

# part&namut magazine

n°169 printemps 2024

**Burn-out parental**  
Le reconnaître et en sortir

**Allergies  
au pollen**

Comment identifier  
les symptômes et les soulager ?

**Comprendre l'hypertension**  
Causes, traitements et prévention



On va manger chez mes parents ce soir ?

Un sourire, c'est toujours une bonne réponse.

Alors l'assurer, c'est toujours une bonne idée. Dentalia Up. Faites grandir votre sourire.



part&namut

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](http://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](mailto:plaintes@partenamut.be)), soit l'Ombudsman des Assurances ([www.ombudsman-insurance.be](http://www.ombudsman-insurance.be)). Pour plus d'informations sur l'affiliation à ce produit, veuillez contacter votre mutualité.



#### Dossier

4 Écrans  
Quel impact sur nos enfants ?



#### Dossier

8 Hypertension  
Tour savoir sur cette pathologie



#### Famille

24 Burn-out parental : le reconnaître et en sortir

#### Santé & Bien-être

14 Qualité de l'air : une question de santé publique ?  
16 Allergies au pollen : comment les soulager ?  
26 4 méthodes pour arrêter de fumer  
31 Recette eFarmz

#### Mut' pratique

12 Le service Care & Social de Partenamut  
18 Les nouvelles de la mut'  
21 Défenses des membres  
22 Nos outils digitaux  
28 Cultivez votre santé avec Partenamut  
30 Ça s'est passé sur nos réseaux  
32 Partenaires

## édito

### Quel avenir pour notre santé ?

La période électorale est le temps des discours, des utopies et des promesses politiques. C'est le temps d'un rêve collectif, avec en perspective l'espoir d'un avenir meilleur. C'est une période qui cristallise le débat démocratique et les visions de société. Et puis vient le jour d'après, avec le risque de l'amnésie et le retour du réel. Rappelez-vous durant la crise sanitaire, lorsque nous imaginions le « monde d'après » et pensions avoir compris notre fragilité humaine.

Aujourd'hui, le « réel » nous a bel et bien rattrapés. Notre système de santé, pourtant de qualité, s'essouffle. Les professionnels sont confrontés aux pénuries et, pour certains, à un manque de reconnaissance et à une perte de sens. À ces difficultés Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé (KCE) ajoute dans sa dernière étude les inégalités d'accès aux soins, les défis de la santé mentale et le manque d'investissements dans la prévention. Certes, des réformes ont été initiées, mais elles restent souvent inabouties et progressent lentement notamment du fait de la 6<sup>e</sup> réforme de l'État qui rend la gouvernance de la santé particulièrement complexe. Pourtant, nous avons plus que jamais besoin d'une vision globale capable de transcender et d'intégrer l'ensemble des enjeux qui influent sur notre santé (le logement, l'environnement, l'éducation, etc.).

Notre conviction, en tant qu'acteur de la sécurité sociale, c'est que l'avenir de notre système ne se trouve pas dans une nouvelle réforme de l'État, mais bien dans notre capacité à concrétiser les chantiers en cours dans une logique d'amélioration continue.

En cette année d'élections, les Mutualités Libres, dont Partenamut fait partie, défendent leur vision sur les défis majeurs auxquels fait face le domaine de la santé dans leur memorandum 2024 (voir page 14).

En attendant, nous sommes à vos côtés, dans ce système complexe et perfectible, pour garantir vos droits et vous aider à « cultiver votre santé ».



Alex Parisel,  
Directeur général

E.R. : Partenamut, Boulevard Louis Mettewie 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](http://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](http://www.ombudsman.as).

Rédaction : Jessica Cordier, 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](http://partenamut.be/contact).



# Usage des écrans

## Quel impact sur la santé physique et mentale de nos enfants ?

Jouer, interagir avec ses amis ou sa communauté, apprendre, se divertir... Les écrans occupent aujourd'hui une place centrale dans nos vies, influençant non seulement nos habitudes, mais également celles de nos enfants.

Dans le cadre de sa mission de prévention et de sensibilisation en matière de santé, Partenamut a mené une enquête pour mieux comprendre l'impact de l'utilisation des écrans sur la vie familiale.

### Les résultats de l'enquête

Menée auprès de plus de 2.000 parents d'enfants âgés de 1 à 18 ans, cette enquête vise à dresser un état des lieux de la réalité des familles et de partager le point de vue de trois experts. Les résultats révèlent que :

#### 1 Les écrans sont omniprésents au quotidien

En moyenne, chaque foyer compte 5 écrans ou appareils connectés et leur utilisation est de plus en plus étendue, allant du récréatif au scolaire.

#### L'avis d'un expert

Pour Pascale Gustin, psychologue clinicienne, il est essentiel d'encourager les parents à réfléchir à leur utilisation des écrans dans leur vie,

particulièrement en présence de leur enfant tout-petit. Car nous constatons que, dès son plus jeune âge, l'enfant est sur-exposé aux écrans utilisés dans sa famille, que ce soit par ses parents ou par ses frères et sœurs plus âgés. « C'est particulièrement le cas du smartphone dont nous constatons l'utilisation massive en présence du bébé. Les effets négatifs de son usage sur le développement du tout-petit sont souvent passés sous silence ou mésestimés alors qu'ils existent bel et bien. Car c'est justement dans cette tranche d'âge que les écrans privent l'enfant de nombreuses expériences relationnelles, langagières, sensori-motrices si essentielles à son bon développement. Il serait donc si intéressant de refaire une enquête sur les 0-1 ! Et de mieux informer les parents sur les besoins développementaux du tout-petit afin qu'ils puissent décider la place qu'ils souhaitent réserver aux écrans dans la vie de leur enfant », évoque Pascale Gustin.

#### 2 Le temps passé devant les écrans augmente avec l'âge

Entre 7 et 9 ans, les enfants passent

environ 55 minutes par jour sur les écrans en semaine (hors milieu scolaire) et les 16-18 ans, jusqu'à plus de 5h par jour. Pour près de la moitié des parents interrogés, leurs enfants consacrent trop de temps aux écrans, consommant toutes sortes de contenus (séries, vidéos YouTube, jeux en ligne, réseaux sociaux...).

