérédité sont inévitables, par contre d'autres peuvent être évités (par exemple le tabac et l'alcool, responsables de nombreux cancers). Le mode de vie intervient également et peut jouer un rôle protecteur notamment grâce à une activité physique régulière et une alimentation riche en fibres.

Le code européen contre le cancer a repris 12 conseils permettant de réduire d'un tiers le risque de cancer.

Parmi ceux-ci : ne pas consommer de tabac, garder un poids de forme, éviter de rester assis trop longtemps, limiter l'exposition au soleil...

> Retrouvez tous les conseils sur www.cancer.be/prevention

Le dépistage sauve des vies !

Parmi les conseils du code européen figure également le dépistage. La détection précoce d'un cancer (c'est-à-dire avant l'apparition des premiers symptômes) permet de limiter les traitements et augmente les chances de survie.

En Belgique, il existe des programmes de dépistage précoce organisés pour les cancers du sein (mammographie tous les 2 ans de 50 à 69 ans) et du côlon (prélèvement de selles tous les 2 ans de 50 à 74 ans). Pour les autres cancers, aucun programme n'a été mis en place, mais il est recommandé d'effectuer un frottis tous les 3 ans (de 25 à 64 ans) pour le cancer du col de l'utérus, ainsi qu'un examen régulier pour les cancers de la peau et de la prostate. Votre médecin pourra vous conseiller en fonction de votre échelle de risques et de votre état de santé.

Cancer

Cas en hausse, mais mortalité en baisse

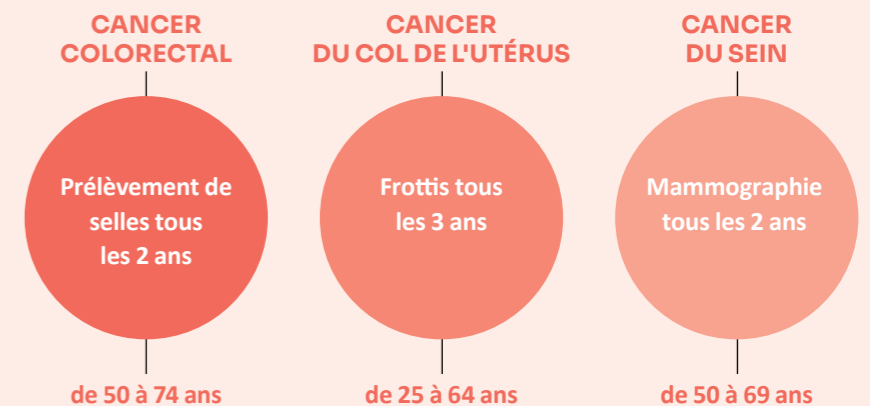
En 2021, près de 75.000 nouveaux cas de cancers ont été diagnostiqués en Belgique. Un chiffre en hausse, notamment chez les plus de 60 ans. Mais grâce à l'amélioration des diagnostics et des traitements ainsi qu'aux programmes de dépistage, le taux de mortalité diminue.

Les chiffres

En Belgique, 1 homme sur 3 et 1 femme sur 4 développeront un cancer avant l'âge de 75 ans.

En Belgique, mais aussi dans toute l'Europe, les cas de cancers sont en constante augmentation. Les principales causes sont liées à la croissance démographique et au vieillissement de la population. En effet, plus on vieillit, plus les risques de cancer augmentent : environ 65 % des femmes et 75 % des hommes atteints d'un cancer ont plus de 60 ans. Chez les hommes, le cancer le plus fréquent concerne la prostate, suivi du poumon et du côlon. Tandis que chez les femmes, le cancer du sein est prédominant, suivi du côlon et du poumon.

Le dépistage du cancer



Avantage Partenamut

Jusqu'à 45 €/an à raison de 15 €/examen (soit max. 3 examens/an) pour le dépistage de certaines affections, dont le cancer.

Que dire (ou pas) à une personne atteinte d'un cancer ?

Trouver les mots justes et les gestes réconfortants n'est pas toujours facile. Voici quelques conseils pour vous aider à réconforter une personne atteinte d'un cancer.

Demandez-lui comment elle va et de quoi elle a besoin

Posez-lui simplement la question : « Comment te sens-tu ? ». Laisser parler l'autre, c'est éviter de parler soi-même quand on ne sait pas quoi dire. N'hésitez pas à également demander ce dont elle a besoin concrètement.

Manifestez votre soutien

Dites-lui tout simplement : « Je suis là pour toi. » Ou « Je t'appelle pour prendre de tes nouvelles. » La maladie peut entraîner un sentiment de solitude. Un petit mot, un message qui n'attend pas de réponse peuvent faire beaucoup de bien.

Ne minimisez pas et évitez les comparaisons

Il est préférable de ne pas donner une opinion sur le soi-disant niveau de gravité de la maladie : « Cancer du sein ? Ah ça va, ça aurait pu être pire. » Ou « Tu n'as pas eu de chimio, c'est moins grave. » Il est aussi conseillé de ne pas faire de comparaisons inutiles ou inappropriées : « Moi aussi, je suis fatigué-e en ce moment. » Ou « Moi aussi, je perds un peu la mémoire. »

Ne lui parlez pas de courage

« Oui, mais tu es fort-e ou courageux-se, moi je ne pourrais pas. » : on n'a pas toujours envie d'être fort-e et courageux-se quand on est malade. Certains jours, la colère, la tristesse ou le déni peuvent prendre le dessus. De plus, l'utilisation des adjectifs tels que 'fort' et 'courageux' sous-entend aussi que ceux et celles que la maladie a emportés ne l'étaient pas assez.

Ne lui dites pas de garder le moral

« Le moral, c'est 90 % de la guérison. » : cela signifie que si la personne n'a pas du tout le moral, elle peut avoir l'impression qu'elle ne va pas guérir. On évite également les leçons moralisatrices avec des expressions telles que « tout est dans la tête » et « il faut vouloir guérir ».

Évitez les injonctions

« Tu devrais essayer cela, tu devrais sortir de chez toi, il faut que tu penses à autre chose, il faut que tu bouges, il faut que tu vois un-e psy... » Il faut peu de mots pour réconforter. Parfois, il suffit juste d'être là. Votre présence, une écoute attentive, un geste, un regard réconfortant peuvent faire toute la différence.

Membres Partenamut
Réduction de 50 % sur
les 3 premiers mois
avec le code promo
PARTENAZEST



Zest, votre allié nutritionnel face au cancer

Chaque combat contre le cancer est unique. Les effets secondaires des traitements peuvent varier, impactant significativement la qualité de vie.

Avec Zest, bénéficiez d'un accompagnement nutritionnel sur mesure et de conseils alimentaires adaptés pour atténuer les symptômes tels que la perte d'appétit, les changements de goût, les nausées, la fatigue, la prise de poids, etc. Zest s'engage à vous aider à mieux vivre votre traitement contre le cancer en adaptant votre alimentation.

- Prenez soin de vous avec un accompagnement personnalisé.
- Nourrissez-vous de conseils et recettes sur mesure pour agir concrètement sur votre santé.
- Découvrez une multitude de connaissances scientifiques pour comprendre et progressivement transformer vos habitudes.

Téléchargez
l'application Zest :



Rémission ne signifie pas guérison

Une fois que les traitements lourds sont terminés, la personne atteinte d'un cancer est déclarée en rémission. Une période délicate souvent source de stress, d'incompréhension et d'inconfort.

Lorsque les trajets de soins en milieu hospitalier s'arrêtent, ils font place à des traitements de maintenance et des bilans pour évaluer les résultats des traitements. Souvent synonyme de guérison pour l'entourage, il n'en est pourtant rien, car durant cette période transitoire de rétablissement, non seulement le risque de récurrence est toujours présent (jusqu'à 5 ans en fonction du type de cancer), mais des effets secondaires peuvent aussi subsister (fatigue, douleurs, troubles du sommeil...).

À cela s'ajoute parfois un sentiment d'abandon dû à une perte de soutien du milieu médical et des proches, un état constant d'incertitude et de crainte d'une récurrence, une vie sociale et professionnelle chamboulée, mais aussi un nouveau corps à accepter (notamment en cas de mastectomie).

Mieux vivre l'après-cancer

Pour aider les personnes en rémission à retrouver une meilleure qualité de vie, Partenamut propose des consultations de suivi post-cancer. Initiées et organisées par l'ASBL Oncobulle, les séances sont effectuées par des conseillers spécialisés dans le rétablissement après un cancer et sont destinées aux patient-e-s de plus de 18 ans atteint-e-s par tout type de cancer. Cette guidance permet d'établir un bilan complet de la situation afin d'identifier les besoins et de mettre en place un programme de rétablissement personnalisé.

Comment bénéficier du suivi post-cancer ?

Contactez notre département d'aide à la personne au 02/549 76 70.

> Découvrez l'offre de guidance post-cancer en vidéo : www.partenamut.be/oncobulle

Avantages Partenamut

- 40 € de réduction/séance (max. 2 séances /an) pour les consultations de suivi post-cancer organisées par l'ASBL Oncobulle.
 - Grâce aux offres Partenaires, des réductions sont accordées chez certains praticiens du réseau Oncobulle.
- Plus d'infos : www.partenamut.be/partenaires

Événement "Je pourrais l'avoir & je l'ai eu" - ensemble contre le cancer du sein

Rejoignez-nous le 13 octobre dès 16h30 à l'agence Partenamut Anspach pour participer à différents ateliers (colorimétrie, sonothérapie, esthétique...) et assister à une conférence sur le cancer du sein, suivie d'un apéritif. **Plus d'infos** dans notre Agenda, page 33.

