



PB-PP IB-05595  
BELGIË/NL-BELGIË

Afgetekantoor: Gent X  
P 505 335/509

paraît trimestriellement

# part&namut magazine

n°168 Hiver 2024

## Avantages Partenamut

Vos nouveautés 2024

## Alcoolisme

La modération  
en toute occasion

## Bien manger

La santé dans votre assiette



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](https://partenamut.be/parrainage)

mutualités libres

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

partenamut  
Cultivons votre santé

## édito

### L'invalidité, un défi sociétal à ne pas réduire à un simple enjeu budgétaire

À l'approche des élections de juin 2024, la question des incapacités de travail et des invalidités devrait s'imposer dans l'agenda politique. Près de 500.000 Belges sont en effet en « invalidité » (absence de plus d'un an au travail), un phénomène en augmentation. En cause, nos modes de travail qui évoluent avec, à la clé, plus de burn-out ou de troubles musculo-squelettiques, mais aussi certaines décisions politiques comme le recul de l'âge légal de départ à la retraite ou encore le vieillissement de la population active, pour ne citer que quelques causes.

L'invalidité a un impact budgétaire significatif, avec des dépenses d'indemnités compensatoires estimées à plus de 10 milliards d'euros. Ces dépenses sont régies par une législation complexe multipliant les interlocuteurs ainsi que les enjeux de coordination et d'échanges d'informations.

En cette période électorale, la pression pour un retour rapide au travail s'intensifie, mais les solutions proposées privilégient souvent des mesures cosmétiques pour justifier une réduction rapide de l'impact budgétaire au détriment de propositions sur le long terme, pourtant indispensables pour relever ce défi sociétal. Être en invalidité est une situation difficile à vivre, parfois stigmatisante, qui ne doit pas être considérée comme une simple variable budgétaire. Ce sujet mérite mieux.

Dans ce contexte, notre rôle est de garantir vos droits aux indemnités, de vous accompagner activement dans les démarches administratives et de faciliter la coordination avec les acteurs clés, notamment les employeurs. Nous œuvrons également pour éclairer les politiques via l'Union Nationale des Mutualités Libres, en soulignant que le retour au travail ne peut être réduit à une simple mesure budgétaire, mais doit s'accompagner d'efforts préventifs réalistes.

C'est ce défi et beaucoup d'autres que nous adresserons en 2024 ! À chacun-e d'entre vous, en pleine forme ou en résilience, nous souhaitons une nouvelle année empreinte de meilleure santé, de joies et de liens chaleureux.

Alex Parisel,  
Directeur général



#### Dossier

- 4 **Alcoolisme**  
La modération en toute occasion



#### Dossier

- 8 **Bien manger**  
La santé dans votre assiette



#### Famille

- 14 Se protéger contre le HPV
- 26 Écoanxiété : comment agir ?
- 28 Devenir mère après 40 ans

#### Santé & Bien-être

- 16 Quel avenir pour l'incapacité de travail ?
- 21 10 astuces pour bien dormir
- 24 Tatouage thérapeutique

#### Mut' pratique

- 11 Solumob recrute
- 12 Votre couverture santé en 2024
- 18 Les nouvelles de la mut'
- 32 Ça s'est passé sur nos réseaux
- 33 Partenamut s'associe à Meet My Job

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](https://www.partenamut.be/informations-juridiques). Le droit belge s'applique aux contrats d'assurance. Ces contrats sont conclus à vie. Pour plus d'informations sur l'affiliation à ces produits, veuillez contacter Partenamut. En cas de plainte, nous vous invitons à vous adresser au service des plaintes de Partenamut [plaintes@partenamut.be](mailto:plaintes@partenamut.be) ou à l'ombudsman des assurances [www.ombudsman.as](https://www.ombudsman.as).

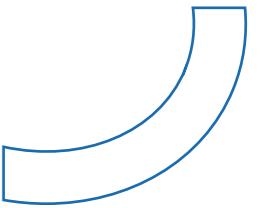
Rédaction : Camille Demarque, Rachel Vanderveck, Dominique Van Nieuwenhove, Nicolas Vilim • Relecture : Valérie De Keyser, Charlotte Lambert, Isabelle Latour, Christine Robie • Photos : Adobe Stock, Shutterstock, Stocksy, Unsplash, Visucy • Layout : Triptyque - Nathalie Jolie

Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalemment ou partiellement) sans l'autorisation préalable de la rédaction. Affiliés à l'Union des Éditeurs de la Presse Périodique. Les informations présentes dans ce magazine ont une valeur indicative et non contractuelle. N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions via notre formulaire de contact [partenamut.be/contact](https://partenamut.be/contact).



# Alcoolisme

La modération en toute occasion



Associé à un moment de détente ou à une sortie festive, l'alcool est pourtant une drogue même si elle est socialement acceptée. Et si la majorité d'entre nous est capable d'adopter une consommation raisonnable, d'autres par contre sont dans l'excès, avec le risque de développer une addiction et de graves soucis de santé.

## Qu'est-ce que l'alcoolisme ?

L'alcoolisme se définit comme le fait de consommer de manière excessive, répétée et incontrôlée des boissons alcoolisées. On parle également d'alcoolodépendance, car ce comportement entraîne une addiction qui pourra avoir des conséquences sur la santé mentale et physique, ainsi que sur la vie sociale. Les pays européens sont les plus grands consommateurs d'alcool au monde avec 9,8 litres par an et par habitant-e. Mais la Belgique se situe au-dessus avec une moyenne de 12 litres. Or, selon les normes établies par l'Organisation mondiale de la Santé, la consommation d'alcool ne doit pas dépasser 10 verres par semaine (1 verre équivaut à 10 g d'alcool pur) et pas plus de 2 verres par jour. En Belgique, 14 % de la population dépasse ce seuil et l'alcoolisme est la 4<sup>e</sup> cause de décès.

## Quels sont les symptômes ?

Il n'est pas toujours simple de détecter une dépendance à l'alcool, car sa consommation fait partie intégrante de la vie sociale. De plus, l'alcoolisme

peut aussi exister chez une personne qui ne boit pas tous les jours. Néanmoins, certains signes permettent de l'identifier. Ceux-ci ont été répertoriés selon des critères d'addiction internationaux bien définis : il s'agit des critères de Goodman.



## Les critères de Goodman pour mesurer le risque d'addiction à l'alcool

Si la personne répond à 2 ou 3 critères, le risque est léger. De 4 à 5 critères, le risque est modéré. À partir de 6 critères et plus, le risque est sévère.

- Un besoin irrésistible de consommer de l'alcool
- Une consommation de plus en plus importante sur la durée
- Une incapacité à réduire, contrôler ou arrêter sa consommation
- Une augmentation du temps consacré à la préparation, à la réalisation et à la récupération de son comportement addictif
- Un maintien du comportement malgré la connaissance des effets néfastes
- Un maintien du comportement malgré l'impact sur la vie sociale et professionnelle
- Une consommation d'alcool répétée dans des situations à risques (conduite d'un véhicule, rapports sexuels...)
- Une augmentation de la tolérance à l'alcool et donc des quantités ingurgitées
- Une sensation de manque quand on ne boit pas (sueurs, tremblements, irritabilité...)
- Un abandon progressif de ses centres d'intérêt et de ses loisirs
- Une difficulté à gérer le quotidien, ainsi que les obligations familiales et professionnelles

## Le saviez-vous ?

Un ballon de vin ou une flûte de champagne (10 cl) contiennent autant d'alcool qu'un demi de bière (50 cl) ou qu'un verre de pastis ou de whisky (2,5 cl). Dans tous les cas, un verre de boisson alcoolisée apporte environ 10 g d'alcool pur.

### Quelles sont les conséquences sur la santé ?

On a parfois entendu dire qu'un verre de vin par jour était bon pour la santé. Et qu'il pouvait même protéger de certaines maladies. Il n'en est rien ! Même à petites doses, la consommation d'alcool a plus d'effets négatifs que protecteurs, qu'il s'agisse de vin, de bière ou d'alcool fort. L'alcool peut notamment provoquer de la fatigue, des troubles du sommeil, des problèmes de mémoire et de concentration ainsi qu'augmenter la tension artérielle. Mais il peut aussi favoriser le développement de maladies du foie, du pancréas, du système nerveux, cardiovasculaires, psychiques (anxiété, dépression...) et métaboliques (ostéoporose, goutte...). Il peut également être à l'origine de certains cancers (foie, côlon, rectum, œsophage, bouche, gorge...). En cause ? L'éthanol, une substance cancérigène qui élèverait le taux de certaines hormones dans le sang. Et notamment les œstrogènes, ce qui augmenterait les risques de cancer du sein à la ménopause.

### Comment se faire accompagner ?

Si votre consommation d'alcool (ou celle d'un-e proche) vous inquiète, consultez votre médecin généraliste. Il ou elle pourra vous prescrire un traitement ou vous conseiller un-e spécialiste en addictologie. Si, lorsque vous stoppez votre consommation, vous ressentez des signes de sevrage (tremblements, angoisse, nervosité...), l'arrêt de l'alcool devra être progressif et effectué sous surveillance médicale.