#### L'avis d'un expert

Nos enfants sont-ils accros ?

Aline Durieu, formatrice en parentalité numérique, préfère parler d'usage problématique ou de surconsommation des écrans plutôt que d'addiction. « Ce terme est très fort, il peut effrayer et générer de l'appréhension chez les parents de jeunes à qui on l'attribue. De mon point de vue, il semble judicieux de se demander si, dans certains cas, une utilisation excessive des écrans découle d'une tentative d'échapper à une réalité difficile, représentant ainsi une stratégie de régulation associée à d'autres moyens de reconfort.

Souvent, on met l'accent sur la durée d'utilisation des écrans, mais la vraie préoccupation réside dans le contenu,

et heureusement, tout n'est pas mauvais dans l'usage des écrans ! La collaboration avec l'enfant pour choisir ce qu'il regarde est essentielle, et l'encourager à proposer ses propres activités, à exprimer ses préférences est également crucial. Montrez de l'intérêt pour le contenu qu'il consomme et discutez-en ensemble, cela contribuera à démystifier les choses et favorisera une approche ouverte, permettant ainsi de rétablir les liens », conseille Aline Durieu.

#### 3 La surconsommation d'écrans impacte la santé physique et mentale des enfants

Les parents interrogés ont mentionné des perturbations du sommeil, une anxiété persistante ou excessive,

et certains ont même évoqué des symptômes de 'dépression', principalement observés chez les adolescents.

Ces derniers manifestent souvent leur détresse par des comportements tels que les fugues, les troubles alimentaires ou la baisse des résultats scolaires, plutôt que par des mots. Du côté des parents d'enfants plus jeunes, des inquiétudes surgissent quant au développement de leurs tout-petits, une préoccupation de santé publique sur laquelle d'autres études ont déjà mis en lumière des risques potentiels de retard de langage, de développement cognitif et même de motricité.

#### Témoignages de parents

« Éteindre la tablette, c'est allumer sa furie. Il prend cela comme une injustice. »

« Distinction et frontière difficile entre le temps passé devant les écrans pour les loisirs et pour l'école. L'ado devant les écrans n'a plus conscience du temps qui passe. C'est une addiction. »



« Souvent, on met l'accent sur la durée d'utilisation des écrans, mais la vraie préoccupation réside dans le contenu. »



## 4 1 parent sur 3 est en difficulté face à l'usage des écrans

Pour 28 % des foyers, l'utilisation de tablettes, smartphones, consoles de jeux vidéo et télévisions a un impact significatif sur la vie familiale. Les difficultés perçues augmentent en fonction de l'âge de l'enfant et du temps passé devant un écran, atteignant un pic pour les parents d'enfants consommant entre 4 et 5h d'écran par jour. Bien que tous les parents interrogés semblent être d'accord sur le fait que les tensions sont fréquentes lorsqu'il s'agit de se détacher des écrans, certains vont même jusqu'à qualifier cette situation de 'véritable combat'.

### L'avis d'un expert

Pour **Jory Deleuze, docteur en psychologie et psychothérapeute au Centre Confluences à Jambes** : « *Quand l'écran pose problème, c'est souvent lié à un souci sous-jacent en amont. Le conseil que je donnerais donc aux parents est d'abord de renouer le dialogue, de s'intéresser vraiment à leur enfant, à ce qu'il fait, ce qu'il ressent. Si le dialogue n'est pas ou plus possible, il faut s'orienter vers un-e psychologue qui pourra faciliter les échanges. Mais il faut en tout cas arrêter de diaboliser l'écran.* »

### Les écrans, pour ou contre ?

Nos enfants évoluent dans un monde profondément marqué par la technologie. Leur manière d'interagir, de communiquer et de s'informer est naturellement façonnée par cet environnement numérique.

En tant que parents, il nous est parfois difficile de comprendre pleinement cette

## « L'utilisation des écrans est surtout une question d'équilibre, de gestion et de compréhension des contextes spécifiques. »

réalité, car notre propre enfance s'est déroulée à une époque où la technologie n'était pas aussi omniprésente.

L'utilisation des écrans ne peut pas être catégoriquement qualifiée de 'bonne' ou 'mauvaise'. Il s'agit plutôt d'une question de gestion, d'équilibre et de compréhension des contextes spécifiques, et nous, parents, jouons un rôle clé.

En adoptant une approche compréhensive et en reconnaissant que nos enfants naviguent dans un monde radicalement différent du nôtre, nous pouvons établir des bases solides pour une communication ouverte et constructive autour de l'utilisation des écrans, nous permettant ainsi de guider nos enfants de manière éclairée dans cette ère numérique en constante évolution.



### Votre Avantage Partenamut

#### Besoin d'un soutien psychologique ?

Partenamut intervient **jusqu'à 320 €/an** pour vos séances de psychologie individuelle et thérapies familiales, à raison de 20 €/séance (max. 16 séances/an).



Nouveau  
partenaire



LUNETTES POUR TOUS

## Votre paire de lunettes à 50 € ou 100 € avec Lunettes Pour Tous !

Besoin de lunettes ? Profitez d'une paire à petit prix chez notre nouveau partenaire Lunettes Pour Tous. En plus d'un grand choix de modèles, la plupart des lunettes sont disponibles dans la journée !

### Votre avantage en tant que membre Partenamut\* :

Tous les 2 ans, vous bénéficiez de prix avantageux chez Lunettes Pour Tous.

### Vous payez :

- soit 50 € pour une paire de lunettes avec des verres unifocaux
- soit 100 € pour une paire de lunettes avec des verres progressifs

### Infos & conditions sur [www.partenamut.be/lpt](http://www.partenamut.be/lpt)

\*offre non cumulable avec l'Avantage Partenamut 75 €/2 ans.





Ne provoquant souvent aucun symptôme, l'hypertension est dans de nombreux cas découverte au détour d'un examen médical quelconque. Mais alors pourquoi s'en inquiète-t-on et pourquoi est-il important de la surveiller ? On vous explique tout.