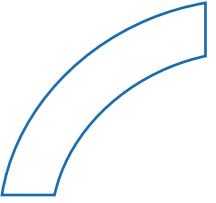
Membres
Partenamut
Réduction de 15 %
sur les prothèses
capillaires

Vivre pleinement sa féminité avec Toujours Belle

Spécialistes en perruques, turbans et lingerie adaptée, les conseillères des boutiques Toujours Belle accueillent les femmes touchées par le cancer à Bruxelles et en Flandres.

Plus d'infos : www.toujoursbelle.be





Troubles DYS chez l'enfant : comment l'accompagner ?

En Belgique francophone, on estime qu'en moyenne deux élèves par classe présentent un ou plusieurs troubles de l'apprentissage.

Lorsque ces troubles, qu'on appelle aussi troubles « DYS », ne sont pas correctement pris en charge, ils peuvent nuire au bien-être de l'enfant et affecter son quotidien.

L'importance du diagnostic

Être DYS est une particularité qui peut devenir un vrai défi si elle n'est pas décelée à temps et comprise dans sa spécificité par l'entourage de l'enfant. Confronté quotidiennement aux mêmes difficultés, l'enfant finit par perdre tout intérêt pour les apprentissages. Les conséquences peuvent être désastreuses : décrochage scolaire, troubles du comportement, dépression, phobie scolaire, dévalorisation, manque d'estime de soi, etc. Un diagnostic précoce permet la mise en place d'interventions adaptées aux besoins de l'enfant, lui permettant ainsi de reprendre confiance en ses capacités et de prendre conscience du fait qu'il existe d'autres façons d'apprendre.

L'accompagnement, une étape clé

Afin de garantir l'efficacité de la prise en charge d'un enfant DYS, il est essentiel de mettre en place des mesures à la fois à l'école mais aussi en dehors de celle-ci.

Au niveau scolaire

- **Proposer l'utilisation de supports** visuels ou auditifs, simplifier les consignes, adapter des polices de caractères pour faciliter la lecture, etc.
- **Accorder du temps supplémentaire** lors des évaluations pour compenser les difficultés liées à la lecture, à l'écriture ou à la prise de notes.
- **Mettre à disposition des technologies d'assistance**, telles que les logiciels de reconnaissance vocale, les synthèses vocales, les correcteurs orthographiques ou les applications spécifiques pour faciliter la communication.

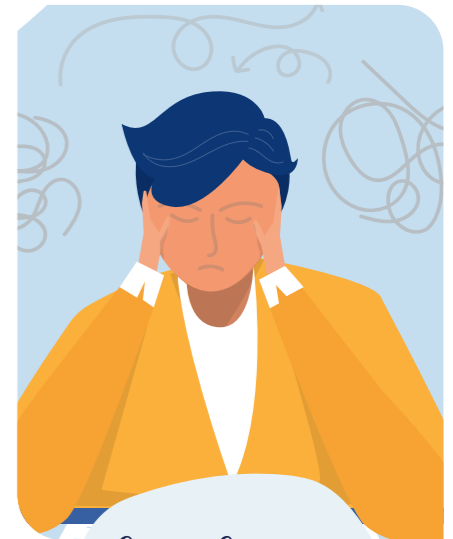
En dehors de l'école

- **Encourager l'enfant** à participer à des activités stimulantes qui favoriseront son développement et renforceront sa confiance en lui comme le sport, une activité artistique, ou tout autre passe-temps qui lui procurera du plaisir.
- **Mettre en place un soutien psychologique** pour l'aider à développer des stratégies de gestion du stress et renforcer sa résilience face aux épreuves.
- **Sensibiliser la famille**, les amis et les proches aux troubles de l'apprentissage pour contribuer à lui créer un environnement de soutien et de compréhension en dehors du contexte scolaire.

Les principaux troubles DYS

- **La dyslexie** : trouble lié à la lecture avec des difficultés de compréhension, de reconnaissance des lettres et des mots.
- **La dysorthographe** : trouble qui affecte la maîtrise de l'orthographe, la grammaire et la conjugaison.
- **La dysgraphie** : difficultés à écrire de manière lisible et fluide, problèmes de coordination motrice fine, d'orthographe, de mise en page et d'organisation des idées par écrit.
- **La dyspraxie** : mauvaise coordination des gestes, avec une maladresse apparente.
- **La dyscalculie** : difficultés à apprendre les nombres, à les lire et les écrire, à mémoriser des tables de multiplication, à comprendre des concepts mathématiques et à résoudre des problèmes.
- **La dysphasie** : trouble de l'expression orale, avec des difficultés au niveau de la prononciation, du vocabulaire et de la construction de phrases.
- **Le TDA/H** : trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité, caractérisé par des erreurs d'inattention, de l'impulsivité, des difficultés à se concentrer, à mémoriser, et à débiter/terminer une tâche.

Les troubles DYS se manifestent généralement pendant l'enfance, et ne sont pas liés à un déficit intellectuel. Ils résultent d'un trouble neurodéveloppemental et n'ont aucune incidence sur l'intelligence globale de la personne ni sur sa capacité à effectuer d'autres tâches.



Les chiffres Les troubles DYS en Belgique

Selon l'APEDA, **plus de 400 000 enfants et adultes** en Belgique francophone présentent un ou plusieurs troubles de l'apprentissage.

10 enfants sur 100 ont des problèmes dans l'apprentissage de la **lecture**.

Environ **10 à 15 élèves sur 100** ont des problèmes pour apprendre à **calculer**.



Vous suspectez un trouble de l'apprentissage chez votre enfant ?

La première étape est d'en parler avec son instituteur. Si les soupçons se confirment, le Centre PMS (Centre Psycho-Médico-Social) de l'école réalisera une première évaluation de votre enfant et pourra ensuite vous orienter vers un-e ou plusieurs spécialistes (neuropsychologue, psychomotricien, logopède, etc.) en fonction des difficultés rencontrées. Une approche pluridisciplinaire est généralement conseillée.

« Confronté quotidiennement aux mêmes difficultés, l'enfant finit par perdre tout intérêt pour les apprentissages. »

Pour aller plus loin

- **APEDA** (Association belge Pour les Enfants en Difficulté d'Apprentissage) est un centre d'expertise pluridisciplinaire spécialisé dans les troubles DYS. Cette association rassemble des parents, des enseignants et des thérapeutes. Elle offre un espace d'écoute et d'orientation aux parents d'enfants à besoins spécifiques : www.apeda.be
- **TDA/H Belgique** est une ASBL visant à aider les enfants, adolescents et adultes confrontés au trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité : www.tdah.be
- **APEAD** (Association de Parents d'Enfants Aphasiques et Dysphasiques) organise des journées de formation exclusivement réservées aux parents afin de mieux cibler leurs attentes et répondre à leurs questions : www.apead.be

Votre enfant a besoin de soutien ?

Vos Avantages Partenamut vous permettent de couvrir certains frais :

- **Logopédie** : remboursement intégral jusqu'à 18 ans si le ou la logopède est conventionné-e et que vous disposez d'un dossier médical global (DMG).
- **Psychomotricité** : jusqu'à 750 €/an et par enfant de moins de 18 ans, à raison de 10 €/séance individuelle ou collective.
- **Psychologie** : jusqu'à 320 €/an, à raison de 20 €/séance (max. 16 séances/an).

Infos & conditions sur www.partenamut.be



Vous êtes aidant-e proche ? Nous sommes à vos côtés !

Partenamut accorde des avantages spécifiques aux aidant-e-s proches reconnu-e-s :

- Aide familiale/ménagère (courses, ménage...) : **jusqu'à 350 €/an**
- Garde au domicile de l'aidé-e (pour maladie ou handicap) : **jusqu'à 1.000 €/an**
- Séjour de convalescence et répit (pour aidant-e et aidé-e) : **jusqu'à 980 €/an** (max. 35 €/jour)

Toutes les infos et conditions sur : www.partenamut.be/aidants

Acné

La guerre aux boutons est déclarée !

Pustules, comédons, papules... Ces termes vous sont-ils familiers ? Ils sont les symptômes courants de l'acné, une maladie cutanée à laquelle nous pouvons tous et toutes être confronté·e·s de manière plus ou moins sévère, quel que soit notre âge. Quels sont les bons gestes à adopter dès les premiers boutons, et quand consulter ?

Les formes les plus répandues

Même si les principales causes de l'acné sont génétiques ou hormonales, toutes les poussées ne sont pas les mêmes. Si certain·e·s ne souffrent que d'une seule forme, d'autres peuvent en combiner plusieurs. Voici les plus courantes :

- **L'acné rétentionnelle**, le premier stade de l'acné. Il n'y a pas encore de signes visibles d'inflammation, mais seulement des points noirs (comédons ouverts) et des microkystes (comédons fermés) granuleux au toucher. Cette forme d'acné se produit lorsque les pores de la peau sont obstrués par un excès de sébum et de cellules mortes.
- **L'acné vulgaire**, la forme la plus courante d'acné chez les adolescents. Elle se caractérise par la présence de points noirs, de microkystes, de papules (petites élévations rouges), de pustules (papules avec du pus) et, dans les cas plus sévères, de nodules et de kystes.
- **L'acné inflammatoire** est caractérisée par une inflammation accrue de la peau. Les lésions inflammatoires comprennent les papules, les pustules,



les nodules et les kystes. L'acné inflammatoire peut être douloureuse et tend à laisser des cicatrices.