Différentes associations peuvent également vous accompagner, souvent de manière anonyme :

- Aide Alcool : [www.aide-alcool.be](http://www.aide-alcool.be) (accompagnement gratuit en ligne)
- Infor-Drogues : 02/227 52 52
- Télé-Accueil : 107 (numéro gratuit 24h/24 et 7j/7)
- Alcooliques Anonymes : 078/15 25 56 (24h/24 et 7j/7)

### Votre Avantage Partenamut

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

## Et chez les jeunes ?

En Fédération Wallonie-Bruxelles, 85 % des jeunes entre 12 et 20 ans ont déjà consommé de l'alcool. La plupart de manière occasionnelle, en groupe (lors d'une soirée ou d'un festival) et principalement pour s'amuser et faciliter les interactions sociales. De manière générale, leur consommation a diminué ces dernières années. Néanmoins, l'alcool reste la 1<sup>re</sup> cause de décès chez les 15-24 ans. Et s'il est néfaste pour tous, l'alcool est encore plus toxique pour les jeunes en entraînant des dommages permanents au cerveau. Il a également été constaté que les jeunes commencent à boire plus tôt qu'avant (vers 15 ans) et que les buveurs réguliers boivent de façon plus excessive. Notamment avec le phénomène du *Binge Drinking* qui les pousse à boire au moins 6 verres d'alcool en un minimum de temps (moins de 2 heures) pour être plus vite saouls et ne pas devoir payer l'alcool plus cher en discothèque. Une pratique qui peut augmenter le risque d'alcoolisme.



### Vrai ou faux ?

## Attention aux idées reçues sur l'alcool !

### Boire une bière, ça désaltère !



#### FAUX.

L'alcool a un effet diurétique. Il fait donc uriner davantage et provoque une déshydratation. Si vous avez soif, buvez de l'eau !

### Boire ou conduire, il faut choisir !

#### VRAI.

À jeun, le taux d'alcool dans le sang est au maximum 30 minutes à 1 heure après avoir bu un verre. Après 2 verres, vous devrez attendre 3 à 4 heures avant de prendre le volant.



### L'alcool réchauffe.

#### FAUX.

L'alcool dilate les vaisseaux sanguins, ce qui donne une sensation de chaleur. Mais en réalité, votre corps refroidit et boire une grande quantité d'alcool peut même provoquer une hypothermie.

### Gueule de bois ? Prenez une aspirine !

#### FAUX.

L'aspirine peut aggraver les maux d'estomac. Contre le mal de tête, prenez plutôt du paracétamol et buvez beaucoup d'eau pour vous réhydrater.

### Boire du café dessaoule plus vite.

#### FAUX.

Le café ne fait pas baisser le taux d'alcoolémie. Il est même dangereux d'en boire, car il masque les effets de l'alcool et donne l'impression d'être plus vigilant-e.



# La santé commence dans l'assiette



Une bonne alimentation serait-elle la clé pour vivre plus longtemps ? Si de nombreux autres facteurs entrent en compte, l'alimentation joue effectivement un rôle majeur dans la prévention de nombreuses maladies et plus généralement sur notre bien-être quotidien. Mais que signifie vraiment « bien manger » et comment changer nos habitudes ?

Une étude publiée en 2022\* par des chercheurs de l'Université de Bergen (Norvège) a démontré l'impact d'un changement d'alimentation sur notre santé, et le constat est édifiant : adopter une alimentation plus saine dès le plus jeune âge pourrait permettre de gagner plus de 10 ans d'espérance de vie. S'il apparaît que plus on commence tôt, plus le gain est important, il n'est jamais trop tard pour améliorer son alimentation et observer des effets positifs sur la santé. En effet, selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), une alimentation saine aide à se protéger contre les maladies comme le diabète, les cardiopathies, les accidents vasculaires cérébraux et même certains cancers.

### L'assiette santé idéale

Une alimentation saine repose sur le bon équilibre entre les protéines, qu'elles soient d'origine animale ou végétale, les

« Il n'est jamais trop tard pour améliorer son alimentation. »

glucides (céréales, légumineuses, pâtes, riz...) et les lipides (poissons gras, huiles végétales...), sans oublier les fruits et légumes pour les fibres et les vitamines ainsi que les laitages pour le calcium.

À ces principes de base on peut ajouter quelques conseils :

- manger 5 portions de fruits et légumes par jour (choisissez-les de toutes les couleurs pour varier les apports nutritionnels).
- diminuer le sel (pensez à toujours goûter votre plat avant de saler).
- privilégier le fait-maison quand c'est possible et les produits de saison. S'ils sont bio et locaux, c'est encore mieux !
- réduire au maximum sa consommation

de produits ultratransformés souvent bourrés d'additifs, de sucres ajoutés ou de gras saturés et néfastes pour la santé. Pour cela, scrutez les étiquettes et fuyez les listes d'ingrédients à rallonge.

Si quelques règles s'appliquent à tous, les besoins nutritionnels peuvent varier d'une personne à l'autre en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique, de la santé individuelle, etc. Si vous souhaitez changer de régime alimentaire ou améliorer votre alimentation, n'hésitez pas à consulter un-e professionnel-le-s (voir « Votre Avantage Partenamut » ci-dessous).

### Votre Avantage Partenamut

**Vous voulez changer vos habitudes alimentaires et bénéficier des conseils d'un-e nutritionniste ou d'un-e diététicien-ne ?**

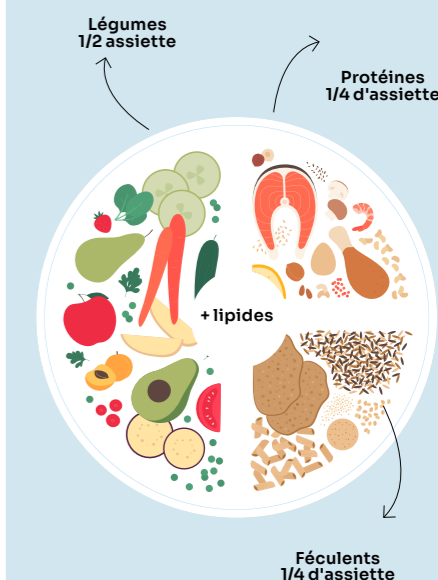
Partenamut vous soutient dans votre démarche et vous rembourse :

- Pour tout le monde : jusqu'à 60 € par an à raison de 15 €/séance, soit 4 séances par an.
- Dans le cas de certaines pathologies lourdes ou chroniques : jusqu'à 180 €/an à raison de 15 €/séance, soit 12 séances par an (voir les pathologies sur [www.partenamut.be](http://www.partenamut.be))

### Pour aller plus loin

#### L'assiette santé idéale

- ½ de légumes, crus ou cuits
- ¼ de protéines végétales ou animales
- ¼ de féculents (de préférence complets)
- Lipides : 1 à 2 cuillères à soupe d'huile de colza, olive ou noix



\* Étude publiée en 2022 dans la revue PLOS Medicine.

# 12 habitudes à prendre pour une alimentation plus saine

Manger mieux, ce n'est pas forcément tout révolutionner dans la cuisine et passer des heures derrière les fourneaux. Voici quelques astuces pratiques et faciles à mettre en œuvre, qui vous permettront d'améliorer jour après jour votre alimentation.

- 1 **Pain, pâtes, riz, semoule :** choisissez-les aux céréales complètes ! Une manière simple de changer votre alimentation est de privilégier les féculents complets qui sont plus riches en fibres, en minéraux et en vitamines que les féculents « blancs ».
- 2 **Privilégiez les huiles végétales** riches en oméga 3 pour vos préparations plutôt que le beurre ou la margarine. Pensez par exemple à l'huile de colza ou de noix pour vos vinaigrettes. Riche en oméga 9 et en antioxydants, l'huile d'olive est également une alliée santé dans votre cuisine.
- 3 **Consommez un fruit frais entier plutôt qu'un jus de fruits.** Souvent trop sucrés, les jus de fruits sont pauvres en fibres. Si vous tenez vraiment à boire un jus, le matin par exemple, préférez un fruit frais pressé par vos soins.
- 4 **À l'heure de l'apéritif,** remplacez les chips et les biscuits salés par des bâtonnets de légumes, des radis, du chou-fleur ou des tomates cerises à tremper dans du houmous, du fromage blanc ou un caviar d'aubergine.
- 5 **Mangez plus de légumes secs :** lentilles, haricots blancs ou rouges, flageolets, pois chiches... Riches en fibres, ils contiennent des protéines végétales et peuvent même remplacer la viande lorsqu'on les associe à un produit céréalier comme le riz ou les pâtes. Pas le temps de cuisiner ? Pas de souci, ils existent en conserve, en bocal ou surgelés.
- 6 **Faites vos pâtes à tarte ou à pizza vous-même,** vous pourrez ainsi mieux contrôler la quantité de sucre ou de sel et elles ne contiendront pas d'additifs. Facile et économique.
- 7 **Variez les farines :** complétez la farine de blé traditionnelle que vous utilisez pour vos préparations avec de la farine de châtaigne, de lentilles ou de pois chiches, c'est une façon simple de varier les apports nutritionnels.
- 8 **Réduisez le sucre :** réduisez la quantité de sucre que vous consommez. Si vous utilisez du sucre pour vos recettes, divisez les doses par deux. Pensez également aux alternatives plus saines qui vous aideront à réduire votre consommation : miel, sirop d'agave ou d'érable, stévia...
- 9 **Réduisez la viande :** selon l'OMS, une surconsommation de viande rouge (bœuf, veau, porc, mouton, agneau...) et transformée (charcuterie) augmente le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers comme le cancer colorectal. Il n'est absolument pas nécessaire d'en consommer tous les jours, 500 g par semaine suffisent pour la viande rouge, 150 g pour la charcuterie. Une façon simple de limiter la viande est de la remplacer par des protéines végétales, présentes notamment dans les légumes secs (voir point n°5).
- 10 **Évitez les desserts lactés comme les crèmes à la vanille ou au chocolat, les flans.** Très appréciés des enfants, ils contiennent pourtant peu de lait, donc peu de calcium et beaucoup de sucres. Remplacez-les par un yaourt nature agrémenté de morceaux de fruits frais par exemple.
- 11 **Remplacez les barres chocolatées** et autres friandises sucrées par une petite poignée de fruits à coque non salés (noix, amandes, noisettes, pistaches...). Riches en oméga 3, ils sont beaucoup plus sains et nutritifs.
- 12 **Enfin, gardez à l'esprit que l'eau est la seule boisson vraiment indispensable.** L'alcool, les boissons sucrées ou énergisantes, les sodas doivent rester un plaisir exceptionnel !