# Hypertension

## Comprendre l'hypertension : causes, traitements et prévention

### Qu'est-ce que l'hypertension artérielle ?

Le cœur propulse le sang dans notre organisme à travers nos artères, les mettant naturellement sous pression. Lorsque cette pression est trop élevée, on parle d'hypertension.

#### Pour bien comprendre

Quand le cœur propulse le sang dans notre corps, les parois de nos artères sont soumises à deux types de pressions :

- **La pression 'systolique'** : il s'agit d'une pression plus élevée qui résulte de la contraction du cœur. Elle se situe généralement entre 10 et 14.
- **La pression 'diastolique'** : elle se produit lorsque le cœur se relâche et est moins élevée que la pression 'systolique'. Elle se situe habituellement entre 6 et 8.

L'hypertension est diagnostiquée lorsque la pression systolique des artères d'une personne au repos atteint ou dépasse 14 cmHg (centimètres de mercure), et que la pression diastolique est égale ou supérieure à 9 cmHg.

### Le saviez-vous ?

La pression artérielle augmente avec l'âge. C'est ainsi que de nombreuses personnes de **plus de 60 ans**, même en bonne santé, ont une **pression artérielle systolique** au-dessus de **14**.

### Quelles sont les causes de l'hypertension ?

Les causes de l'hypertension restant souvent inconnues, nous parlerons plutôt de facteurs de risque. Parmi ceux-ci, nous pouvons citer :

- un âge avancé,
- le sexe (les hommes étant plus touchés que les femmes),
- l'hérédité,
- la surcharge pondérale et l'obésité,
- la naissance prématurée,
- la prééclampsie chez la mère durant la grossesse,

- l'hygiène de vie (alimentation trop salée ou trop faible en potassium, tabac, alcool, sédentarité...).

L'hypertension artérielle peut aussi être la conséquence de **pathologies sous-jacentes** telles que des problèmes d'apnée du sommeil ou encore de reins.

Certaines **femmes enceintes** sont, quant à elles, atteintes d'une complication de grossesse appelée 'hypertension gravidique'.

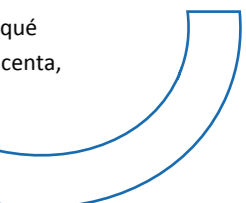


### L'hypertension durant la grossesse

Lorsqu'une hypertension apparaît en cours de grossesse après 20 semaines d'aménorrhée alors que, jusque-là, la patiente n'avait aucun problème de pression artérielle, on parle d'**hypertension 'gravidique' ou 'gestationnelle'**.

L'hypertension gestationnelle présente des risques de complications et peut mettre en jeu le pronostic vital de la maman comme du bébé. Si une HTA est diagnostiquée, il est important d'être suivie de manière adéquate pour prévenir les risques tels que :

- prééclampsie,
- décollement plus ou moins important du placenta provoqué par un hématome au niveau de la zone de fixation du placenta,
- retard de croissance du fœtus,
- naissance prématurée.







## Les chiffres

**46 %** des adultes atteints d'hypertension n'en sont pas conscients.

On estime la proportion d'hypertendus à **29,2 %** d'ici 2025.

L'hypertension est l'une des **premières causes** de décès prématuré dans le monde.

particulièrement important d'être suivi si l'on est hypertendu.

### Quels sont les traitements en cas d'hypertension artérielle ?

La règle première pour faire baisser la pression artérielle est d'avoir un mode de vie sain.

**Bonne nouvelle** : une meilleure hygiène de vie peut parfois suffire à produire une baisse conséquente de la pression artérielle.

Si la modification du mode de vie ne suffit pas, elle peut être complétée par un **traitement antihypertenseur**. Il existe plusieurs classes de médicaments :

- les diurétiques,
- les inhibiteurs calciques,
- les inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC),
- les inhibiteurs de l'angiotensine II,
- les antihypertenseurs centraux,
- les bêtabloquants,
- les antagonistes des alphasécepteurs.

Même en cas de traitement médicamenteux, il sera recommandé au patient de ne pas perdre de vue son hygiène de vie. Elle reste primordiale dans le traitement contre l'hypertension.

- saignements de nez,
- sueurs.

Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Il pourra alors contrôler votre pression artérielle, voire vous proposer l'automesure à domicile si nécessaire.

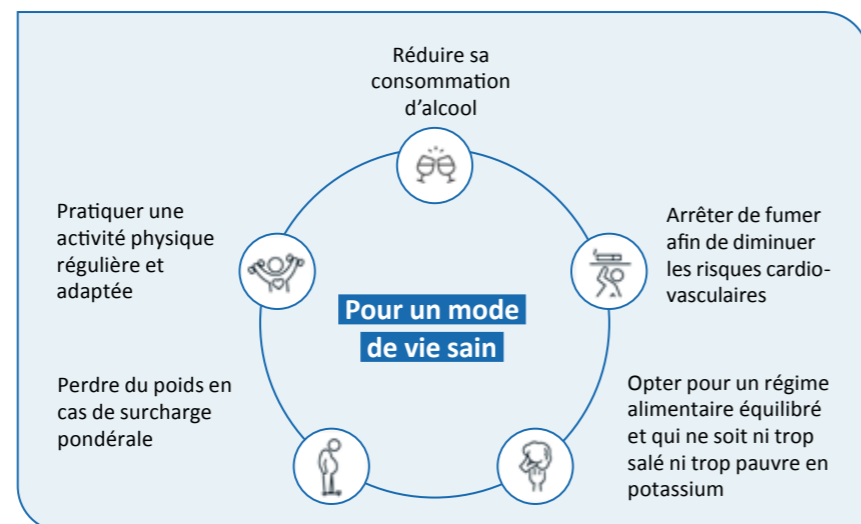
### L'importance de se faire suivre en cas d'hypertension

Bien que souvent silencieuse, l'hypertension peut provoquer des complications graves si elle n'est pas traitée. Une pression artérielle trop élevée peut notamment causer des maladies rénales, des cardiopathies et des accidents vasculaires cérébraux (AVC). Il est donc

### Quels sont les symptômes de l'hypertension artérielle ?

Une pression artérielle au-dessus de la normale (HTA) ne provoque souvent aucun symptôme. Cependant certaines observations peuvent mener à une suspicion :

- fatigue et insomnie,
- nervosité,
- mouches devant les yeux,
- maux de tête à l'arrière du crâne, ressentis plutôt le matin,
- vertiges,
- palpitations,
- bourdonnements d'oreille,



# Partenamut Shop, c'est facile et rapide !



### Bon à savoir !

Vous êtes atteint-e d'hypertension ? Votre médecin vous a recommandé de mesurer votre tension à domicile ou de faire davantage d'exercice physique ? Tensiomètre ou encore vélo d'appartement, de nombreux articles sont disponibles à la vente et à la location dans notre boutique en ligne.