- **L'acné kystique** est une forme d'acné qu'il ne faut pas prendre à la légère, car les boutons se situent dans les couches plus profondes de la peau et peuvent aller jusqu'à un abcès.
- **L'acné conglobata**, la forme la plus sévère d'acné inflammatoire, caractérisée par des lésions nodulaires et kystiques interconnectées. Elle peut

provoquer des abcès, des ulcérations et des cicatrices étendues.

Quand consulter ?

Si malgré vos bonnes habitudes, vos boutons semblent faire de la résistance, n'attendez plus et consultez un·e dermatologue. Ce·tte spécialiste de la peau pourra identifier précisément le type d'acné dont vous souffrez et vous proposera des traitements appropriés. Une prise en charge précoce peut éviter une évolution vers des formes plus graves et surtout, limiter le risque de cicatrices.

Lorsqu'elle est sévère, l'acné peut affecter l'estime de soi et l'image de soi. Cela est d'autant plus vrai chez les ados, victimes privilégiées de l'acné, chez qui cette estime de soi est en pleine construction. Pour éviter que l'acné n'engendre des difficultés dans les relations sociales ou mène vers la dépression, il est essentiel que la personne qui en souffre soit prise en charge médicalement et psychologiquement, même si son acné est modérée.



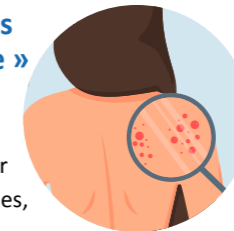
Vrai ou faux ?

Testez vos connaissances !

« L'acné peut toucher d'autres parties du corps que le visage »

VRAI.

L'acné corporelle peut se manifester sur le décolleté, le dos, les épaules, les fesses, etc.



« Percer les boutons d'acné favorise leur guérison »

FAUX.

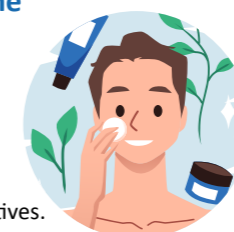
Manipuler les boutons risque d'aggraver l'inflammation et de laisser des cicatrices.



« Les traitements contre l'acné agissent directement »

FAUX.

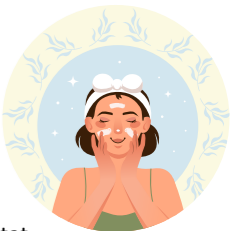
Ils peuvent nécessiter plusieurs semaines, voire plusieurs mois avant de montrer des améliorations significatives.



« L'exposition au soleil élimine l'acné »

FAUX.

Bien que le soleil masque temporairement les symptômes en asséchant la peau et en camouflant les rougeurs, il peut aggraver l'état de la peau à long terme.



« Les boutons d'acné sont contagieux »

FAUX.

L'acné est causée par des facteurs internes (hormones) et externes (bactéries présentes sur la peau). Elle ne peut donc pas être transmise d'une personne à une autre par contact direct.



« L'acné se développe aux alentours de la puberté ; elle concerne 80 % des adolescents et jeunes adultes entre 12 et 20 ans. »

Se déconnecter du travail, c'est bon pour la santé !



Vous avez parfois l'impression de ne pas pouvoir 'décrocher' du travail ? Vous n'êtes pas seul-e. Entre 60 et 80 % de vos collègues souffrent de stress chronique lié au travail. S'autoriser à se déconnecter chaque jour est le meilleur remède. Mais comment faire ? Nous avons posé la question à Inge Declercq, neurologue et experte en sommeil et en gestion du stress.



Inge Declercq est neurologue à l'hôpital universitaire d'Anvers. Elle dirige également SleepWell&StressLess, qui forme les entreprises sur le pouvoir du sommeil et de la déconnexion. Elle a écrit plusieurs livres sur le sujet dont : « Je veux dormir ! », qui vous aidera à trouver un sommeil réparateur.

Lorsque le stress devient chronique

Nous sommes tous parfois confrontés au stress, et ce n'est pas grave. Une dose saine de stress est même nécessaire pour bien fonctionner, car elle renforce votre vigilance. Mais lorsque le stress devient chronique, cela devient problématique. Votre corps et votre cerveau envoient alors des signaux d'alarme pour indiquer que vous dépassez vos limites. Selon Inge Declercq, l'un des signaux d'alarme les plus courants est une diminution de votre productivité : « Vous n'arrivez pas à terminer votre travail, vous êtes constamment distrait-e et vous n'avancez pas. Il devient également plus difficile de penser clairement. Vous avez plus de difficultés à trouver des solutions, votre créativité diminue et prendre des décisions semble insurmontable. Et puis il y a le sommeil qui laisse à désirer ! Vous passez des heures à vous tracasser avant de vous endormir et vous vous réveillez la nuit pour continuer à vous inquiéter. »

« Se déconnecter de temps en temps augmente votre bonheur au travail, réduit votre stress professionnel, renforce votre résilience et contribue à votre santé physique et mentale. »

Le droit à la déconnexion

Notre niveau de stress est en constante augmentation, c'est pourquoi le gouvernement souhaite nous encourager à séparer le travail et la vie privée. Depuis le 1^{er} avril 2023, nous avons officiellement le droit d'être « hors ligne » en dehors des heures de travail, comme le prévoit le « droit à la déconnexion ». Cependant, pour Inge Declercq, ce texte de loi ne reflète pas suffisamment la réalité du problème : « Le fait que la déconnexion soit devenue un droit n'est pas nécessairement un signe de progrès. Le texte de loi met l'accent de manière unilatérale sur les e-mails et les outils numériques. Les employeurs doivent donner aux employés la possibilité de se libérer des outils numériques après les heures de travail. Mais pour ceux qui veulent vraiment se déconnecter,

il vaut mieux envisager la situation de manière plus large que ce que prévoit le texte de loi. »

Bouger et dormir

Selon Inge Declercq, il faut se déconnecter à la fois physiquement et mentalement : « Avant et après votre journée de travail, privilégiez des pauses apaisantes comme les étirements ou les exercices de respiration. Pendant la journée, vous pouvez opter pour des pauses plus actives comme une petite promenade. » Outre l'exercice physique, il est également essentiel de prendre soin de votre cerveau : « Cela peut se faire en reposant votre esprit de temps en temps et en vous concentrant entièrement sur autre chose que le travail. Accordez-vous également un sommeil réparateur suffisant, car il est indispensable pour un cerveau sain et productif. La plupart des gens ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil. »

Pendant et après le travail

Il est important de vraiment se déconnecter à la fin de la journée. Inge Declercq conseille notamment : « Éteignez consciemment votre cerveau. Faites quelque chose qui vous plaît : prenez le temps de vous ressourcer et recherchez la tranquillité mentale. » Mais vous pouvez également vous déconnecter pendant votre travail : « Pendant les heures de travail, les micropauses sont un excellent moyen de garder votre cerveau en bonne santé. Cela peut être une pause respiratoire d'une minute, ou une pause déjeuner de minimum 10 minutes pendant laquelle vous êtes simplement concentré-e sur votre repas et vos collègues. Et très important : une pause numérique n'est pas une pause. »

Se déconnecter rend plus efficace

Faire une pause semble parfois être une perte de temps. Pourtant, c'est le contraire, souligne Inge Declercq : « Ceux qui ne se déconnectent pas suffisamment mettent jusqu'à 55 % de temps en plus pour accomplir une tâche. Se déconnecter de temps en temps fait de vous un-e meilleur-e employé-e et collègue. Lorsque vous prenez le temps d'un déjeuner ou d'une pause ensemble, vos compétences sociales s'améliorent et votre relation avec vos collègues se renforce. Votre bonheur au travail augmente, votre stress professionnel diminue, vous développez une plus grande résilience et vous contribuez à votre santé physique et mentale. Que des avantages donc. »

Mal au cou ?

Attention au text neck !



Le syndrome du text neck désigne les douleurs ressenties au niveau de la nuque dues à une mauvaise position face aux écrans des appareils mobiles. Découvrez comment les éviter et les soulager en cas de problèmes.

Quelles sont les causes du text neck ?

L'apparition du téléphone mobile (ainsi que des tablettes et des ordinateurs portables) a révolutionné notre façon de communiquer, mais a aussi entraîné une véritable addiction avec de réelles conséquences sur la santé. « Les accros aux textos » passent de nombreuses heures penchés sur leur smartphone ; une position qui peut provoquer des douleurs au niveau des cervicales (appelées text

neck, neck signifiant 'cou' en anglais). Or, en gardant la tête penchée vers l'avant trop longtemps, on rentre le cou dans les épaules et on augmente la pression exercée sur les premières vertèbres de la colonne vertébrale. Le poids de la tête (environ 5 kg), qui est normalement réparti sur l'ensemble des vertèbres lorsqu'elle est droite, n'est pas prévu pour être supporté durant une longue période sur le cou et les épaules. Des douleurs risquent alors d'apparaître et de s'étendre

jusqu'au milieu du dos. Des tensions supplémentaires peuvent également être ressenties lors des mouvements des bras et des doigts sur le clavier.