## Solumob Volontaires a besoin de vous !

Solumob Volontaires est une ASBL composée de chauffeurs bénévoles qui accompagnent des personnes ayant des problèmes de mobilité. Elle est à la recherche de volontaires dans la Région de Bruxelles-Capitale et en Wallonie.

**Une aide pour les personnes à mobilité réduite**  
L'ASBL Solumob Volontaires a pour mission de favoriser la participation à la vie sociale des personnes à mobilité réduite en mettant l'accent sur le volontariat. Les bénévoles de l'association ont pour objectif de transporter des personnes qui ont des difficultés à se déplacer, tant pour des besoins médicaux que sociaux. L'ASBL leur vient donc en aide en leur proposant un transport accompagné dans la Région de Bruxelles-Capitale et en Wallonie.

**Un réseau de volontaires indemnisés et formés**  
Afin d'élargir son réseau, Solumob Volontaires est à la recherche de volontaires prêts à consacrer quelques jours par mois au transport de personnes en utilisant leur propre véhicule.

Les bénévoles ne perçoivent aucune rémunération pour leurs services, mais ils sont défrayés pour leurs kilomètres sur base d'un arrêté ministériel de la Région wallonne. Ils bénéficient également d'une assurance omnium pour couvrir les éventuels dégâts qui pourraient survenir à leur véhicule. Celle-ci protège aussi le chauffeur et les passagers durant les missions. Les candidats chauffeurs doivent suivre une formation de deux demi-journées suivie d'une évaluation afin de s'assurer qu'ils sont prêts à accomplir leurs missions de manière appropriée et en accord avec les valeurs de l'association. Cette formation se déroule dans la région des futurs bénévoles.

### Envie de rejoindre Solumob Volontaires ?

Vous voulez faire partie d'une équipe sympathique et motivée ? Vous possédez votre propre véhicule ? Et vous avez envie de vous lancer dans une nouvelle aventure ? Solumob a besoin de vous !

Contactez Solumob Volontaires par mail : [volontaire@solumobvolontaires.be](mailto:volontaire@solumobvolontaires.be)

# Quels seront vos Avantages Partenamut en 2024 ?



En 2024, vous pourrez toujours profiter de près de 70 Avantages. Et comme chaque année, ceux-ci évoluent pour vous offrir une couverture santé toujours mieux adaptée. Découvrez les nouveautés 2024.

## Vos nouveaux Avantages

### Thérapie du sommeil

Si vous souffrez d'un trouble du sommeil (apnée, insomnie, narcolepsie...), une thérapie du sommeil peut vous aider à améliorer la qualité de vos nuits, réduire la somnolence, mais aussi être bénéfique pour votre état de santé global. Partenamut intervient dorénavant dans le remboursement d'un traitement dans une clinique du sommeil d'un hôpital ou dans les frais d'un appareil CPAP pour le traitement de l'apnée suite à une hospitalisation.

**Votre Avantage :** jusqu'à 100 € sur une période de 5 ans.

### Applications sportives

Les applications sportives vous permettent de pratiquer une activité physique régulière quand vous le voulez et où vous le voulez. Cette année, en plus de Strava, FizzUp, Asana Rebel et Freeletics, vous pouvez également profiter d'un avantage sur Formyfit. Cette application vous propose un programme d'entraînement adapté à votre niveau, ainsi que le suivi de vos activités et de nombreux conseils.

**Votre Avantage :** jusqu'à 20 €/an pour l'abonnement annuel à l'une des applications sportives citées ci-dessus.

### Applications de méditation

Prendre soin de soi passe également par le bien-être psychologique. La méditation est un excellent moyen pour améliorer le sommeil et diminuer le stress. En plus des applications Petit BamBou, Calm, Headspace et Insight Timer, vous pouvez à présent aussi bénéficier d'un avantage sur MeditBe, une application basée sur la méditation et la relaxation, mais aussi la gestion des émotions.

**Votre Avantage :** jusqu'à 20 €/an pour l'abonnement annuel à l'une des applications de méditation citées ci-dessus.

### Coaching pour jeune aidant-e proche

Aider un-e proche au quotidien n'est pas réservé qu'aux adultes. De nombreux jeunes apportent aussi une aide régulière à un-e proche. Partenamut intervient dans des frais de coaching pour les soutenir dans leur parcours scolaire et leur développement personnel. Cette intervention est accordée aux jeunes aidant-e-s proches reconnu-e-s par Partenamut, jusqu'à la fin de la perception des allocations familiales et à condition que le ou la coach soit membre de l'European Mentoring & Coaching Council.

**Votre Avantage :** 20 €/séance (max. 5 séances/an).

Près de 70 Avantages Partenamut pour 14 €/mois /titulaire

## Vos Avantages adaptés

### Lunettes et lentilles

Vous pouvez dorénavant bénéficier **tous les 2 ans d'un tarif réduit** chez notre nouveau partenaire **Lunettes Pour Tous**. Vous ne payez que 50 € pour des lunettes avec des verres unifocaux ou 100 € pour des lunettes avec des verres progressifs. Si vous ne souhaitez pas bénéficier de l'offre **Lunettes Pour Tous**, vous avez toujours droit à un remboursement de 75 €/2 ans chez l'opticien-ne de votre choix. Ces deux avantages ne sont pas cumulables.

### Semelles podologiques

Jusqu'à 18 ans, vous recevez un remboursement jusqu'à 50 €/an pour une paire de semelles podologiques achetée chez un-e podologue reconnu-e par l'INAMI. À partir de 18 ans, Partenamut intervient jusqu'à 50 €/2 ans pour une paire.

### Stages pour enfants

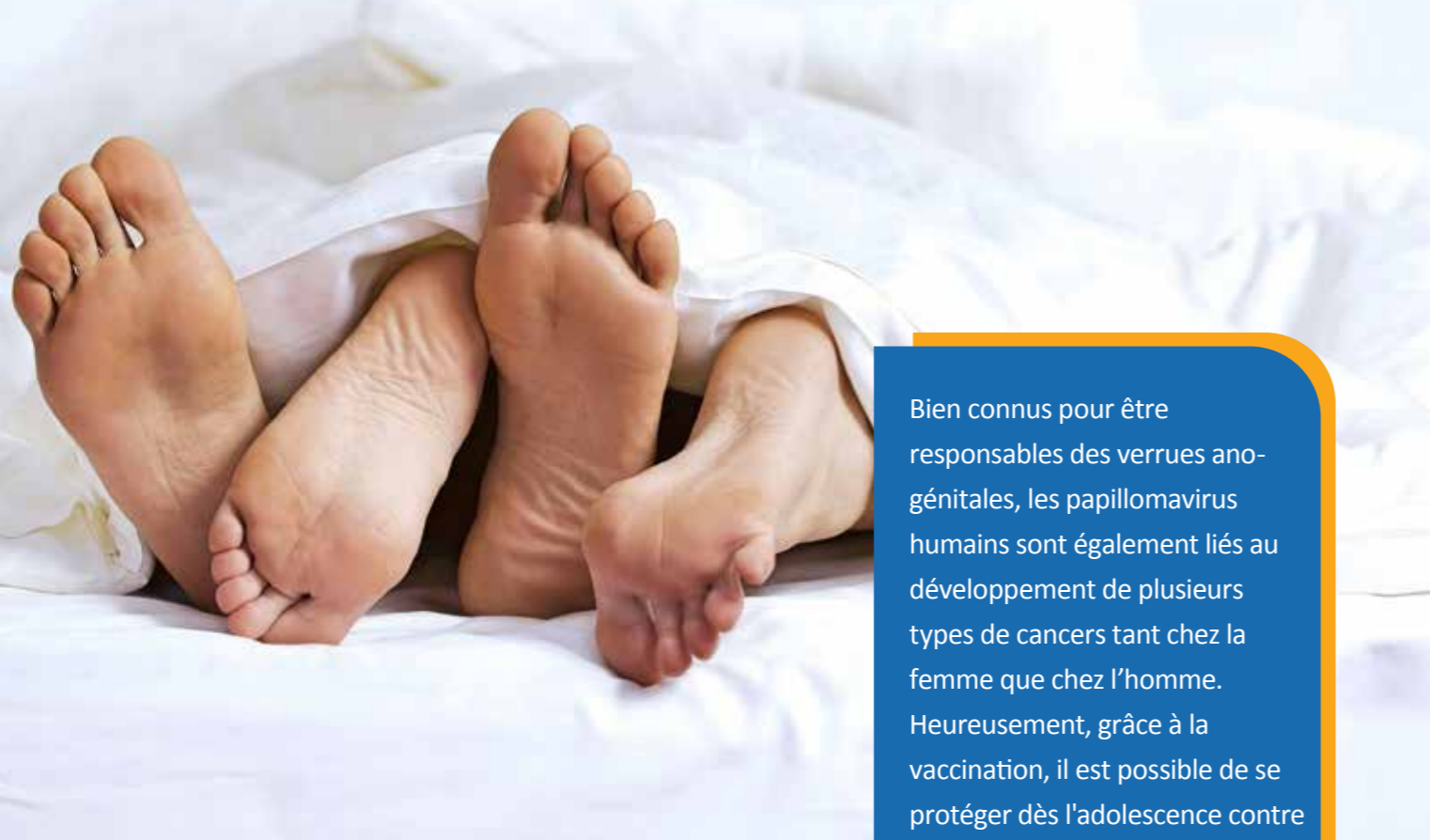
Vous profitez d'une **intervention jusqu'à 115 €/an** (max. 11,50 €/jour) pour les stages, les camps scouts, les voyages scolaires et les plaines de jeux, ainsi que d'une réduction **jusqu'à 40% chez nos nombreux partenaires** (BDK, Vacances Vivantes, Depauw...).