Tensiomètre à la vente :

- 10 %  
~~39 €~~  
35,10 €



Vélo d'appartement à la location :

- 50 %  
1,30 €/jour  
0,65 €/jour



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

**Avec Partenamut Shop, vous pouvez louer ou acheter du matériel médical et paramédical en quelques clics. C'est la solution idéale pour prendre soin de vous à domicile et préserver votre autonomie !**

**Vos avantages en tant que membre Partenamut :**

- Bénéficiez d'une réduction de 10 % sur vos achats, et de 50 % sur la location
- Votre commande est livrée gratuitement dès le lendemain si celle-ci a été réalisée avant 12h
- Profitez de prix avantageux pour louer et acheter

Découvrez notre sélection d'articles  
[www.partenamutshop.be](http://www.partenamutshop.be)



## Gladys Villey nous présente le département *Care & Social*



Interview de **Gladys Villey**,  
directrice du département Care &  
Social de Partenamut.

Gladys Villey, directrice de notre département Care & Social (DC&S), a été interviewée par Références, le supplément emploi du journal Le Soir. L'occasion pour elle d'aborder les services offerts par ses équipes ainsi que les raisons pour lesquelles elles unissent leurs forces. Avis aux chercheurs d'emploi, le département souhaite engager de nouveaux collaborateurs !

### Une centaine de personnes au service de la qualité de vie de nos affiliés

Le département Care & Social de Partenamut met tout en œuvre pour favoriser le maintien à domicile des seniors, des personnes porteuses de handicap ou

atteintes de maladies invalidantes. Cela passe par une facilité d'accès à des soins et services au quotidien (Care), mais aussi par des actions de prévention et de l'aide sur le plan social (Social).

Pour mener à bien ce projet d'accompagnement global, nous pouvons compter sur une équipe d'une centaine de personnes parmi lesquelles :

- des assistants sociaux,
- des ergothérapeutes,
- ou encore des conseillers santé.

« Ce département est l'ancien 'Aide à la personne' créé il y a presque 10 ans et dont 80 % du personnel était composé d'assistants sociaux. Depuis 2 ans, nous avons accentué l'aspect santé pour nos affiliés », explique Gladys à la journaliste de Références.

« Le département occupe environ 110 personnes qui travaillent aussi bien pour Bruxelles que pour la Wallonie, dont des assistants sociaux et des ergothérapeutes. Cette dernière équipe s'est notamment spécialisée dans l'aménagement du domicile incluant, par exemple, des plans de maisons, des essais de matériel ou encore la prévention des chutes pour les personnes plus âgées ».

Care & Social, c'est aussi une équipe de conseillers santé au service de nos affiliés. Les conseillers réceptionnent certains appels ou encore réalisent des

actions proactives auprès des affiliés pour les informer sur des sujets comme le dépistage, leurs droits, la vaccination...

Les conseillers santé, appelés aussi « agents de prévention santé », prennent également contact proactivement avec des affiliés ayant fait l'objet d'une hospitalisation ou d'un accident pour leur proposer de l'aide.

Enfin, explique Gladys, « À cela s'ajoute une équipe de première ligne pour la gestion des appels, une équipe support (expert qualité, IT...), une équipe spécialisée dans la vente et la location de matériel (para-) médical (Partenamut Shop) ainsi qu'une équipe projets chargée de développer des projets santé et sociaux sur le terrain ».

### Une démarche holistique

L'une des forces du DC&S (département Care & Social), c'est son approche holistique. En effet, comme l'explique Gladys à Références, la situation du patient est évaluée dans sa globalité : « La personne qui a besoin de nos services est considérée dans son ensemble. Quand une demande arrive, nos conseillers réalisent une anamnèse qui prend en compte divers éléments dont l'environnement de la personne, la présence ou non de prestataires de soins à proximité... L'assistante sociale est souvent la première intervenante solli-

ciée qui va ensuite faire le lien auprès des différents services pour que l'aide se mette en place auprès des bénéficiaires ».

Outre les intervenants du département Care & Social, un autre maillon est particulièrement important dans notre chaîne d'aide à la personne : l'aidant proche. « Son rôle est essentiel pour de nombreuses personnes et notre travail à nous est vraiment de favoriser autant que possible le maintien à domicile, si c'est le choix du patient et si son état le permet », conclut Gladys Villey.

### « Depuis 2 ans, nous avons accentué l'aspect santé pour nos affiliés. »

Le saviez-vous ?

### Le département d'aide à la personne a changé de nom

Il s'appelle aujourd'hui 'Care & Social'. Un nom qui reflète davantage son approche holistique. 'Care' car nous vous facilitons l'accès à des soins et services lorsque vous faites face à des problèmes de santé. 'Social' car le département Care & Social vous écoute, vous conseille et vous informe.

### Vers un renforcement de l'équipe et de nouvelles missions

Votre mutualité ne s'arrête pas là ! Après plusieurs recrutements en 2023, notre département Care & Social va se mettre à la recherche de 2 conseillers paramédicaux pour la région de Liège. Ceux-ci auront pour mission de 'faire vivre' les actions sur le terrain autour notamment de deux domaines sur lesquels Partenamut entend mettre l'accent cette année : l'oncologie et la santé mentale.

### Que propose le département Care & Social ?

Le département Care & Social de Partenamut vous accompagne et vous offre des conseils sur mesure en cas de difficultés.

Nous vous aidons à gérer le quotidien :

- vente et location de matériel médical avec Partenamut Shop,
- aménagement du domicile avec l'aide de nos ergothérapeutes,
- aide et soins à domicile,
- transport non urgent,
- téléassistance,
- séjour de convalescence.