Quels sont les symptômes ?

Les symptômes les plus fréquents du text neck sont :

- contractions musculaires
- douleurs cervicales (du simple torticolis à des troubles neurologiques plus sévères)
- douleurs dans le haut du dos
- présence d'un point douloureux entre les omoplates
- maux de tête
- fatigue
- engourdissements des mains

Parfois aussi des difficultés à respirer (lorsque la tête entraîne également le thorax vers l'avant), des troubles du sommeil, une fatigue oculaire et une déformation de la colonne vertébrale. Le fait de pencher la tête vers l'avant peut aussi entraîner un pli sous le menton au niveau du cou qui se transformera en ride profonde.

Comment éviter le text neck ?

La meilleure prévention est de réduire le nombre d'heures passées devant son écran. Lorsque vous utilisez votre smartphone, pensez à adopter une position qui va restreindre les tensions musculosquelettiques. Ne restez pas avec le menton collé à la poitrine, les épaules enroulées

vers l'avant et les coudes repliés.

Pensez à garder la tête haute et à monter l'écran à hauteur des yeux en allongeant les bras. Si vous le pouvez, placez votre téléphone sur un support, maintenez les coudes près du corps ou posez vos bras sur un coussin. Et lorsque vous téléphonez, ne coincez pas le téléphone entre votre épaule et votre joue, mais utilisez un casque ou un kit mains libres.

Comment soulager les troubles liés au text neck ?

- Réalisez des étirements en modifiant votre position.
- Faites des petits mouvements de rotation du cou et des épaules pour détendre vos muscles.
- Détachez régulièrement votre regard de l'écran en regardant au loin pour reposer vos yeux et remettre votre nuque dans sa position naturelle.

« L'apparition du téléphone mobile a entraîné une véritable addiction avec de réelles conséquences sur la santé. »

Un ergothérapeute pourra aussi vous conseiller les positions à adopter pour éviter les troubles musculosquelettiques. Si vous souffrez de douleurs plus intenses, des séances d'ostéopathie, de mésothérapie ou d'acupuncture pourront également vous aider à détendre les muscles du cou, des épaules et du dos.

Le chiffre

Plus de 5 milliards

Les 5,44 milliards d'utilisatrices et utilisateurs de smartphones dans le monde prennent le risque de développer des cervicalgies et des troubles musculosquelettiques à chaque fois qu'ils ou elles l'utilisent, notamment pour envoyer des SMS.

Vos Avantages Partenamut

- Jusqu'à **100 €/an** de remboursement, à raison de max. 10 €/consultation (soit max. 10 séances par an, toutes disciplines confondues) pour des séances de thérapies alternatives (ostéopathie, homéopathie, chiropraxie, acupuncture, mésothérapie...). Ce plafond peut passer à 130 € (soit 13 séances/an) pour certaines pathologies lourdes ou chroniques.
- **Un remboursement de 20 €** pour une séance de 45 minutes en visioconférence avec l'un de nos ergothérapeutes afin de bénéficier de conseils personnalisés pour améliorer l'aménagement d'un espace de bureau à domicile. **Infos :** amenagement@partenamut.be

Les nouvelles de la mut'



LES NEWS



ACTU SANTÉ

Un espoir dans la lutte contre le cancer du poumon

Des scientifiques ont réussi à créer une pilule pour les personnes atteintes du Cancer du Poumon Non à Petites Cellules (CPNPC), l'une des formes les plus courantes.

C'est au groupe pharmaceutique AstraZeneca que l'on doit cette avancée majeure. La firme a d'ailleurs annoncé officiellement que la pilule, commercialisée sous le nom de Tagrisso, avait montré des résultats très prometteurs au cours des essais cliniques menés par les chercheurs de l'Université de Yale.

On parle d'une réduction de 51 % des risques de décès chez des patients traités, comparé au placebo. Au bout de cinq ans de traitement après l'ablation de la tumeur, 88 % des patients ayant pris le traitement quotidiennement étaient toujours en vie, contre 78 % des patient-e-s traité-e-s par placebo. De plus, les chercheurs ont pu observer que la pilule a non seulement réduit les risques de mortalité, mais a également réduit de moitié les risques de récurrence. Une découverte qui pourrait révolutionner le traitement de cette terrible maladie, première cause mondiale de décès par cancer.

La Croix-Rouge compte sur votre générosité !



Les réserves de sang de certains groupes (principalement les groupes négatifs) ainsi que le plasma diminuent. Sans votre aide, la Croix-Rouge ne pourra plus répondre à la demande des hôpitaux.

Pourquoi donner son sang ?

À l'heure actuelle, aucun médicament ne peut se substituer au sang humain ou à ses composants, ce qui en fait un produit absolument irremplaçable. Chaque jour, des centaines de personnes malades ou accidentées dépendent de transfusions sanguines pour leur survie et leur rétablissement. Nous sollicitons donc votre générosité et celle de vos proches pour répondre à l'appel de la Croix-Rouge et l'aider à renforcer ses stocks rapidement.

Plus d'infos sur > www.donneurdesang.be

Incapacité de travail : quelles démarches auprès de votre mutuelle ?

Vous êtes en incapacité de travail pour cause de maladie, d'accident ou d'hospitalisation ? N'oubliez pas de nous prévenir pour bénéficier d'une indemnité.

Le délai pour rentrer votre déclaration d'incapacité est lié à votre situation professionnelle :

- **Chômeur ou indépendant** : dans les 8 jours (à dater du début de l'incapacité)
- **Ouvrier** : dans les 14 jours
- **Employé** : dans les 28 jours

Si vous êtes en incapacité et que vous souhaitez reprendre le travail à temps partiel, certaines conditions sont d'application. Plus d'infos sur www.partenamut.be/reprise-tp



Cancer du sein : des assurances plus accessibles

Les personnes qui ont eu un cancer du sein paieront des primes moins élevées si elles souhaitent souscrire une assurance solde restant dû ou une assurance revenu garanti pour indépendants.

Le droit à l'oubli pour être plus facilement assuré-e

Les personnes confrontées à une maladie grave rencontrent souvent des difficultés pour souscrire une assurance. Le droit à l'oubli signifie que l'assureur est tenu « d'oublier » tout ou partie des problèmes de santé, ce qui facilite la souscription d'assurance pour ces personnes.

Les stades d'attente ont également été raccourcis

- Pour les personnes atteintes d'un cancer du sein localisé et dont la tumeur reste à la même place, le stage d'attente disparaît complètement.
- Pour les personnes atteintes d'un cancer du sein avec métastases de petite taille ou diagnostiquées à un stade précoce, le stage d'attente est ramené à un an.
- Pour les personnes diagnostiquées avant l'âge de 21 ans, le stage d'attente passe à 5 ans (dans d'autres cas, il peut aller jusqu'à 8 ans).

Le chiffre

23.000

C'est le nombre de Belges qui meurent chaque année d'artériosclérose.

Qu'est-ce que c'est ?

L'artériosclérose signifie que les parois des vaisseaux sanguins sont endommagées et plus particulièrement les artères du cerveau et du cœur. L'épaississement des parois provient d'une accumulation de graisse provoquée par une alimentation riche en graisse et en sucre. Des caillots de sang peuvent se former et obstruer l'artère. Lorsqu'un caillot obstrue un vaisseau sanguin au niveau du cœur, la personne fait une crise cardiaque; tandis qu'au niveau du cerveau, le caillot provoque un infarctus cérébral ou un accident vasculaire cérébral.

Comment se protéger ?

Adopter un mode de vie plus sain en bougeant davantage et en mangeant plus sainement. Un cardiologue effectué par le médecin généraliste et, si nécessaire, un examen plus approfondi réalisé par un spécialiste peut également prévenir de nombreux problèmes.

Pourquoi d'abord consulter votre médecin généraliste ?

C'est le premier prestataire de soins auquel vous devez vous adresser en cas de problème pour éviter des consultations trop hâtives chez un-e spécialiste. C'est lui aussi qui peut gérer votre Dossier Médical Global (DMG). Celui-ci reprend toutes les informations concernant votre santé (prises de sang, vaccination, allergies, radiographies, échographies, hospitalisations subies...). La centralisation de vos données permet de détecter plus facilement une anomalie, d'améliorer la qualité des soins,

mais aussi d'éviter des examens contre-indiqués ou faisant double usage.

Découvrez comment obtenir votre DMG sur www.partenamut.be/dmg ou en scannant ce code QR



Notre partenaire Momentum cesse ses activités

Depuis le 07/07/2023, notre partenaire Momentum a malheureusement été déclaré en faillite et met donc un terme à toutes ses activités.

En ce qui concerne les voyages à l'étranger uniquement, la société est couverte par une assurance insolvabilité auprès du Fonds de Garantie Voyages qui est informé de la situation.

Si vous avez réservé un voyage auprès de SRL « Momentum Travel », vous pouvez introduire un dossier de sinistre auprès du Fonds de Garantie Voyages sur

www.gfg.be/fr-be/accueil/declaration-sinistre-2/

Le Fonds de Garantie Voyages pourra vous assister dans les démarches à effectuer.