Découvrez ces avantages en détail et tous les autres sur : [www.partenamut.be/avantages2024](http://www.partenamut.be/avantages2024)



# Papillomavirus humains

## Prévenir et dépister



Bien connus pour être responsables des verrues anogénitales, les papillomavirus humains sont également liés au développement de plusieurs types de cancers tant chez la femme que chez l'homme. Heureusement, grâce à la vaccination, il est possible de se protéger dès l'adolescence contre les souches les plus dangereuses.

### Le chiffre

#### 80 % de la population concernée

Très contagieux, les HPV font partie des IST\* les plus répandues. La quasi-totalité des personnes sexuellement actives seront infectées à un moment de leur vie, la plupart du temps sans manifester de symptômes.

\* Infection sexuellement transmissible

### Un virus, différents variants

Les papillomavirus humains (HPV) sont un groupe de virus ayant la particularité d'infecter à la fois la peau et les muqueuses. Il existe plus de 200 variants du HPV dont une quinzaine sont considérés à haut risque en raison de leur capacité à évoluer vers un cancer. Le cancer du col de l'utérus est le plus fréquent, mais ce virus est également associé à d'autres cancers, dont ceux de la bouche, du pharynx, de l'anus, du pénis, de la vulve et du vagin. Par ailleurs, les verrues anogénitales, communément appelées condylomes, sont provoquées par d'autres souches de HPV.

### Comment se protéger d'une infection à HPV ?

La meilleure stratégie est la vaccination, et de préférence avant les premiers contacts sexuels. En Belgique, deux vaccins injectables sont disponibles et peuvent être administrés à différents groupes, peu importe le genre :

- aux enfants à partir de 9 ans.
- aux jeunes entre 19 et 26 ans. Cette session de « rattrapage » est proposée par le médecin traitant à ceux qui n'ont pas bénéficié de la vaccination préventive généralisée.
- aux personnes dont les défenses immunitaires sont affaiblies, comme les patients transplantés ou les personnes porteuses du VIH.

Ces vaccins offrent une protection tant individuelle que collective. En effet, lorsqu'une proportion significative de la population est vaccinée, les souches virales concernées ne peuvent plus se transmettre.

### Programme de vaccination de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Afin de lutter contre l'ensemble des cancers causés par les papillomavirus, le Programme de vaccination de la Fédération Wallonie-Bruxelles met gratuitement des doses de vaccin à disposition des enfants nés à partir de 2006. Ces vaccins protègent contre 9 types de HPV et sont proposés aux adolescents âgés entre 13 et 14 ans, fréquentant la 2<sup>e</sup> année de l'enseignement secondaire ou la 1<sup>re</sup> différenciée.

### 5 choses à retenir sur les HPV

1. **Les infections ne touchent pas que les femmes.** Les hommes sont autant à risque d'être infectés par un HPV, de le transmettre et de développer un cancer.
2. **Un cancer du col de l'utérus consécutif à une infection à HPV apparaît généralement entre 15 et 20 ans après l'infection.** Les modifications cellulaires au niveau du col de l'utérus et les premières lésions précancéreuses n'entraînent généralement pas de symptôme. Le dépistage est donc le meilleur moyen de détecter d'éventuelles anomalies à un stade précoce.
3. **Le port du préservatif ne protège pas totalement lors d'un rapport sexuel.** Le HPV est transmis par contact cutané, y compris les zones génitales et anales qui ne sont pas toujours couvertes par un préservatif.

4. **La vaccination ne protège pas de tous les variants du virus HPV.** Les vaccins actuellement disponibles visent à protéger contre les souches les plus courantes et les plus dangereuses associées aux cancers, en particulier les types 16 et 18, ainsi que d'autres souches à haut risque.
5. **Le cancer du col de l'utérus peut frapper à tout âge.** Être ménopausée n'est donc pas une raison de ne plus se faire dépister.

Le saviez-vous ?

### Quid du dépistage ?

À l'heure actuelle, le cancer du col de l'utérus est le seul pour lequel des tests de dépistage sont disponibles. Consistant en un simple frottis vaginal indolore appelé test Pap, ce dépistage est recommandé tous les 3 ans, entre 25 et 64 ans, et est intégralement pris en charge par l'assurance obligatoire (à l'exception des frais de consultation médicale).

### Vos Avantages Partenamut

#### Recevez jusqu'à :

- 45 €/an, à raison de 15 €/examen de dépistage, soit maximum 3 dépistages par an (exemples de dépistage : allergies, diabète, cancer...)
- 35 €/an pour tous les vaccins reconnus en Belgique



# Quel avenir pour l'incapacité de travail ?

En juin 2024, les Belges se rendront aux urnes pour les élections législatives fédérales, régionales et européennes, un moment important pour notre pays et pour notre mutualité. En collaboration avec les Mutualités Libres, Partenamut s'engage chaque jour en faveur d'une politique de santé efficace et durable.

Nous nous concertons avec les décideurs, pour lesquels nous mettons à disposition notre expertise et les résultats de nos études scientifiques. C'est pourquoi nous aborderons diverses thématiques centrales pour notre mutualité dans les prochaines éditions de ce magazine. Dans ce numéro : l'incapacité de travail.

## Le saviez-vous ?

- En 2022, près d'un demi-million de personnes étaient en incapacité de travail de longue durée.
- Ce nombre augmentera probablement encore dans les 5 prochaines années, pour dépasser le niveau actuel durant plus de 25 ans, si aucune mesure supplémentaire n'est prise.
- Les personnes en incapacité de travail sont structurellement moins satisfaites de leurs conditions de vie générales, financières et relationnelles.

Le coût de ces allocations pour incapacité de travail a dépassé la barre des 10 milliards d'euros en 2022.

- L'incapacité de travail constitue donc un défi majeur, tant pour les personnes touchées que pour les soins de santé et l'ensemble de la société.

Le nombre de personnes en incapacité de travail de longue durée (plus d'un an) augmente de manière alarmante. Nous ne devons pas sous-estimer l'impact sur notre système de santé. Mais que pouvons-nous faire pour inverser la tendance et continuer à garantir les meilleurs soins

## Bon à savoir

**Si vous étiez salarié et que vous reprenez le travail à temps partiel en tant que salarié,** l'indemnité d'incapacité versée par la mutualité est maintenue. Elle est adaptée en fonction du volume horaire que vous préstez, avec un avantage intéressant : la première tranche de 20 % d'heures prestées n'entraîne aucune réduction de votre indemnité !

possibles à ceux qui en ont besoin ?

Partenamut et les Mutualités Libres explorent quatre pistes complémentaires :

- **Prendre soin de sa santé est bien sûr le moyen le plus efficace pour changer la donne.** Vous avez pour cela les choses en main en adoptant un mode de vie sain. Les employeurs peuvent également jouer un rôle en mettant en place une politique solide de bien-être et de prévention au travail.
- **L'accompagnement des personnes malades doit être optimal.** Votre mutualité, ainsi que les cabinets médicaux où vous êtes convoqué-e jouent un rôle essentiel à cet égard (voir l'encadré Paroles d'experts).
- **Reprenre une activité professionnelle contribue dans de nombreux cas à la guérison.** C'est pourquoi il est nécessaire de réfléchir de manière moins binaire à l'incapacité de travail (voir l'encadré Paroles d'experts).
- Pour élaborer la bonne politique, nous devons nous laisser guider par les connaissances scientifiques et les renforcer si nécessaire.

## Quelques chiffres...

L'étude des Mutualités Libres révèle que 1 travailleur sur 9 en incapacité reprend le travail à temps partiel pendant sa période de maladie, pour la plupart au cours des six premiers mois. Parmi ceux qui reprennent le travail à temps partiel, plus des deux tiers passent ensuite à une reprise du travail à temps plein. L'étude montre également que 44 % des reprises du travail à temps partiel concernent des personnes souffrant de troubles mentaux.



Rencontre avec  
Dr Kruse et Dr Ng

## Paroles d'experts

**Reprise du travail à temps partiel : quels avantages pour le travailleur et l'entreprise ?**

**L'avis du Dr Kruse, médecin du travail et directeur médical d'un service externe de prévention :** "Reprenre le travail à temps partiel est avantageux tant pour le travailleur que pour l'entreprise. Grâce à une reprise progressive pendant l'incapacité de travail par le biais du travail à temps partiel, le travailleur ne reprend pas le régime et la charge de travail habituels", explique le Dr Kruse. De cette manière, la personne ne retombe pas simplement dans le même schéma qu'auparavant, mais occupe un poste avec une charge de travail moindre. Cela réduit le stress et favorise une guérison optimale. "Les gens doivent avoir envie de retourner travailler", précise-t-il.

Le médecin souligne également l'importance de l'accompagnement psychologique lors du retour au travail afin d'aider la personne à comprendre pourquoi il est bénéfique qu'elle revienne au travail. Enfin, pour le Dr Kruse, il est important pour l'entreprise de rester en contact avec le travailleur et de maintenir la communication. Il doit y avoir une compréhension de ce que la personne a vécu. Le premier jour de reprise du travail est crucial pour le travailleur, qui se sent désorienté et stressé après une longue période d'absence. Si l'entreprise offre un soutien suffisant, cela favorise la relation avec le travailleur.