Nous vous conseillons et vous informons.

Handicap, perte d'autonomie, maladie grave, réinsertion socio-professionnelle... Notre service social est à vos côtés pour vous soutenir, vous informer sur vos droits et vous accompagner dans vos démarches administratives.

Nous vous soutenons en cas de maladie grave ou si vous êtes aidant proche.

Nous proposons des services et avantages spécifiques pour apporter un soutien moral et financier aux aidants proches et aux personnes atteintes d'une maladie grave ou chronique.



L'impact de la pollution sur notre santé individuelle et sur notre système de santé collectif est très important. Pour cette raison, climat et environnement devront se retrouver au sommet de l'agenda politique de ces prochaines années.

## Améliorer la *qualité de l'air* Une question de santé publique

C'est la vision défendue par les Mutualités Libres qui ont fait de la question environnementale l'une des principales thématiques du mémorandum 2024 « Horizon 2030 – Construire durablement la santé de demain ».

Saviez-vous que la pollution de l'air reste le principal risque environnemental pour la santé ? 97 % de la population urbaine de l'UE est exposée à des concentrations de particules supérieures aux directives de l'Organisation mondiale de la Santé. Une étude récente des Mutualités Libres montre que ceux qui vivent dans un quartier à forte concentration de particules consultent plus souvent le médecin.

S'attaquer à ce problème constitue l'une des priorités majeures des années à venir. L'Union européenne mais aussi les gouvernements fédéraux, régionaux et locaux devront retrousser leurs manches. En tant qu'individus, nous pouvons également faire notre part.

### Le chiffre

97 % de la population urbaine de l'UE est exposée à des concentrations de particules fines supérieures aux recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé.

### Comment agir à titre individuel ?

La circulation automobile contribue à la pollution de l'air, non seulement par les gaz d'échappement, mais aussi par l'usure des pneus. Laisser plus souvent la voiture à la maison et utiliser les transports en commun, par exemple, est bon pour l'air que l'on respire. Si la distance est courte, allez-y à pied ou prenez votre vélo. C'est aussi bon pour la santé !

Allumer la cheminée ou le poêle est très confortable. Mais la combustion du bois libère de nombreuses substances nocives, comme des particules. Si vous pouvez éviter ou limiter la combustion du bois, vous contribuez également à assurer une meilleure qualité de l'air.

### Attention aussi aux substances chimiques autour et dans votre maison

À la maison, nous sommes également exposés à divers produits chimiques, dont certains peuvent avoir un effet perturbateur sur le plan hormonal et s'avérer nocifs pour la santé. Vous les retrouvez partout : dans les cosmétiques, les produits d'entretien, les moquettes, les emballages, les pesticides, les textiles...

Certaines petites actions peuvent aider à limiter votre exposition aux substances perturbatrices du système hormonal. Ceci est particulièrement important pour les femmes enceintes ou les enfants. Par exemple, lavez toujours vos nouveaux vêtements et draps avant de les utiliser. Évitez de réchauffer des aliments dans des récipients en plastique. Si vos casseroles et poêles antiadhésives sont rayées, remplacez-les. Si vous êtes enceinte, limitez l'utilisation de produits cosmétiques, de lotions, de teintures capillaires et de vernis à ongles. Épluchez vos fruits et légumes s'ils ne sont pas biologiques.

### L'impact positif de la nature

La nature a un impact positif majeur sur notre santé. Elle incite à la détente et est l'endroit idéal pour avoir des contacts sociaux. De plus, elle régule les températures notamment en cas de chaleur extrême. Les personnes qui vivent dans un quartier avec plus de 30 % de couverture arborée consultent moins souvent le médecin. Le développement et la protection des espaces verts méritent donc toute notre attention et notre soutien.

Cela peut être fait, par exemple, en utilisant la règle 3-30-300, qui exige que chacun puisse voir au moins 3 arbres depuis son domicile, avoir 30 % de couverture arborée dans son quartier et vivre à moins de 300 m d'un parc ou d'une zone verte.

### Bon à savoir

#### Quel avenir pour notre santé ?

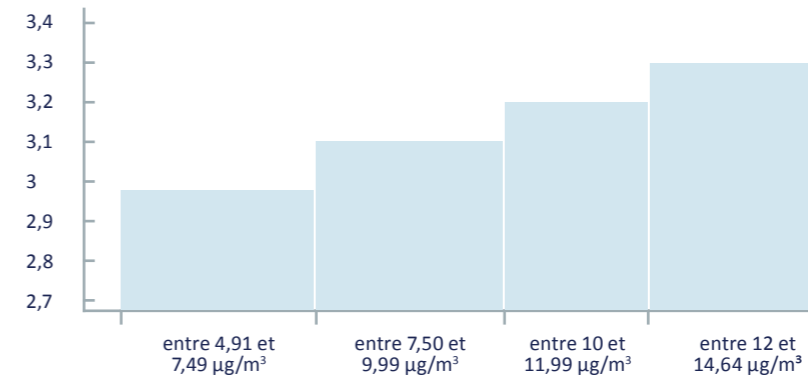
En cette année d'élections, les Mutualités Libres, dont Partenamut fait partie, défendent leur vision sur les défis majeurs auxquels fait face le domaine de la santé dans son mémorandum 2024. Incapacité de travail, environnement, santé mentale, prévention, organisation des soins... Découvrez nos positions, les objectifs et les actions mises en avant pour une politique de santé plus résiliente.

À lire ici :



### La pollution de l'air fait augmenter les consultations chez le médecin

Nombre médian de visites chez le médecin généraliste (2019)



Pour les adultes, la moyenne annuelle de consultations chez le médecin généraliste augmente avec la pollution.



# Comment surmonter les allergies au pollen ?

Si le retour des beaux jours est attendu par beaucoup, pour d'autres il signifie le début des réactions allergiques dues aux fortes concentrations de pollens dans l'air. Comment reconnaître les symptômes et les soulager ?