Rappel de vaccins après 65 ans

Les personnes plus âgées peuvent avoir plus de complications si elles ont une maladie infectieuse, surtout si elles souffrent déjà d'une pathologie chronique. Il est donc essentiel de se protéger en étant vacciné-e. Quels sont les rappels de vaccins recommandés ?

- **Grippe** : le vaccin doit être effectué chaque année en octobre ou novembre, car la protection diminue après quelques mois et les souches du virus varient d'une année à l'autre.
- **Méningites, pneumonies et septicémies à pneumocoque** : le schéma vaccinal doit être adapté en fonction de l'état de santé.
- **Coqueluche, diphtérie, tétanos** : un rappel doit être effectué tous les 10 ans. Pour la coqueluche, il est aussi conseillé aux futurs grands-parents de se faire vacciner quelques semaines avant l'accouchement pour protéger le bébé.
- **Hépatite A et B** : conseillé pour les personnes atteintes d'une maladie du foie.
- **Varicelle-zona** : le virus varicelle-zona peut se réactiver même plusieurs années après avoir eu la varicelle et provoquer un zona plus douloureux chez les personnes âgées.
- **Covid-19** : la vaccination est recommandée et proposée gratuitement aux personnes de plus de 64 ans.

Plus d'infos sur la vaccination : www.vaccination.be/senior-65-ans-et-plus/

Devenez acteur de votre bien-être !

Partenamut est toujours à vos côtés pour cultiver votre santé en innovant ! Nous sommes la première mutuelle belge à lancer une plateforme de prévention et d'accompagnement pour améliorer votre bien-être.

Cet outil digital, accessible à tous, est conçu pour vous aider à trouver des solutions adaptées à vos besoins à moindre coût. La plateforme propose :

- un questionnaire établi par des experts de la santé qui permet de mesurer votre bien-être sur différents aspects de votre santé (sommeil, stress...)
- de nombreux services et conseils à sélectionner en fonction de vos préférences : coaching, outils pratiques ou contenu informatif.

Cette plateforme, qui n'a pas vocation à remplacer un bilan de santé réalisé par un médecin, évoluera progressivement pour devenir un outil de prévention incontournable tant dans le domaine du bien-être mental que du bien-être physique et social. Curieux d'en savoir plus ? La plateforme verra le jour dans les prochaines semaines... Stay tuned !

Apprenez à déjouer les arnaques téléphoniques



Votre mutuelle vous appelle pour vous demander vos coordonnées bancaires en prétextant un remboursement ?

Apprenez à reconnaître les appels suspects en regardant notre vidéo réalisée en collaboration avec Alexandre du podcast « Le fraudeur, le hacker et vous ». **Rappelez-vous** : Partenamut ne vous demandera jamais votre numéro de compte bancaire par téléphone ni d'utiliser un Digipass.

Pour voir la vidéo, rendez-vous sur www.partenamut.be/phishing ou scannez le code QR



Soins psychologiques : plus accessibles, mieux remboursés

Environ 1 Belge sur 4 est confronté-e à des problèmes de santé mentale au cours de sa vie. Garantir des soins psychologiques adaptés et accessibles à tous est donc une nécessité.

Lorsque l'on ressent des difficultés psychologiques, la première étape consiste à en parler à quelqu'un. Le médecin généraliste, la famille, les ami-e-s, les personnes de confiance à l'école ou au travail peuvent apporter une aide précieuse. Néanmoins, il arrive qu'en parler autour de soi ne suffise pas. Or, il n'est pas toujours facile de s'orienter rapidement vers les soins psychologiques appropriés.

C'est dans ce contexte que les autorités et les réseaux de santé mentale ont joint leurs forces par le biais de conventions afin de rendre l'offre de soins la plus accessible possible. Concrètement, toute personne présentant des problèmes psychologiques légers à modérés peut bénéficier de séances à un prix accessible dans un réseau de santé mentale, tant dans le cadre des soins de première ligne que dans celui des soins psychologiques spécialisés (voir encadré).

À quel prix ?

L'assurance obligatoire prend en charge la majeure partie du prix de la séance, directement via le système du tiers payant

- Séance individuelle : 11 € (4 € pour les bénéficiaires de l'intervention majorée)
 - Séances de groupe : 2,50 €
- Pour les soins psychologiques de première ligne, la première séance individuelle est gratuite.

- **Les soins psychologiques de première ligne** : de courte durée, accessibles sans orientation préalable, indiqués dès que vous ressentez une difficulté qui impacte votre bien-être psychique.
- **Les soins psychologiques spécialisés** : pour une prise en charge plus spécifique ou plus intense en raison de problèmes psychiques plus importants.

Bon à savoir



Où s'adresser ?

Contactez un réseau pour les **enfants et adolescents** :



Contactez un réseau pour les **adultes** :



Vous trouverez également plus d'informations sur les soins psychologiques sur le site de l'INAMI : www.inami.fgov.be

A noter Les personnes de 15 à 23 ans peuvent choisir d'être suivies dans un réseau pour enfants/adolescents ou pour adultes, en fonction de leur situation.

Cette offre de soins est complémentaire à d'autres initiatives existantes comme les centres de planning familial, les services de santé mentale, etc. De plus, il est toujours possible pour les patients de consulter un-e psychologue ou un-e psychothérapeute non conventionné-e. Il ou elle définit alors lui-elle-même ses propres tarifs. Dans ce cas, n'oubliez pas que vous pouvez bénéficier d'un remboursement spécifique grâce à vos Avantages Partenamut, soit 320 €/an à raison de 20 € par séance, soit 16 séances/an maximum (3 séances complémentaires sont également prévues pour les personnes atteintes de certaines pathologies lourdes. Voir sur www.partenamut.be/psychologie).

Préservez la santé de vos dents

Prendre soin de ses dents prévient des maladies buccodentaires, mais a aussi un impact sur l'état de santé général et la qualité de vie.

Une bonne hygiène dentaire permet de garder des dents saines. En adoptant des habitudes faciles à appliquer au quotidien, vos dents sont toujours soignées et vous restez en bonne santé. Se brosser les dents au moins deux fois par jour, matin et soir, durant minimum 2 minutes est le premier geste indispensable à respecter. Choisissez un dentifrice contenant du fluor et utilisez le fil dentaire pour compléter l'action du brossage. Une brosse à dents usée n'élimine pas aussi bien la plaque dentaire, il est donc conseillé de la remplacer tous les 3 mois. Durant la journée, après le repas de midi par exemple, vous pouvez mâcher un chewing-gum sans sucre pour stimuler la production de salive et limiter les attaques acides qui fragilisent l'émail des dents. Privilégiez l'eau à la place des boissons sucrées, limitez la consommation d'alcool et supprimez le tabac. Un rendez-vous chez le ou la dentiste au moins une fois par an est également essentiel. Même si vous n'avez aucun problème, une visite préventive et un détartrage permettent d'éviter d'éventuelles complications, comme une carie ou une gingivite.

Et en étant couvert par une assurance dentaire, vous gardez un sourire à long terme en agissant dès maintenant pour éviter des problèmes importants plus tard.

Le vrai ou faux de la santé dentaire

Ce n'est pas nécessaire d'emmener son enfant chez le dentiste avant l'âge de 6 ans.

FAUX

La 1^{re} visite chez le ou la dentiste doit avoir lieu vers 2-3 ans. Les dents de lait doivent aussi être surveillées, car si elles sont mal soignées, cela peut avoir des répercussions sur les dents définitives.

Les infections dentaires augmentent les risques de maladies cardiovasculaires.

VRAI

Les bactéries présentes dans les infections gingivales et parodontales peuvent aussi s'infiltrer dans le système sanguin. Une fois arrivées au niveau du cœur, elles augmentent les risques d'accident vasculaire et d'infarctus. Un détartrage régulier permet de limiter les infections.

Les caries font toujours mal.

FAUX

Toutes les caries ne sont pas douloureuses. C'est pourquoi un

dépistage régulier chez le dentiste est essentiel.

Un chirurgien peut exiger un examen des dents avant certaines interventions non dentaires.

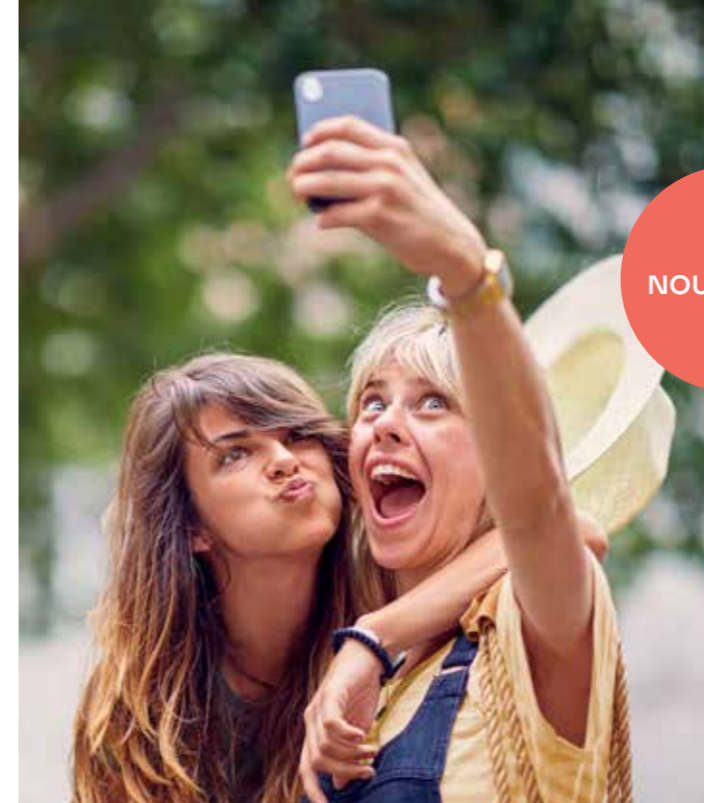
VRAI

Il est important d'avoir des dents en bonne santé pour éviter tout risque d'infection lors d'une intervention chirurgicale, notamment lors de la pose d'une prothèse articulaire, d'une transplantation d'organe ou le remplacement d'une valve cardiaque.