## Le rôle positif du médecin-conseil

**Rencontre avec le Dr Ng, médecin-conseil et expert en incapacité de travail auprès des Mutualités Libres :** "Il y a souvent une atmosphère négative autour des entretiens d'accompagnement avec le médecin-conseil lorsque les patients sont convoqués", explique le Dr Ng. Certains craignent qu'il y ait une pression externe à l'égard des médecins-conseils pour mettre fin à la reconnaissance de l'incapacité de travail, alors que ce n'est pas du tout le but. Le statut protège le médecin-conseil contre de telles influences, de sorte que les décisions sont prises en toute indépendance. Le médecin-conseil aide à la réintégration en informant et souvent en motivant la personne. On discute des possibilités et on joue un rôle de soutien. Il n'y a pas de "pression" pour qu'elle retourne au travail : on cherche plutôt à savoir comment la personne peut reprendre un emploi, le plus rapidement possible, et dans des conditions saines. Le travail joue un rôle majeur car il permet à la personne de se sentir utile, tout en offrant un contact social et une vie structurée. Dernier élément : n'hésitez pas à poser des questions et à être aussi honnête et ouvert que possible, de manière à obtenir une meilleure prise en charge.



# Les nouvelles de la mut'



ACTU SANTÉ

## Avec Scan4Chem, vérifiez les substances chimiques dans vos produits

Scan4Chem est une application soutenue par les autorités fédérales et des organisations environnementales, qui permet de vérifier la présence de substances nocives dans les produits (SVHC) que vous achetez. Elle est déjà utilisée dans 19 pays de l'Union européenne, la Belgique étant le dernier pays à l'adopter.



### SVHC, c'est quoi ?

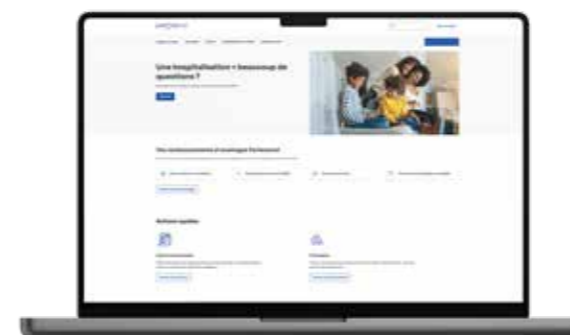
Les substances extrêmement préoccupantes (SVHC) sont des substances chimiques ou un groupe de substances qui peuvent être nocives pour la santé humaine et/ou l'environnement. Ce sont par exemple des perturbateurs endocriniens, des substances cancérigènes ou toxiques. Le lancement de l'appli s'inscrit dans le cadre du Plan d'action national sur les perturbateurs endocriniens (NAPED) auquel les Mutualités Libres (dont Partenamut fait partie) ont collaboré.

### Comment ça marche ?

Scan4Chem est une application gratuite qui vous permet de vérifier la présence de SVHC dans des

produits courants (vêtements, jouets, meubles de jardin...). Il suffit de scanner le code-barre du produit. Si l'information n'est pas disponible dans l'appli, une demande est directement envoyée au producteur ou commerçant.

Cette application encourage la sensibilisation et la protection des citoyens. Elle a pour objectif de partager les informations pour des achats plus sûrs.



## Le site de Partenamut se refait une santé !

Mieux structuré, plus dynamique, un design modernisé : notre site internet a été complètement réorganisé pour vous offrir une navigation plus agréable et vous permettre de retrouver facilement les infos dont vous avez besoin.

Découvrez notre nouveau site : [www.partenamut.be](http://www.partenamut.be)



## Découvrez Partenamut sur TikTok !

Partenamut débarque sur TikTok pour informer et sensibiliser un public plus jeune sur les questions de santé. Suivez notre page @Partenamut\_TikTok pour des astuces, des conseils et des informations sur la santé, le bien-être, les couvertures santé... et bien d'autres sujets !

## Le chiffre

# 1 Belge sur 4

C'est le nombre de patient-e-s qui ont consommé des psychotropes, tels que les antidépresseurs, benzodiazépines, antipsychotiques et psychostimulants, en 2022.

### Des chiffres en hausse, surtout chez les jeunes

L'augmentation de la consommation est particulièrement marquée chez les jeunes, avec une augmentation de 60 % chez nos affiliés âgés de 12 à 18 ans entre 2018 et 2022 ainsi qu'une hausse de 40 % chez les 19-24 ans (étude réalisée par les Mutualités Libres).

Plusieurs facteurs contribuent à cette augmentation, notamment l'impact de la pandémie, les symptômes croissants d'anxiété et des dépressions, ainsi que l'utilisation accrue des médias sociaux.

### Comment agir en cas de troubles en santé mentale ?

Il est essentiel de privilégier des approches non médicamenteuses pour certains problèmes, tels que l'insomnie, les symptômes légers d'anxiété et de troubles de l'humeur. Tout d'abord, parlez-en à un-e professionnel-le de la santé mentale : psychologue, psychiatre, psychothérapeute ou avec votre médecin traitant. Notre ligne d'écoute gratuite [0800/88 080](tel:080088080) est disponible pour vous mettre en relation avec un-e psychologue et vous aider à trouver l'assistance nécessaire.

Dans certains cas, l'utilisation de médicaments est nécessaire. Veuillez évaluer ce besoin avec votre médecin. Si vous prenez des 'benzodiazépines' de façon chronique (des médicaments contre les troubles graves du sommeil qui peuvent provoquer de la dépendance), des programmes spécifiques de sevrage progressif sont disponibles. Discutez-en avec votre médecin ou pharmacien-ne.



**Quels sont les remboursements concernés ?**

Ce remboursement intégral couvre non seulement les consultations en cabinet, mais également les visites à domicile, y compris celles effectuées la nuit, le week-end ou les jours fériés. Toutefois, ce remboursement s'applique uniquement pour les consultations chez un médecin ou un spécialiste conventionné. Les médecins non conventionnés peuvent facturer des suppléments. Pour vérifier si le médecin ou le spécialiste est conventionné ou non, consultez le site de l'INAMI [www.inami.fgov.be](http://www.inami.fgov.be). Recherchez un dispensateur de soins ou scannez le code QR suivant :



**Consultation médicale : remboursement intégral pour les jeunes en situation financière précaire**

Depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2023, les enfants et les jeunes adultes jusqu'à 24 ans inclus qui se trouvent dans une situation financière précaire et qui sont en possession d'un dossier médical global (DMG) bénéficient d'un remboursement intégral pour les consultations chez un médecin généraliste ou un spécialiste conventionné.

**Comment ouvrir un dossier médical global ?**

Toute personne, qu'elle bénéficie ou non d'une intervention majorée, peut demander à son médecin généraliste d'ouvrir un dossier médical global. Cette demande peut se faire lors d'une consultation ou lors d'une visite à domicile. Si le patient ne peut pas le demander lui-même, un membre de sa famille ou un proche peut le faire. L'intégralité des frais de gestion du dossier pour le médecin généraliste est prise en charge par la mutualité à laquelle le patient est affilié. C'est donc totalement gratuit.

**Vers une simplification des demandes de remboursement des soins médicaux**

Une nouvelle réglementation impose aux médecins généralistes, spécialistes et dentistes de numériser les demandes de remboursement des soins médicaux dans les 2 ans.

Les prestataires de soins ont jusqu'en septembre 2025 pour se conformer à cette obligation (sauf pour les consultations effectuées en dehors du cabinet médical).

Cette mesure vise à accélérer les remboursements, à simplifier les procédures administratives entre les patients, les prestataires de soins et les organismes assureurs, tout en encourageant les patients à ne pas différer leurs soins de santé.

Actuellement, il existe trois méthodes de remboursement après une consultation médicale. La première est basée sur une attestation de soins papier (ASD), qui a été transmise par le patient



auprès de la mutualité afin d'être remboursé. Le remboursement est généralement effectué sous une dizaine de jours. Les 2 autres méthodes, l'eAttest et l'eFact, sont numériques et plus rapides. Elles accélèrent considérablement le processus de remboursement avec un délai de maximum 72 heures.

*Je veux bien dormir !*

**10 astuces pour passer de meilleures nuits**

Vous êtes fatigué-e de compter les moutons pour vous endormir ? Vos nuits sont agitées ? L'insomnie vous tourmente ? Voici 10 astuces simples pour mieux dormir et retrouver un sommeil de qualité.

Les tensions et le stress accumulés durant la journée ont un impact négatif sur l'endormissement et la qualité du sommeil. Si des causes médicales ne sont parfois pas à exclure, vos nuits perturbées peuvent aussi être le résultat de

quelques mauvaises habitudes. Pour retrouver un sommeil de qualité, une bonne hygiène de vie s'impose. Suivez notre guide situé à la page suivante et adoptez des réflexes simples et efficaces.

### 1. Se lever et se coucher à heures fixes

Notre horloge biologique est très précise. Se lever et se coucher à heures fixes entraîne le cerveau à faciliter la transition entre l'activité de la journée et le calme de la nuit.

Appliquez ces bonnes habitudes en semaine et durant le week-end pour garder un rythme uniforme, idéal pour un sommeil réparateur.

### 2. Diminuer les boissons contenant de la caféine, de la théine et du sucre

La caféine et les boissons stimulantes (thé, matcha, etc.) ont un impact direct sur l'endormissement. Il est donc déconseillé de consommer ce type de boissons après 16h.

Cependant, si votre rituel du café est sacré, optez pour une version décaféinée. Et pourquoi ne pas essayer une tisane ?

### 3. Limiter sa consommation d'alcool

L'alcool dégrade la qualité de notre sommeil en réduisant de manière importante la durée de sommeil profond, celui que l'on qualifie de « plus réparateur ». Il est plus probable que vous passiez une nuit agitée et que vous vous réveilliez bien plus tôt si vous avez bu de l'alcool la veille.

### 4. Éviter la sieste durant la journée

Considérée comme bénéfique pour les personnes dont le sommeil n'est pas perturbé, elle est toutefois déconseillée à celles qui présentent des troubles du sommeil.

Une journée plus intense induira automatiquement un besoin de sommeil réparateur plus important le soir venu et donc des phases de sommeil profond plus longues.