## Quels sont les symptômes ?

La rhinite allergique, communément appelée 'rhume des foins', apparaît lorsque les arbres et les graminées libèrent du pollen et que celui-ci se trouve en suspension dans l'air. Dès que le pollen entre en contact avec les yeux et les voies respiratoires des personnes allergiques, cela déclenche des réactions plus ou moins sévères. Les plus bénignes étant des éternuements, les sinus encombrés ou le nez qui coule, la perte d'odorat, des démangeaisons, des yeux rouges et larmoyants. Les personnes plus

sensibles (notamment asthmatiques) peuvent présenter des difficultés respiratoires plus importantes.

## Rhinite allergique ou rhume ?

Les symptômes de la rhinite allergique sont parfois difficiles à différencier d'un autre souci de santé. Un œil rouge peut être le signe d'une conjonctivite, tandis que si les deux yeux sont atteints, il pourrait davantage s'agir d'une allergie. Un rhume peut provoquer de la fièvre (contrairement à une allergie) et ne dure pas plus de 10 jours. La rhinite aller-

gique peut par contre perdurer durant plusieurs semaines. De février à avril, elle se déclenche pour les pollens d'arbres (bouleau, noisetier), de mai à juillet pour les graminées et d'août à octobre pour les herbacées. Cependant à cause du dérèglement climatique et de la présence accrue de plantes allergisantes, les périodes critiques peuvent parfois être décalées, voire allongées pour certaines allergies.

## Comment se faire dépister ?

Pour avoir un diagnostic précis et suivre un traitement adapté, il est important de se faire dépister. Le dépistage peut être réalisé chez le médecin traitant ou chez un allergologue. Le test cutané (prick-test) est le plus courant. Il consiste à appliquer des extraits d'allergènes sur l'avant-bras et à les faire pénétrer dans

**Pour avoir un diagnostic précis et suivre un traitement adapté, il est important de se faire dépister.**

la peau à l'aide d'une petite griffure. Si le résultat est positif, une réaction sous forme de tache rouge apparaîtra rapidement. Si le test cutané n'est pas probant, une prise de sang pourra également être effectuée pour mieux identifier les allergènes déclenchant une réaction allergique.

## Quels sont les traitements ?

Si les symptômes apparaissent pour la première fois et ne sont pas sévères, vous pouvez commencer par rincer votre nez avec du sérum physiologique ou vos yeux avec une solution oculaire. Si l'allergie s'intensifie, un antihistaminique ou un corticoïde local pourront mieux vous soulager (certains sont disponibles sans ordonnance). Mais si les réactions aller-

giques persistent et reviennent chaque année, l'allergologue vous prescrira une désensibilisation sous forme de comprimés ou d'injections. Ce traitement consiste à mettre régulièrement votre corps en contact avec l'allergène responsable de vos crises pour y être moins sensible et ainsi retrouver une meilleure qualité de vie.

## Existe-t-il des remèdes naturels ?

Certaines plantes permettent de soulager les symptômes liés aux allergies. Le thym et l'huile essentielle de lavande agissent au niveau des voies respiratoires, tandis que l'ortie et l'infusion de sureau diminuent l'écoulement nasal. L'acupuncture peut également atténuer vos symptômes et réduire l'utilisation des médicaments.

## Vos Avantages Partenamut

- **Dépistage des allergies** : jusqu'à 45 €/an (15 €/examen et max. 3 dépistages/an)
- **Traitement des allergies** : jusqu'à 125 €/an à répartir entre l'achat de désensibilisants (jusqu'à 75 €/an durant 5 ans consécutifs et un seul traitement par vie) et de médicaments antihistaminiques allopathiques (jusqu'à 50 €/an, à raison de 10 €/achat)
- **Thérapies alternatives (dont l'acupuncture)** : jusqu'à 100 €/an (10 €/consultation et max. 10 séances/an) et jusqu'à 130 €/an pour certaines pathologies lourdes ou chroniques (10 €/consultation et max. 13 séances/an). Plus d'infos sur [www.partenamut.be](http://www.partenamut.be)

Nos conseils pour se protéger du pollen



## À la maison :

- Se rincer les cheveux avant d'aller dormir
- Changer de vêtements après une balade
- Aérer au moins 10 minutes par jour, de préférence avant le lever et après le coucher du soleil
- Ne pas dormir la fenêtre ouverte
- Éviter d'aggraver vos symptômes en ajoutant des facteurs irritants ou allergisants (tabac, parfums d'intérieur, bougies...)



## À l'extérieur :

- Ne pas faire sécher le linge à l'extérieur
- En cas de déplacement en voiture, garder les fenêtres fermées
- Éviter les activités extérieures qui entraînent une surexposition aux pollens : tonte du gazon, promenade à vélo...
- Éviter de se promener quand il fait venteux
- Porter des lunettes de soleil



# Les nouvelles de la mut'



ACTU  
SANTÉ

## Hausse des cas de rougeole !



En Europe, le nombre de cas de rougeole a explosé depuis 2023 et la Belgique n'est pas épargnée ! En cause : la diminution de la vaccination durant la période du Covid-19. Pour rappel, la rougeole est une maladie très contagieuse qui peut toucher toutes les tranches d'âge et entraîner de graves complications (pneumonie, encéphalite...).

Efficace et sûr, le vaccin est fortement recommandé, d'autant qu'il est indispensable d'atteindre un taux de vaccination de 95 % pour obtenir une immunité collective.

partenamut Les Relais Santé

## Un nouveau service disponible à Liège dès le mois d'avril

Le Relais Santé Partenamut est un espace d'écoute et d'accompagnement destiné aux personnes qui rencontrent des difficultés en lien avec leur santé ou celle d'un proche. Il s'agit d'un lieu d'échange privilégié et bienveillant où vous pouvez rencontrer un conseiller spécialement formé ainsi que des intervenants externes.