Les problèmes dentaires sont plus fréquents chez les femmes enceintes.

VRAI

Les nausées et les reflux gastriques peuvent augmenter l'acidité dans la bouche et causer des inflammations de la gencive. Les femmes enceintes ont aussi souvent plus envie d'aliments sucrés, ce qui peut entraîner des caries. Une bonne hygiène dentaire permet de prévenir ces problèmes.



NOUVEAUTÉ

Dentalia Up

Faites grandir votre sourire.

Parce que votre santé buccodentaire commence par de la prévention, Partenamut lance Dentalia Up, sa nouvelle assurance dentaire pour vous aider à prendre la santé de vos dents en main, aujourd'hui comme demain. Plus qu'une assurance, Dentalia Up, c'est aussi un partenaire dentaire qui vous évite des problèmes importants en agissant dès maintenant.



L'enfant assuré avant l'âge de 5 ans bénéficie immédiatement des remboursements maximums



Jusqu'à 4.000€ de couverture en cas de cancer ou d'accident



Plafonds de remboursement des différents types de soins (soins préventifs, soins curatifs, orthodontie...) cumulables et évolutifs



Remboursements avantageux du ticket modérateur et des suppléments d'honoraires¹



Pas de stage d'attente

- pour les soins préventifs
- en cas d'accident ou de cancer
- si vous étiez couvert-e par Dentalia Plus ou par une assurance similaire (via votre mutualité ou une assurance privée)



Gratuit pour les enfants de 0 à 3 ans



Pas de questionnaire médical à remplir



Libre choix du dentiste conventionné-e ou non¹

Pour des soins dentaires effectués en Belgique et dans les pays limitrophes



Avec Dentalia Up, votre fidélité est récompensée ! Vos plafonds de remboursement augmentent d'année en année pour atteindre jusqu'à 2.200 € pour certains soins.



Vous êtes client-e Dentalia Plus ?

Rassurez-vous, vous pouvez toujours profiter des nombreux avantages de votre assurance Dentalia Plus.

Pour rester assuré-e à Dentalia Plus, vous ne devez rien faire. Si vous avez des questions et souhaitez des conseils sur mesure, vous pouvez prendre contact avec l'un.e de nos conseillers ou conseillères sur www.partenamut.be/rendez-vous

Découvrez Dentalia Up sur www.partenamut.be/dentalia-up

¹ Pour les soins préventifs et curatifs, les suppléments d'honoraires sont limités à 200 % du tarif conventionné.

ER : Pour les assurances optionnelles, Partenamut est l'agent d'assurance (n° OCM 5003c) pour « MLOZ Insurance », la SMA des Mutualités Libres (RPM Bruxelles, 422.189.629, agréé sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18). Vous pouvez trouver les fiches d'information et les conditions générales de Dentalia Up ici : www.partenamut.be/fr/assurances-sante/assurance-dentaire/dentalia-up. 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'informations sur l'affiliation à ce produit, veuillez contacter votre mutualité.



Lorsqu'il est question de pollution, on a tendance à penser que cela ne concerne que l'environnement extérieur. Pourtant, nos intérieurs seraient davantage pollués. D'où vient cette pollution domestique ? Comment la limiter au maximum ?

Les polluants domestiques, ces ennemis invisibles

Qu'entend-t-on par pollution domestique ?

Communément appelée « pollution de l'air intérieur », la pollution domestique fait référence à la présence de polluants toxiques dans l'air à l'intérieur d'un espace clos (maisons, écoles, transports, bureaux...). Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ces polluants ont 1.000 fois plus de chances d'atteindre nos poumons que des polluants extérieurs.

Des sources multiples

- Le tabac, une source majeure de pollution de l'air intérieur. Les substances toxiques contenues dans la fumée de cigarette (plus de 3.000 !) peuvent rester en suspension dans l'air pendant des heures, voire des jours.
- La poussière, chargée de polluants tels que des acariens, du pollen, des métaux lourds, du plomb ou encore des résidus de pesticides.
- Les produits ménagers, tels que les nettoyeurs multi-usages, les produits à lessiver et les adoucissants, contiennent des conservateurs non seulement très allergisants, mais aussi

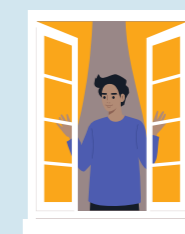
toxiques pour les organismes aquatiques.

- Les parfums d'ambiance (sprays et diffuseurs) ainsi que les bougies parfumées libèrent des composés organiques volatils (COV) et d'autres substances toxiques.
- Les revêtements de sol synthétiques, les matériaux de construction, les meubles en panneaux de particules, les colles, les peintures, les vernis, etc. peuvent contenir des substances chimiques nocives, y compris des COV, qui s'évaporent à température ambiante.
- Les appareils de chauffage, les poêles à bois, les cheminées et les appareils à gaz non ventilés peuvent produire des émanations toxiques comme le monoxyde de carbone.
- L'humidité et les moisissures, dont les spores dispersent des substances irritantes et allergisantes.
- Les produits de soins, comme les lotions, les parfums, les déodorants, les laques pour cheveux et les cosmétiques, peuvent contenir des perturbateurs endocriniens, tels que les phtalates et les parabènes.

7 astuces pour assainir votre intérieur

1

Aérez votre habitation au moins 10 minutes par jour, été comme hiver. L'aération peut être plus fréquente/plus longue dans les semaines et les mois qui suivent des travaux de rénovation, surtout si la pièce doit accueillir un nouveau-né ou un enfant.



2

Optez pour des produits ménagers et cosmétiques naturels.

3

Utilisez des bougies sans parfum.



4

Choisissez des matériaux et des peintures écolabellisés A+.

5

Veillez au bon entretien des systèmes de chauffage et de ventilation.

6

Utilisez un purificateur d'air doté de filtres HEPA.

7

Vérifiez le taux d'humidité ambiante, qui doit idéalement se situer entre 40 et 70 %.

Les conséquences sur la santé

L'inhalation de ces polluants peut causer une variété de problèmes de santé : irritations des yeux, du nez et de la gorge, eczéma, asthme, maux de tête, fatigue, etc. Voire des problèmes plus graves à long terme, tels que des maladies cardiovasculaires, des cancers et des maladies respiratoires chroniques. Les groupes les plus vulnérables aux effets de la pollution domestique sont les enfants, les personnes âgées, les personnes atteintes de maladies respiratoires préexistantes et les individus dont le système immunitaire est affaibli.



Envie de passer au naturel ?

Voici une recette ultra simple, rapide et économique pour fabriquer votre propre nettoyant multi-usages.

Matériel

- Eau tiède
- Savon de Panama (on le trouve principalement en magasin bio)
- Vinaigre blanc
- Un vaporisateur propre et sec

Instructions

Mélangez l'eau et le vinaigre à parts égales. Versez dans le vaporisateur. Ajoutez 20 gouttes de savon de Panama. Secouez vigoureusement. C'est prêt !

Vos Avantages Partenamut

Ne laissez pas vos allergies vous gâcher la vie ! Partenamut vous rembourse une partie du traitement si vous passez par votre médecin généraliste ou un-e spécialiste.

Jusqu'à 125 €/an de remboursement, suivant la répartition suivante :

- Traitement de désensibilisation : jusqu'à 75 €/an, durant maximum 5 ans consécutifs (valable pour 1 seul traitement/personne).
- Médicaments antihistaminiques allopathiques (c'est-à-dire des antiallergiques non homéopathiques) : jusqu'à 50 €/an, à raison de 10 €/achat (à condition qu'ils soient également pris en charge par l'assurance obligatoire).
- Bénéficiez de prix réduits sur les produits de traitement et de prévention d'allergies en vente sur www.partenamutshop.be.

Vieillir chez soi en toute autonomie

Rester dans sa maison le plus longtemps possible. C'est le souhait de la plupart des personnes âgées. Partenamut propose des aides pour faciliter le maintien à domicile dans les meilleures conditions.