### 5. Pas de repas lourd avant le coucher

Le sommeil sert à recharger les batteries. Or, lorsque le souper est trop lourd ou trop copieux, le corps va dépenser l'énergie qu'il est en train de produire pour digérer. Vous risquez de vous réveiller non seulement fatigué-e mais aussi ballonné-e.

### 6. Arrêter le tabac et autres apports en nicotine

La nicotine est une substance stimulante. Elle est à mettre de côté au minimum une heure avant de se mettre au lit, tout comme la cigarette électronique contenant de la nicotine ajoutée.

Arrêter le tabac aura un impact bénéfique direct sur votre santé. Votre sommeil sera plus réparateur et votre qualité de vie sera meilleure.

### 7. Pas d'activités physiques avant le coucher

Le sport est gage de bonne santé. Toutefois, il est déconseillé d'en pratiquer de manière intense dans les 2h avant le coucher. La pratique d'un sport génère une forte sécrétion d'adrénaline dans le cerveau et cette substance, bien que vitale, est défavorable à un endormissement aisé.

### 8. Instaurer des moments de pause et de déconnexion avant le coucher.

Le coucher doit idéalement être annonciateur de détente, de bien-être et de somnolence.

Créez un rituel de coucher en coupant par exemple la télé, les écrans, le wifi, etc. à une heure précise et profitez de cet instant pour préparer votre corps et votre esprit à se reposer.

**« Déconnectez », dans tous les sens du terme...**

### 9. Transformer sa chambre en un lieu de détente

Transformer sa chambre en un « temple dédié au repos » facilite la transition entre vos activités quotidiennes et un bon repos. Réduisez au maximum les éléments stimulants et instaurer une atmosphère apaisante.

Optez pour des matières douces, des couleurs relaxantes, un éclairage tamisé... et aérez votre chambre pour vous coucher dans un environnement frais et oxygéné. La température idéale d'une chambre est de 17-18 °C.

### 10. Comprendre son sommeil

Il existe de nombreux moyens d'obtenir un aperçu de votre sommeil. Des applications de type « trackers de sommeil » vous donneront une idée générale de la manière dont vous dormez. Ces résultats peuvent vous orienter vers une piste plus appropriée, comme la détection des apnées du sommeil par exemple.

#### Bientôt : un nouvel espace de prévention

Vous pensez que vos troubles du sommeil pourraient être la conséquence d'un mal-être plus profond ? Un nouvel espace de prévention sera bientôt disponible sur [www.partenamut.be](http://www.partenamut.be). Au programme : un test psychologique pour faire le point, des conseils personnalisés et des solutions concrètes pour retrouver l'équilibre. Restez connecté-e !

#### Vos Avantages Partenamut

Partenamut vous soutient dans votre démarche pour améliorer votre sommeil :

**Se relaxer avant de dormir** : bénéficiez de 20 €/an pour l'abonnement annuel à l'une des 5 applications de méditation suivantes : Headspace, Petit BamBou, Calm, MeditBe ou Insight Timer

**Dépistage de l'apnée du sommeil** : recevez 15 €/examen, max. 3 examens par an

**Clinique du sommeil** : intervention jusqu'à 100 € par période de 5 ans pour :

- un traitement contre les troubles du sommeil dans une clinique du sommeil au sein d'un hôpital
- les frais d'un appareil CPAP pour le traitement de l'apnée suite à une hospitalisation



## Quand le tatouage répare le corps

Les tatouages peuvent être artistiques, mais aussi thérapeutiques. Moins connus du grand public, ils réparent les traumatismes physiques et psychiques, comme l'ablation d'un sein ou les violences conjugales.

De marginal, le tatouage est devenu une pratique populaire. Selon l'office de statistique Statbel, environ 500.000 Belges se feraient tatouer chaque année (chiffre de 2017). La majorité des tatouages sont artistiques et destinés à embellir le corps, à marquer un événement ou à exprimer une émotion. Mais dans certains cas, le tatouage peut aussi servir à apaiser un traumatisme visible ou invisible. Il permet alors de traverser une épreuve en ancrant par exemple le souvenir éternel d'un proche décédé ou en se réappropriant son corps après des violences conjugales ou sexuelles.

Lorsque le corps a été meurtri suite à une maladie ou un accident, le tatouage thérapeutique va participer au travail de guérison en permettant de reconstruire ce qui a été abîmé.

## LE TATOUAGE THÉRAPEUTIQUE

### Dans quels cas utilisez-vous le tatouage thérapeutique ?

Les tatouages thérapeutiques les plus fréquents sont ceux destinés à redessiner une aréole mammaire sur le sein reconstruit après une ablation suite à un cancer. Je réalise aussi des phalloplasties pour donner un aspect naturel et réaliste au pénis reconstruit de personnes transgenres.

Dans le cas d'un accident ou d'une morsure de chien, je peux également effectuer un maquillage permanent. Par exemple, en redessinant un sourcil abîmé ou un ongle sur une phalange après l'amputation d'un doigt. Je répare aussi des tissus cutanés endommagés, comme des brûlures, des vergetures, des cicatrices ou des becs de lièvre en lissant et en assouplissant la peau avec du collagène. Et une fois que la peau est régénérée, je réalise une dermopigmentation en dessinant, par exemple, un nouvel ourlet de bouche à l'aide de

naturelle de la peau, puis je commence le tatouage. Je ne fais pas un simple cercle de couleur, mais je crée une aréole en trompe-l'œil. Grâce à un jeu d'ombres, je recrée également le volume du mamelon pour que le dessin soit le plus réaliste possible. Une retouche sera ensuite nécessaire 6 à 8 semaines plus tard.

### Quels sont les objectifs du tatouage thérapeutique ?

Le tatouage thérapeutique est une forme de réappropriation de soi et de son corps. Nous vivons dans un monde de l'image où le regard des autres, mais aussi envers soi-même est toujours attiré par ce qui ne fonctionne pas. Après un traumatisme, le corps peut devenir un étranger et il est alors difficile de le regarder avec bienveillance. Notamment lorsque l'on se retrouve avec un sein « vide » après une mastectomie. Le tatouage est une manière de reprendre le contrôle sur la maladie. Il permet d'accepter cette nouvelle image de soi et de reprendre confiance.

**« Lorsque le corps a été meurtri suite à une maladie ou un accident, le tatouage thérapeutique va participer au travail de guérison. »**

pigments proches de la carnation naturelle ou en recouvrant la peau avec un dessin artistique.

### Comment arrivez-vous à recréer un nouveau sein ?

Après une mastectomie, le tatouage est la dernière étape de la reconstruction mammaire. Je travaille en collaboration avec des chirurgien-ne-s de différents hôpitaux. Le plus souvent, j'attends leur feu vert, soit entre 4 et 6 mois après la reconstruction du sein. Puis je prends le temps de discuter avec la personne pour établir une relation de confiance et connaître ses attentes. Ensuite je réalise le prédessin de l'aréole qui sera différent selon chaque morphologie. Une fois qu'il est validé, je choisis les pigments les plus proches de la couleur

### Comment trouver un tatoueur professionnel ?

La profession de tatoueur-euse n'est pas réglementée. En Belgique, la seule obligation est d'avoir suivi une formation en sécurité et hygiène. J'ai moi-même suivi cette formation, ainsi qu'une formation en réparation de cicatrices et j'ai appris à dessiner en trompe-l'œil aux Beaux-Arts. Je fais également partie du réseau Oncobulle qui ne comprend que des professionnels qui doivent s'engager à respecter un code de déontologie et de bonnes pratiques. En passant par ce réseau, vous avez la garantie d'avoir un accompagnement de qualité.

### Contact

Isabelle Paelinck : 0477 29 40 55

[www.isabellepaelinck.com](http://www.isabellepaelinck.com)

Réseau Oncobulle : [www.oncobulle.eu](http://www.oncobulle.eu)

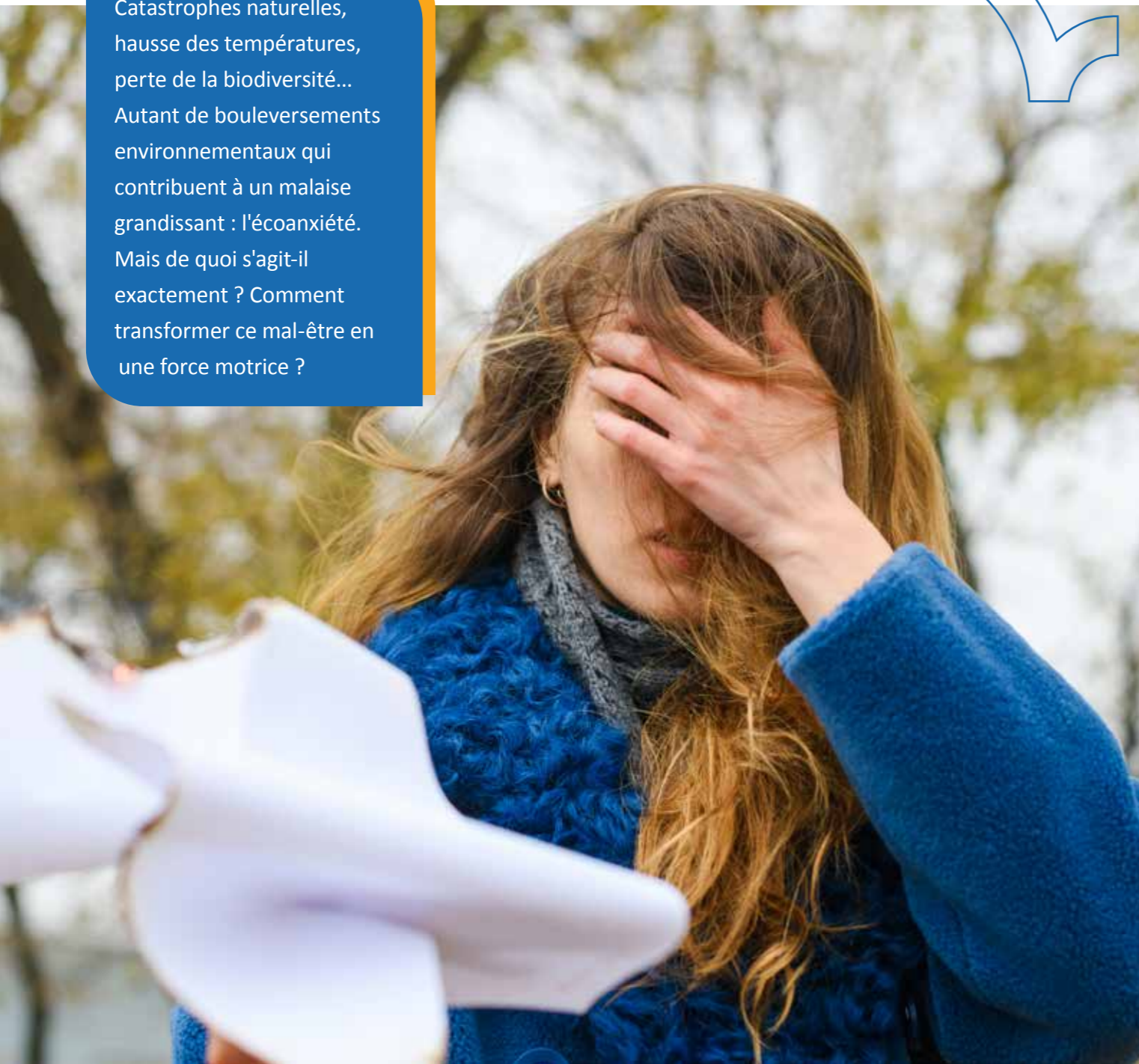
Rencontre avec **Isabelle Paelinck**, tatoueuse dermopigmentiste et partenaire du réseau Oncobulle.