### Le Relais Santé s'articule autour de 3 éléments :

- Une guidance pour nos affilié-e-s qui vivent des moments de santé difficiles ayant un lourd impact émotionnel
- Des conseils en autonomie afin de maintenir une bonne qualité de vie à domicile le plus longtemps possible
- Des actions de prévention pour échanger, s'informer et rencontrer des experts sur des problématiques de santé bien spécifiques et ainsi diminuer le risque de maladie ou de rechute

Le Relais Santé vous accueille à l'adresse suivante :  
rue Natalis, 42/48 - 4020 Liège (en face de l'agence Partenamut).  
Pour vous tenir informé-e des prochains événements qui y seront organisés, rendez-vous sur notre site internet [www.partenamut.be](http://www.partenamut.be)

## Une nouvelle agence ouvre à Ixelles

Vous l'avez peut-être déjà constaté, nos agences Partenamut Ixelles-Couronne et Ixelles-Bascule ont fusionné pour laisser place à une toute nouvelle agence ixelloise, entièrement repensée, plus accessible et plus accueillante.

Située au cœur du quartier universitaire, notre nouvelle agence Ixelles-Solbosch vous reçoit sur rendez-vous à partir du 2 avril 2024, du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et 13h30 à 16h30. Nos équipes se sont pleinement mobilisées pour accompagner ce changement et garantir la même qualité de service.

**Nouvelle adresse :** Agence Ixelles-Solbosch  
Avenue de l'Université 78, 1050 Ixelles.  
Bus STIB 71 - 72 - 95 (arrêts ULB et Cimetière d'Ixelles)  
Tram STIB 8 - 25 (arrêt ULB).

Fixez votre rendez-vous dès maintenant sur [www.partenamut.be/rendez-vous](http://www.partenamut.be/rendez-vous)



## L'appli Partenamut évolue encore !

En tant que mutualité, un de nos engagements premiers est l'amélioration continue de nos produits et services afin de mieux répondre aux besoins de nos affiliés. Et l'appli Partenamut n'échappe pas à la règle !

De nouvelles fonctionnalités telles que l'affichage des spécialités de vos prestataires de soins et la planification de rappels de vos rendez-vous médicaux ont récemment vu le jour. Ces nouveautés ont pour but de soulager votre charge mentale et de vous permettre une prise en charge optimale de votre santé.

En parallèle, nous expérimentons des fonctionnalités innovantes avec la participation active de notre communauté d'affiliés volontaires. En fonction de leurs retours, nous prévoyons de les intégrer dans l'appli lors des futures mises à jour.



## Le chiffre



# 1 femme sur 10

C'est le nombre de femmes qui souffrent d'endométriose en Belgique.

Un chiffre important qui nous rappelle que l'endométriose est une maladie très répandue mais encore trop peu connue, et sou-

vent diagnostiquée tardivement. Cette maladie chronique a pourtant de lourdes conséquences sur la santé et le quotidien de celles qui en souffrent, entraînant, entre autres, des douleurs intenses lors des menstruations, des troubles gastro-intestinaux, des maux de dos, des relations sexuelles douloureuses ou encore une infertilité.

### La nécessité d'une prise en charge pluridisciplinaire

L'endométriose impacte la qualité de vie des femmes, d'où l'importance de renforcer l'information et la sensibilisation concernant la maladie tout en permettant une prise en charge pluridisciplinaire des patientes.

C'est dans cette optique que les remboursements de certains Avantages Partenamut pour les personnes atteintes d'endométriose ont fait l'objet d'une revalorisation en 2023 qui se poursuit en 2024, notamment en faveur des thérapies alternatives, de la contraception (pilule ou stérilet), des séances de psychologie et de sexologie.





## AGENDA

Évènements, ateliers, conférences...  
Ça bouge avec Partenamut !

Retrouvez toutes les dates importantes pour ne rien manquer de nos activités sur :

[www.partenamut.be/agenda](http://www.partenamut.be/agenda)

En avant-première :



**20 km de Bruxelles**

En courant ou en marchant, participez aux 20 km de Bruxelles avec nous et soutenez Think Pink !



**Télévie**

Rejoignez-nous pour une semaine d'action contre le cancer en suivant nos activités sur les réseaux sociaux. Nous pédalons aux côtés de Ludo.

## Gratuité du transport entre deux hôpitaux

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, **les transports planifiés entre deux hôpitaux sont gratuits pour les patients**. Cette mesure s'applique lorsque ceux-ci doivent être transportés vers un autre hôpital pour y subir une intervention chirurgicale ou un traitement. Même si le patient ne revient pas dans les 24 heures et qu'il est admis dans l'autre hôpital ou qu'il y passe la nuit, aucuns frais de transport ne seront portés en compte.



## Nutri-Score : quels changements en 2024 ?

**Le Nutri-Score, un outil essentiel pour les consommateurs européens, évolue en 2024 pour mieux refléter la valeur nutritionnelle des produits alimentaires et des boissons.**

Ce système de classification, en un coup d'œil, résume les valeurs nutritionnelles des aliments du vert foncé pour les produits recommandés aux consommateurs, au rouge pour ceux à consommer avec modération.

Derrière cette simplicité apparente se cache un processus complexe basé sur un algorithme élaboré par des scientifiques, tenant compte à la fois des nutriments à privilégier, comme les fibres et les protéines, et de ceux à limiter, tels que les calories, les graisses saturées, les sucres et le sel.

Les ajustements majeurs de cette mise à jour visent une évaluation plus stricte des produits riches en sucre, en sel et en graisses saturées, reflétant ainsi une transparence accrue sur leur contenu nutritionnel réel.

Par conséquent, de nombreux produits,

comme les céréales pour petit-déjeuner et les plats préparés, obtiendront un score moins favorable.

Les boissons subissent également des changements importants, avec une pénalisation accrue pour celles contenant des édulcorants. De plus, les boissons lactées et végétales seront reclassées dans la catégorie des boissons, plutôt que des aliments généraux.

Cette année, les nouveaux Nutri-Scores commenceront à apparaître progressivement sur les emballages, bien que les fabricants aient jusqu'à la fin de 2025 pour mettre à jour leurs étiquetages. Cela peut entraîner une certaine confusion pour les consommateurs, mais des outils en ligne, tels que celui proposé par Test-Achats, peuvent aider à obtenir la dernière évaluation nutritionnelle d'un produit.

# Partenamut à votre écoute

Nous sommes déterminés à offrir en permanence un service de qualité optimale. Vos suggestions d'amélioration sont donc les bienvenues afin que nos collaborateurs puissent mieux répondre à vos attentes.