La majorité des personnes de plus de 65 ans veulent vieillir chez elles et refusent d'envisager leur installation dans une maison de repos. Mais vieillir à domicile, surtout lorsque le senior devra faire face à différentes pathologies qui peuvent diminuer son autonomie, ne s'improvise pas. Pour maintenir une bonne qualité de vie en restant chez soi, il est important de faire régulièrement des bilans de santé, d'adapter son hygiène de vie (alimentation et exercices physiques) et de continuer à entretenir des relations sociales. Il ne faut pas non plus hésiter à faire appel à des aides extérieures en cas de besoin (aidant-e proche, infirmier ou infirmière à domicile, service de repas, aide-ménagère...). Mais aussi à garantir un environnement sûr et adéquat en aménageant son domicile pour éviter notamment les risques de chute.

Un service de conseils sur mesure

Le département d'aide à la personne de Partenamut informe les seniors et leurs aidants proches de toutes les possibilités qui peuvent être mises à leur disposition pour continuer à vivre sereinement à la maison (services et soins à domicile, réaménagement de l'espace de vie, transports médicaux, démarches administratives, partenaires spécialisés...). N'hésitez pas à prendre contact avec nos experts pour connaître toutes les solutions qui peuvent être proposées. En réalisant une analyse complète de la situation avant qu'un problème sérieux ne surgisse (chute, maladie...), cela vous permet de prendre des décisions sans précipitation et de préparer la personne âgée à d'éventuelles adaptations de son mode de vie.

Infos : 02/549 76 70, option 2, du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

Adapter le domicile avec un-e ergothérapeute

L'ergothérapeute accompagne les seniors qui introduisent une demande d'aménagement de leur domicile via le département d'aide à la personne de Partenamut. Après avoir visité leur lieu

de vie, il ou elle effectue une analyse gratuite afin d'identifier les besoins. Il ou elle propose ensuite des pistes d'aménagement, réalise des plans si des travaux plus conséquents sont nécessaires et peut aussi faire des essais de matériel. Rangements plus pratiques, réorganisation de l'espace et des meubles, rampes d'appui, antidérapants sous les tapis, adaptation de la douche... ; tous ces exemples d'aménagements sont simples à mettre en place et peuvent faciliter le quotidien de la personne âgée.

Infos : 02/549 76 70, option 4, du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

Aménagement à petits prix avec Partenamut Shop

Nos ergothérapeutes travaillent avec Partenamut Shop. Lit électrique, rollator, barres d'appui, bandes antidérapantes, tapis ou chaise de douche..., notre service de vente et de location de matériel médical et paramédical propose une vaste gamme d'articles à prix réduit pour l'aménagement du domicile des personnes en perte d'autonomie.

Infos : 02/549 76 70, option 1, du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30 - www.partenamutshop.be



Bon à savoir

Des aides pour l'aménagement du domicile des personnes âgées ou en perte d'autonomie peuvent également être accordées à certaines conditions par la Région wallonne (**AVIQ** : 0800/160 61 - www.aviq.be) et la Région bruxelloise (**PHARE** : 02/800 82 03 - www.phare.irisnet.be)

Vos Avantages Partenamut

- **Prime unique de 350 €** pour l'aménagement du domicile (à partir de 65 ans et suite à un rapport rédigé par l'un-e de nos ergothérapeutes).
- **10 % de réduction** sur tous vos achats et 50 % de réduction sur la location de matériel pour l'aménagement du domicile chez Partenamut Shop sur www.partenamutshop.be.



Rester autonome à domicile avec Partenamut Shop !

Lit électrique et matelas Viscoflex + oreiller gratuit (matériel neuf)

1.443,34 €



Canne pliante en carbone Softtouch (matériel neuf) :

~~66,55 €~~
46,59 €



Lève-personne (matériel d'occasion) :

405 €



*Photos non contractuelles. Dans la limite des stocks disponibles. Offre non cumulable avec d'autres réductions ou offres promotionnelles.

Vous avez besoin de matériel médical ou paramédical pour aménager votre domicile ou vous déplacer en toute autonomie ?

Découvrez les offres promotionnelles de Partenamut Shop*

Comment commander ?

- Via le site : www.partenamutshop.be
- Par mail : partenamutshop@partenamut.be
- Par téléphone : 02/549 76 70 (option 1)

JOB



Partenamut est la 1^{re} mutualité belge à obtenir la certification Top Employer 2023, une récompense internationale décernée aux entreprises qui s'engagent et agissent concrètement en faveur du bien-être de leurs collaborateurs et collaboratrices.

Partenamut prend soin de ses affilié-e-s... et de ses collaborateurs !

Chaque année, le Top Employers Institute certifie l'excellence des pratiques RH des organisations au niveau mondial afin de créer les conditions optimales pour le développement de leurs collaborateurs et collaboratrices, tant sur un plan professionnel que personnel. Pour l'édition 2023, plus de 2000 entreprises ont été certifiées dans 121 pays.

En Belgique, ce sont 87 sociétés qui ont reçu cette précieuse certification cette année, dont la 1^{re} mutualité belge francophone libre et indépendante, Partenamut.

« Nous sommes extrêmement fiers d'être la première mutualité belge à obtenir la certification Top Employer 2023 », a déclaré Manu Magnette, Directeur des Relations Humaines de Partenamut. « Cette distinction reconnaît notre engagement constant à faire de Partenamut un environnement de travail agréable. Nos efforts en matière d'inclusion, de diversité, d'innovation et de durabilité sont au cœur de notre stratégie d'entreprise. Cette certification récompense aujourd'hui avant tout le travail admirable de l'ensemble des équipes RH. »

Les chiffres

Environ **1400** collaborateurs et collaboratrices

Plus de **1,3 million** d'affilié-e-s

56 agences à Bruxelles et en Wallonie

Plus de **300** partenaires santé (opticiens, clubs de sport, stages...)

Rejoignez-nous !

Reconnue dans le monde entier, cette distinction pourrait bien attirer de nouveaux talents au sein de la mutualité. Et cela tombe bien car nous recherchons régulièrement de nouveaux profils dans des domaines variés comme le marketing digital, l'UX, la data et même l'intelligence artificielle. Des métiers d'avenir en pleine expansion, chez Partenamut !

Consultez nos offres sur www.partenamut.be/jobs



Ça s'est passé sur nos réseaux...



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



4 août

La Minute Sexo

Été rime parfois avec IST. Dans ce nouvel épisode de notre série consacrée au sexe sans tabou diffusé cet été, la sexologue Camille Nerac a fait le point sur les infections sexuellement transmissibles.



24 août

Invisibles mais handicapants

Mucoviscidose, épilepsie, surdité... autant de problèmes de santé souvent incompris et minimisés. Nous avons sélectionné 3 films aux histoires inspirantes qui lèvent le voile et brisent les stéréotypes sur les maladies et handicaps invisibles. À voir ou à revoir.



28 août

Le plein d'énergie !

Vous n'avez pas encore testé notre recette de barre de céréales ? Découvrez vite comment préparer un en-cas sain et gourmand idéal pour la collation de vos enfants ou un goûter en famille.



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

@Partenamut

@partenamut_mutualite

NOUVEAU !
Retrouvez Partenamut aussi sur Tik Tok

@Partenamut



Faites grandir votre sourire !

La rentrée a été l'occasion de mettre l'accent sur les soins dentaires et l'importance de bien soigner ses dents pour garder un beau sourire. Et on vous a notamment fait découvrir les secrets d'un brossage parfait.



6 septembre

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 !

Cheeseburger de bœuf et frites de patates douces

Temps de préparation : 25 min - Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients pour

4 personnes

- 1 kg de patates douces
- 1 salade laitue
- 1 c à c de paprika
- 4 hamburgers de bœuf
- 4 tranches de gouda jeune
- 4 pains buns
- 4 c à s de mayonnaise
- 2 c à s de moutarde
- 4 c à s d'huile d'olive
- sel & poivre

1. Préchauffez le four à 220 °C.

2. Lavez les patates douces. Taillez-les en bâtonnets de la même épaisseur pour en faire des frites. Lavez et essorez la laitue.

3. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive et le paprika. Badigeonnez les frites de patates douces avec le mélange. Disposez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson en les espaçant bien et enfournez-les durant 15 minutes. Retournez les frites et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.

4. Dans une poêle huilée, cuisez les hamburgers selon votre goût (saignant, à point, bien cuit). Ensuite, déposez directement une tranche de fromage sur le hamburger.

5. Toastez les pains dans une poêle ou au grille-pain. Tartinez-les de mayonnaise.

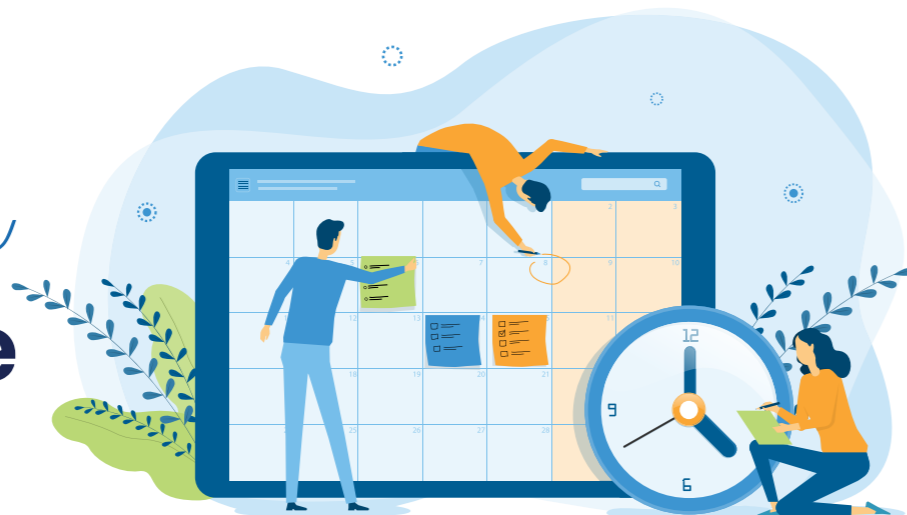
6. Sur la base du pain, déposez la viande avec le fromage fondu par-dessus et quelques feuilles de laitue. Refermez le hamburger avec le haut du pain à burger. Servez accompagné des frites de patates douces.