# Écoanxiété :

## quand dérèglement climatique rime avec angoisse

Catastrophes naturelles, hausse des températures, perte de la biodiversité... Autant de bouleversements environnementaux qui contribuent à un malaise grandissant : l'écoanxiété. Mais de quoi s'agit-il exactement ? Comment transformer ce mal-être en une force motrice ?



### Écoanxiété ou solastalgie ?

On associe souvent ces deux termes, mais ce ne sont pas des synonymes pour autant. L'écoanxiété est un mélange complexe d'émotions négatives (peur, angoisse, colère, culpabilité, désespoir...) en lien avec la crise climatique. On pourrait la décrire comme une forme de stress "prétraumatique", car les personnes touchées par l'écoanxiété se concentrent principalement sur les problèmes à venir, avec des difficultés à envisager le futur sereinement.

La solastalgie est davantage tournée vers le passé ou le présent. C'est une forme de dépression liée à la perception d'un changement irréversible de l'environnement. On la compare d'ailleurs à un processus de deuil d'un monde que l'on a connu autrefois, et qui est en train de disparaître.

### Les clés pour agir

Certes, l'anxiété est paralysante, mais elle peut également se transformer en un puissant moteur pour nous encourager à passer à l'action. Si vous souffrez d'écoanxiété, voici 5 conseils pour vous aider à surmonter vos angoisses :

#### 1 En parler

Les préoccupations environnementales sont des problèmes réels et sérieux. Il est normal de ressentir de l'anxiété face à ces enjeux étant donné leurs répercussions significatives sur la planète et les générations futures. Pouvoir échanger sur ce que l'on ressent est une première étape et permet de prendre de la distance.

#### 2 Prendre conscience de ses propres limites

Nous sommes tous confrontés à des ressources limitées, que ce soit en termes de temps, d'énergie ou de capacités. Il est donc primordial de choisir avec soin les causes que l'on souhaite défendre. En reconnaissant nos limites, nous pouvons agir plus efficacement et faire réellement une différence. Cette prise de conscience nous permet également de préserver notre bien-être, tout en contribuant positivement à la société.

#### 3 Faire sa part

Changer son mode de transport, réduire sa consommation de viande rouge, privilégier les produits locaux, acheter d'occasion, limiter ses déchets, réparer plutôt que jeter... Autant de gestes qui, bien que paraissant insignifiants à première vue, contribuent à une diminution des émissions de gaz à effet

« 1 Belge sur 10 est éco-anxieux sévère, avec des symptômes persistants (insomnies, crises de panique, troubles digestifs...) pouvant mener à la dépression. Les femmes et les moins de 40 ans seraient davantage impactés.\* »



de serre. Vous pourriez même être agréablement surpris de constater que vos actions inspirent d'autres personnes, et les motivent à passer à l'action à leur tour !

#### 4 Se reconnecter à la nature

Se balader en forêt, jardiner, ou le simple fait de s'asseoir pour contempler un paysage naturel ou observer la biodiversité locale contribuent à renforcer le sentiment de connexion à la Terre. En étant témoin de la beauté de la nature, de sa vulnérabilité et des menaces qui pèsent sur elle, on se sent davantage motivé-e à en prendre soin. Et cerise sur le gâteau, passer du temps dans la nature fait baisser le niveau de stress et d'anxiété !

#### 5 Éviter la boulimie d'informations

Quand on est écoanxieux, on éprouve le besoin constant d'approfondir sa compréhension des enjeux environnementaux. Cependant, les médias, en raison de leur tendance à véhiculer des informations alarmantes, peuvent aggraver l'anxiété. Dans ce contexte, il est donc préférable d'éviter une surcharge d'informations et de se focaliser sur les actions réalisables à notre niveau, qu'elles soient individuelles ou collectives.

\* Résultat d'une enquête réalisée par l'UCLouvain



### Le chiffre

## 7 % des accouchements

De plus en plus de femmes font un bébé à la quarantaine, notamment à Bruxelles où elles représentent 7 % des accouchements. Une évolution sociétale mieux encadrée mais qui n'est pas sans risque.

est considérablement réduit en raison d'une surveillance médicale renforcée (échographies plus fréquentes, amniocentèse...). Cette vigilance accrue permet d'identifier rapidement tout risque potentiel pour la mère et le bébé, et de mettre en place rapidement des mesures préventives et/ou thérapeutiques.

### Prête à franchir le pas ?

Le maître-mot sera « patience », car la fertilité diminue avec l'âge.

- Renoncez au tabac et à l'alcool. Le tabagisme et la consommation d'alcool ont des effets néfastes sur la fertilité. Si les conséquences du tabac sur le fœtus sont bien documentées, son impact négatif sur la capacité à concevoir est souvent sous-estimé. En effet, le tabagisme réduit non seulement la fertilité chez les femmes, mais il diminue également le nombre et la mobilité des spermatozoïdes chez les hommes.

**« Par rapport aux futures mamans plus jeunes, le risque de complications d'une grossesse tardive est considérablement réduit en raison d'une surveillance médicale renforcée. »**

# Devenir mère après 40 ans, c'est tendance !

L'âge moyen auquel les femmes décident d'avoir leur premier enfant a considérablement augmenté au cours des deux dernières décennies. De plus en plus de femmes font le choix d'avoir un bébé après 40 ans, une tendance qui soulève des questions sur les avantages et les risques associés à la maternité tardive.

### Des facteurs décisionnels multiples

Le choix de devenir mère au-delà de la quarantaine peut résulter d'une combinaison de plusieurs facteurs tels que les circonstances de la vie, l'éducation, la situation financière, les normes sociales, etc.

Certaines femmes cherchent à établir leur carrière avant de se consacrer à la maternité, tandis que d'autres attendent de trouver le ou la partenaire idéal-e pour partager cette grande aventure. D'autres encore choisissent de se donner le temps d'explorer le monde, de poursuivre des études supérieures, ou simplement d'acquérir une expérience de vie plus riche.

### Les complications possibles d'une grossesse tardive

Les futures mamans de plus de 40 ans sont plus susceptibles de connaître des complications telles que les fausses couches, le diabète gestationnel, l'hypertension, les hémorragies et les césariennes.

La probabilité que le bébé présente des malformations congénitales n'augmente pas avec l'âge de la mère, contrairement au risque de trisomie 21. Toutefois, en cas de grossesse tardive, le bébé est davantage exposé à un risque de naissance prématurée et de retard de croissance intra-utérin.

### Une grossesse sous haute surveillance

Tous ces risques sont heureusement maîtrisables la plupart du temps. Ce qui est assez paradoxal, c'est que, par rapport aux futures mamans plus jeunes, le risque de complications d'une grossesse tardive

Même si de nombreuses femmes réussissent à concevoir un enfant sans problème après 40 ans, soyez prête à accepter que cela peut prendre plus de temps pour vous. En adoptant quelques bonnes pratiques, vous maximiserez vos chances de réussite.

- Parlez de votre désir de grossesse avec votre gynécologue. Qui de mieux placé pour évaluer votre santé reproductive et vous donner des conseils personnalisés ?
- Privilégiez un régime alimentaire sain et varié pour éviter ou combler d'éventuelles carences. La qualité de l'alimentation joue un rôle crucial dans la fertilité.
- Évitez l'utilisation de médicaments anti-inflammatoires (tels que l'aspirine et l'ibuprofène) car ils inhibent la production de prostaglandines, des hormones essentielles à diverses étapes du processus de reproduction.

Bon plan !

### Vous souhaitez faire des économies ?

Accueillir un bébé, c'est une immense joie, mais aussi beaucoup de dépenses ! Pourquoi ne pas louer votre matériel de puériculture plutôt que de l'acheter ? Tire-lait, pèse-bébé, aérosol...

Retrouvez tous les articles disponibles à la vente et à la location sur notre boutique en ligne [www.partenamutshop.be](http://www.partenamutshop.be).

En tant que membre Partenamut, vous bénéficiez d'offres spéciales et de tarifs plus avantageux !

Stock limité!