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).

Agenda Bien-être & santé



Les dates à retenir

Évènements, ateliers, conférences... Ça bouge avec Partenamut ! Dans cette nouvelle rubrique, retrouvez toutes les dates importantes pour ne rien manquer de nos activités.

SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale est une préoccupation majeure pour Partenamut. Dans le cadre de la semaine dédiée à cette thématique, Partenamut soutient les initiatives de ses partenaires : la LBSM (Ligue Bruxelloise pour la Santé Mentale) et le CRéSaM (Centre de Référence en Santé Mentale).

7 AU 12
OCTOBRE

Exposition aux Halles Saint-Géry (Bruxelles)

(In)visible, une exposition collective et collaborative qui vous permettra d'explorer les différentes façons dont l'art permet l'expression de soi. Entrée gratuite.

12
OCTOBRE

Soirée slam au Pianofabriek

Organisée en collaboration avec les collectifs slam SpeakEasy et Slameke, la 3^e édition de la soirée slam aura lieu à la salle du Pianofabriek à Saint-Gilles. L'occasion

pour vous de prendre la parole ou simplement d'écouter celle des autres. Vous pourrez également participer à des ateliers d'écriture et affiner votre plume !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.lbsm.be/

Malo : l'application qui prend soin des parents

Grossesse, naissance, entrée à l'école...

Malo est la 1^{re} application de parentalité qui répond à toutes vos questions.

Grâce à son accompagnement unique, Malo vous aide à prendre confiance en vous au quotidien !



Membres Partenamut
3 mois offerts à Malo Premium avec le code M22NID

Burn-out parental ?

La Ligue des familles peut vous aider !

La parentalité peut être une expérience difficile et exigeante, et un accompagnement parental est parfois nécessaire. C'est ce que propose la Ligue des familles à travers des ateliers en petits groupes ou lors de séances individuelles de coaching parental. Plusieurs thématiques sont abordées, dont notamment :

- le sommeil de bébé
- le burn-out parental
- des repas sereins en famille
- les comportements difficiles des enfants
- la gestion du temps

Infos & inscriptions sur www.liguedesfamilles.be/accompagnement-parental



Membres Partenamut
Réduction de 20 % avec le code LiguePart2023

JE POURRAIS L'AVOIR
JE L'AI EU

13
OCTOBRE
2023

Ateliers & conférence « Je pourrais l'avoir, je l'ai eu »

Dans le cadre de la lutte contre le cancer du sein, Partenamut organise, le 13 octobre, une soirée exceptionnelle mêlant ateliers participatifs, stands d'informations et conférence.

À partir de 17h : ateliers à thèmes en collaboration avec Oncobulle

- prothèses capillaires et foulards
- colorimétrie et image de soi
- sonothérapie

18h30 : conférence animée par Delphine Remy, avec l'intervention du Dr Daphné t'Kint, oncologue, et du Dr Veronica Mendez, radiologue, ainsi que d'une victorieuse.

Le nombre de places est limité à 150 personnes. Pour celles et ceux qui ne pourront être présent-e-s, un livestream sera disponible pour suivre l'évènement en direct. 20h : afin de clôturer cette journée riche en émotions, Partenamut vous offre un apérose.

Infos pratiques :

Quand ? Vendredi 13 octobre 2023, de 17h à 20h (ouverture des portes à 16h30)

Où ? Agence Partenamut Bruxelles Centre, boulevard Anspach 17, 1000 Bruxelles.

Infos & inscriptions sur www.partenamut.be/octobre-rose



OCTOBRE ROSE, ENSEMBLE CONTRE LE CANCER DU SEIN

Partenamut considère la lutte contre le cancer, et plus particulièrement celle contre le cancer du sein, comme l'une de ses priorités en matière de prévention. Pour marquer cet engagement, nous organisons et soutenons plusieurs évènements qui auront lieu durant le mois d'octobre :

1^{ER}
OCTOBRE
2023

Race for the Cure® à Bruxelles

Comme chaque année, Think Pink, dont Partenamut est partenaire, organise la Race for the Cure®, Cette course rassemble les personnes touchées par un cancer du sein, leurs proches et tous les sympathisants pour une marche de 4,5 km ou une course à pied de 10 km. La course nationale aura lieu au Stade Roi Baudouin.

Envie d'y participer ? Toutes les infos sur www.racefortheCure.eu/ > Race for the Cure Bruxelles

1 AU 15
OCTOBRE
2023

Dans le cadre de sa responsabilité sociétale et de prévention, Partenamut lance une action de

sensibilisation sur l'autopalpation mammaire et sur les 10 signaux d'alerte du cancer du sein. Ces animations auront lieu dans la gare centrale de Bruxelles et la gare des Guillemins à Liège.

Restez connecté-e sur nos réseaux sociaux.

SEMAINE DES AIDANTS PROCHES

Du 2 au 8 octobre a lieu la semaine des Aidants Proches. L'occasion pour Partenamut de soutenir une fois de plus cette cause en subventionnant des ateliers organisés par l'un de nos partenaires. Cette année, l'ASBL Le Jardin Animé située à Wépion propose un atelier collectif sur l'écothérapie, une discipline visant à l'amélioration du bien-être physique et psychosocial par le contact avec l'environnement naturel.

Deux dates à retenir :

- Mardi 03/10 de 9h30 à 16h30 (PAF : 5 €)
- Vendredi 06/10 de 14h à 17h (PAF : 3 €)

Ces ateliers sont ouverts à toute personne en situation d'aidance, désireuse de découvrir l'écothérapie.

Infos & inscriptions : Anne-Claire Orban - coordination@lejardinanime.be



Préparez vos prochaines vacances

Pensez déjà à réserver votre prochain voyage pour un départ en 2024 et bénéficiez de tarifs intéressants !
Circuits découvertes ou destinations ensoleillées, le choix sera difficile !

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

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



Espagne – Costa Blanca – Benidorm

Du 3 au 17 mars 2024 - 15 jours/14 nuits en pension complète

Vol au départ de Bruxelles

Hôtel RH Princesa ****

Membres Partenamut : 1.023 €

Supplément chambre individuelle : 340 €

(minimum 20 participants)



Grèce – Ile de Lesbos

Du 24 au 31 mai 2024 - 8 jours/7 nuits en All Inclusive

Vol au départ de Bruxelles

Hôtel Aeolian Village ****

Membres Partenamut : 1.225 €

Supplément chambre vue mer : 65 €/personne

(minimum 20 participants)



Madère – Fête des fleurs

Du 6 au 13 mai 2024 - 8 jours/7 nuits en All Inclusive

Vol au départ de Bruxelles

Hôtel RIU Madeira****

Membres Partenamut : 1.470 €

Supplément chambre individuelle : 408 €

Supplément chambre double vue latérale sur mer : 40 €/personne

(minimum 20 participants)

PARTENAIRE VOYAGES



Croisière dans les fjords de Norvège - Rivages du monde

Du 23 au 30 mai 2024 - Pension complète et boissons incluses au repas

Une croisière côtière sans avion au départ de Dunkerque et retour par Zeebrugge (acheminement en car inclus).

Découverte en français des plus beaux fjords du sud de la Norvège, dont celui de Geiranger, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO et de la cité hanséatique de Bergen.

Yacht World Explorer***** (maximum 180 passagers)

Membres Partenamut : à partir de 3.610 €/personne sur base d'une cabine Expédition Sabord (différentes catégories de cabines disponibles sur demande)

Supplément cabine individuelle : + 80 %

Excursions et assurances optionnelles (minimum 20 participants)

Circuit au Japon

Tokyo ancestral et contemporain – Kanazawa – Kyoto – Nara – Shigisan – Osaka – Mont Fuji

Du 5 au 16 octobre 2024 - 12 jours/10 nuits en pension complète

Vol au départ de Bruxelles

Logement en catégorie 4*

Membres Partenamut : 5.500 €

Supplément chambre individuelle : 680 €

Assurances optionnelles

(minimum 16 personnes et maximum 20)

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 !

Tu peux garder les enfants
ce week-end ?

Un sourire,
c'est toujours
une bonne
réponse.

Alors l'assurer, c'est toujours une bonne idée.

 **Dentalia**
Up

www.partenamut.be/dentalia-up

Faites grandir votre sourire.

Assurance dentaire. Partenamut est l'agent d'assurance (n° OCM 5003c) pour « MLOZ Insurance », la SMA des Mutualités Libres (RPM Bruxelles, 422.189.629, agréé sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18). Vous pouvez trouver les conditions générales et la fiche d'information du produit ici : www.partenamut.be/dentalia-up. 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'informations sur l'affiliation à ce produit, veuillez contacter votre mutualité.