# Grand déstockage d'articles pour bébé

pour vous équiper à prix réduits sur Partenamut Shop



## Déstockage de matériel neuf\*

Sac à dos avec matelas à langer pliable

~~36,66 €~~  
15 €



Babyphone avec caméra

~~218,89 €~~  
100 €



Gourde intelligente

~~54,44 €~~  
20 €



## Déstockage de matériel d'occasion\*

- Poussette YOYO2 2022 (6 mois et +) – 300 €
- Relax Essentials gris – 15 €
- Siège-auto Dreambee groupe 1/2/3 – 50 €



## Comment commander ?

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

\*Dans la limite des stocks disponibles et photos non contractuelles.

MANGER SAINEMENT

# 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](http://eFarmz.be) pour réaliser de délicieuses recettes à base de produits bio. À vos fourneaux !

## Pain de viande et potée de légumes

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

### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 400 g de carottes
- 400 g de poireaux
- 400 g de navets jaunes
- 400 g de pommes de terre
- 600 g de haché porc et bœuf
- 2 œufs
- 1 cube de bouillon
- 8 tranches de lard fumé
- 8 c à s de chapelure
- 2 feuilles de laurier
- thym
- huile d'olive
- sel & poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Pelez et émincez l'ail et les échalotes. Lavez les légumes. Taillez les carottes et les poireaux en rondelles de 1 cm. Coupez les navets et les pommes de terre en cubes de 2 cm.
3. Dans un saladier, mélangez le haché, l'échalote, l'ail, l'œuf et la chapelure. Malaxez bien.
4. Divisez et façonnez des petits pains de viande de 150 g chacun et enrobez-les de tranches de lard. Pour plus de facilité, formez une croix avec le lard. Disposez-les dans un plat à four, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et enfournez 25 minutes.
5. Mettez tous les légumes dans une casserole, couvrez d'eau à ras des légumes,

- ajoutez le cube de bouillon émietté, ainsi que le thym et le laurier. Portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes.
6. Quand les légumes sont tendres (votre fourchette doit s'enfoncer facilement dans les légumes), retirez le thym et le laurier. Égouttez bien les légumes puis écrasez-les grossièrement à la fourchette ou au presse-purée. Salez et poivrez.
7. Dressez les pains de viande accompagnés de la potée aux légumes.

Bon appétit !

## Votre réduction Partenamut

Bénéficiez sur votre première commande d'une réduction de 15 € dès 25 € d'achat avec le code PARTENAMUT1524 ou d'une réduction de 25 € dès 45 € d'achat avec le code PARTENAMUT2524 (valable du 01/01/24 au 31/12/24).



## Ça s'est passé sur nos réseaux...



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



12 octobre



### Merci, Charline !

Le temps d'un après-midi, petits et grands ont pu participer à une séance d'initiation au judo à la Médiacité de Liège avec Charline Van Snick. Merci à notre ambassadrice et judokate belge d'avoir partagé sa passion pour le judo avec nous !



20 octobre



### Tous en rose pour la journée Pink@Work !

Nos équipes se sont mobilisées pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein et soutenir Think Pink Belgique. Un grand merci à nos collaborateurs et collaboratrices qui ont joué le jeu en portant du rose !



25 octobre



### Avis aux gourmand·e·s !

Chez Partenamut, on aime partager nos bons plans gourmands, surtout lorsqu'ils sont faciles à mitonner. Collations saines, tartelette enchantée pour Halloween ou encore repas festif pour Noël, retrouvez régulièrement toutes nos délicieuses recettes sur nos réseaux sociaux.

**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

Visionnez notre conférence en scannant le code QR



### "Je pourrais l'avoir, je l'ai eu"

Durant tout le mois d'octobre, Partenamut s'est engagée aux côtés de celles et ceux touchés par le cancer du sein grâce à sa campagne "Je pourrais l'avoir, je l'ai eu". À cette occasion, de nombreuses actions de sensibilisation ont été organisées pour rappeler l'importance du dépistage (espace de prévention, défi photos avec nos collaborateurs, ateliers participatifs, conférence...).



## Partenamut s'associe à MEET MY JOB pour attirer de nouveaux talents !

Toujours à la recherche de nouveaux collaborateurs, Partenamut a décidé de collaborer avec Meet My Job, une plateforme qui regroupe des offres d'emplois dans des entreprises engagées !

Consultez nos offres d'emploi sur [www.partenamut.be/jobs](http://www.partenamut.be/jobs)



Meet My Job est le 1<sup>er</sup> site belge qui met en relation des personnes qui veulent donner un sens à leur carrière avec des entreprises qui partagent leurs valeurs; notamment en matière d'écoresponsabilité. De nombreux demandeurs d'emploi recherchent des entreprises qui s'engagent activement pour renforcer leur impact positif dans des domaines comme l'environnement, l'inclusion sociale, la santé, l'éducation... Autant de thématiques qui représentent un enjeu stratégique pour Partenamut.

### Comment Partenamut donne-t-elle du sens à votre carrière ?

- Partenamut dispose de son propre écosystème d'ASBL, mais aussi d'un large panel d'ASBL externes pour étoffer ses services (centres de coordination et d'aide pour les soins à domicile, service de taxis pour les personnes à mobilité réduite...)
- Votre mutualité soutient des associations comme Think Pink et Générations Solidaires

- Grâce à son programme Planet'UP, Partenamut entend répondre aux enjeux climatiques via des engagements durables :
  - réduction des émissions de CO<sub>2</sub> de 40 % (rénovation des bâtiments, mobilité douce...)
  - conscientisation des collaborateurs avec entre autres des ateliers « Fresques du climat » pour que chacun réfléchisse à son impact sur l'environnement

### Pourquoi rejoindre Partenamut ?

En rejoignant notre communauté, vous vous engagez dans un parcours professionnel et personnel où la performance passe par l'épanouissement, centré sur l'humain, l'innovation, la flexibilité et la diversité pour construire ensemble la santé de demain. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si Partenamut a obtenu la certification « Top Employer 2023 » qui récompense les entreprises engagées en faveur du bien-être de leurs collaborateurs.

# Destination soleil !

Le temps gris de l'hiver vous déprime et vous rêvez d'un beau ciel bleu ? Ligne Bleue vous emmène au soleil. Et plus vous réservez tôt, moins cher vous payez !

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

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



## Grèce – Crète – Réthymnon

**Du 3 au 12 octobre 2024 - 10 jours/9 nuits en All Inclusive**

Vol au départ de Bruxelles

### Hôtel Grecotel Creta Palace 5\*

Membres Partenamut : 1.920 € (vue jardin)  
Supplément chambre individuelle : 490 €  
Supplément chambre double vue mer bâtiment principal : 56 €  
Supplément bungalow vue latérale mer : 93 €  
Réservation à partir du 01/03/2024 : + 60 €  
(minimum 20 participants)



## Monténégro – Budva

**Du 3 au 10 juin 2024 - 8 jours/7 nuits en All Inclusive**

Vol au départ de Bruxelles

### Hôtel Iberostar Bellevue 4\*

Membres Partenamut : 1.215 €  
Supplément chambre individuelle : 485 €  
Supplément chambre double vue sur mer : 165 €  
Réservation à partir du 01/03/2024 : + 70 €  
(minimum 20 participants)

## PARTENAIRE VOYAGES

## Tunisie – Djerba

**Du 17 au 30 avril 2024 - 14 jours/13 nuits en All Inclusive**

Vol au départ de Bruxelles

### Hôtel Seabel Rym Beach 4\*

Membres Partenamut : 1.028 €  
Supplément chambre individuelle : 302 €  
Supplément chambre double vue mer : 120 €  
Réservation à partir du 01/03/2024 : + 70 €  
(minimum 20 participants)



## Circuit – La Corse du Nord au Sud

Bastia – Cap Corse – Calvi – La Balagne – L'Île-Rousse – Les Calanques de Piana – Porto – Corte – Ajaccio – Sartène – Bonifacio

**Du 14 au 21 septembre 2024 - 8 jours/7 nuits en pension complète**

Vol au départ de Charleroi

Vous séjournerez dans des hôtels 3\* et circulerez en autocar climatisé avec un guide francophone.

Membres Partenamut : 2.030 €  
Supplément chambre individuelle : 369 €  
(minimum 20 participants)

## Circuit – Les secrets de la Slovénie

Visite de Bled et sa région – Maribor – La région de Kozina – Ljubljana avec de nombreuses dégustations de produits locaux.

**Du 5 au 12 juin 2024 - 8 jours/7 nuits en pension complète**

Vol au départ de Bruxelles avec SN Brussels Airlines

Vous séjournerez dans des hôtels 3\* et 4\* (normes locales) et circulerez en autocar climatisé avec un guide francophone.

Membres Partenamut : 2.240 €  
Supplément chambre individuelle : 410 €  
(minimum 20 participants)



Toutes assurances (annulation, assistance et bagages) et accompagnement Ligne Bleue compris (sauf mention contraire). Minimum 20 participants par destination. Les prix sont sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes et/ou carburant. Frais accessoires de service : 8,50 €/dossier.

Tous les détails de ces voyages sont à consulter sur [www.ligne-bleue.be](http://www.ligne-bleue.be) Vous pouvez également obtenir des informations par mail à [info@ligne-bleue.be](mailto:info@ligne-bleue.be) ou au 04/221 20 66

Près de  
70  
Avantages  
Partenamut  
pour 14 €/mois  
/titulaire

En 2024, près de  
**70 Avantages** pour  
cultiver votre santé !



Plus d'infos

Dépistage, psychologie, sport, vue et audition, naissance et adoption, stages enfants, applis e-santé, paramédical, diététique, perte d'autonomie et encore beaucoup d'autres !

Découvrez les avantages sur [www.partenamut.be/avantages2024](http://www.partenamut.be/avantages2024)