La communication est essentielle dans toute relation, y compris avec votre mutuelle. Avez-vous des idées pour améliorer nos services ? Nous sommes à votre écoute !

## Qui peut formuler une plainte ou une suggestion ?

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

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

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

## Comment faire ?

**Plusieurs solutions s'offrent à vous pour nous contacter :**

- Prenez rendez-vous en agence sur [www.partenamut.be/rendez-vous](http://www.partenamut.be/rendez-vous)
- Contactez-nous en direct ou prenez rendez-vous pour un video call sur [www.partenamut.be/videocall](http://www.partenamut.be/videocall)
- Complétez le formulaire de contact, disponible sur [www.partenamut.be](http://www.partenamut.be), dans la section "Aide & Contact", en haut à droite du site
- Appelez notre Service Center au [02 44 44 111](tel:024444111).

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

En cas de désaccord persistant après avoir soumis votre réclamation, notre service Plaintes est à votre disposition. Ce service mènera une enquête interne de manière impartiale pour trouver une solution à votre problème, idéalement par le biais d'une résolution amiable, tout en respectant scrupuleusement la législation et le cadre statutaire de notre organisation.

**Vous pouvez joindre ce service :**

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

## Procédure spéciale pour les médecins-conseils

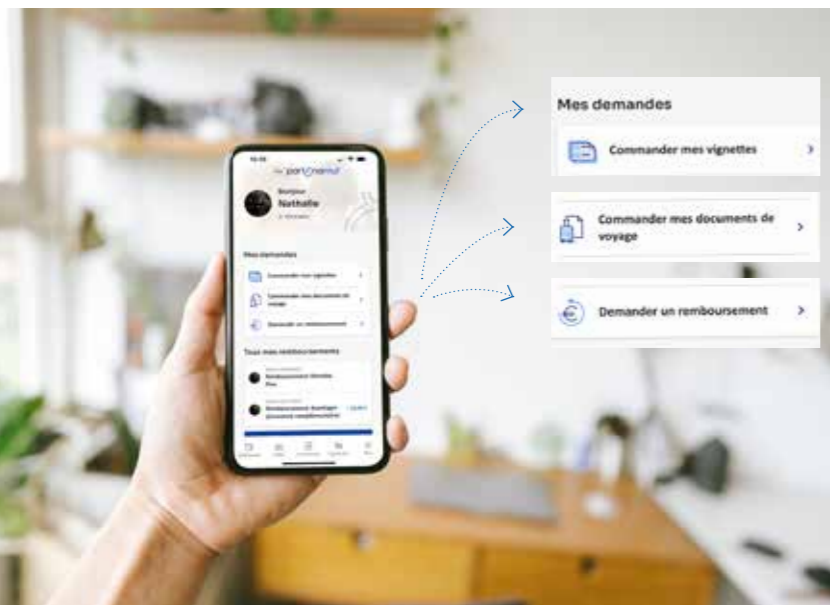
Dans le cas particulier d'une plainte concernant un médecin-conseil, celle-ci doit être adressée par écrit au Service Plaintes de l'Union Nationale des Mutualités Libres car les médecins-conseils sont rattachés à cet organisme :

- Service Plaintes, MLOZ, route de Lennik, 788/A, 1070 Bruxelles
- [www.mloz.be/fr/content/vous-avez-une-plainte](http://www.mloz.be/fr/content/vous-avez-une-plainte)

## Plus d'infos ?

Vous trouverez tous les détails à propos de notre politique de qualité et sur la procédure à suivre : [www.partenamut.be >Contact > Plaintes](http://www.partenamut.be >Contact > Plaintes)

# Vos démarches mutualistes en un clin d'œil grâce à nos outils digitaux



- demande de remboursement de vos Avantages,
- téléchargement des demandes de remboursement,
- suivi du paiement de vos indemnités,
- envoi d'un certificat d'incapacité de travail,
- réception de votre courrier mutualiste,
- commande de vignettes et de votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM).

## Bon à savoir

Les attestations de soins donnés remises par votre médecin doivent encore nous parvenir dans leur version papier originale. Vous pouvez déposer vos documents dans l'une de nos boîtes aux lettres, ou nous les envoyer par courrier postal à l'adresse suivante : Partenamut, Boulevard Louis Mettwie, 74-76 à 1080 Bruxelles.

## L'appli Partenamut

L'appli Partenamut vous permet d'avoir accès à votre dossier mutualiste à tout moment ! La gestion des demandes de remboursement de vos Avantages Partenamut et de vos assurances Hospitalia,

Dans le secteur des soins de santé, la gestion des démarches administratives représente souvent un défi. Chez Partenamut, notre priorité est de simplifier la vie et la santé de nos membres.

C'est donc dans cette perspective que nous nous efforçons de rendre les démarches mutualistes plus simples et plus rapides en les digitalisant au maximum. Ainsi, grâce à nos outils digitaux, vous pouvez gérer votre dossier santé en quelques clics, où que vous soyez, et en toute tranquillité !

## L'espace client My Partenamut

Parfaitement sécurisé et accessible à tout moment depuis notre site internet, votre espace client My Partenamut vous permet d'effectuer la plupart de vos démarches en ligne :



Hospitalia Plus ou Dentalia se fait en un clin d'œil : il vous suffit de prendre une photo des documents avec votre smartphone et votre demande est directement envoyée au service concerné. Votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM) digitale est toujours accessible, où que vous soyez, même sans connexion internet.

Vous avez également la possibilité de déclarer très facilement une incapacité de travail, consulter le détail de vos indemnités, notifier une reprise de travail à temps partiel ou à temps plein, de télécharger des vignettes, et bien plus encore. On vous l'a dit : Partenamut vous simplifie la vie !

## Le video call

Vous avez des questions sur votre dossier mais vous n'avez pas la possibilité ou le temps de vous rendre en agence ? Grâce à notre service de video call, vous n'avez plus besoin de vous déplacer pour profiter de l'expertise des conseillers Partenamut. Et pour cela, deux possibilités s'offrent à vous :

- parler directement avec un conseiller avec ou sans prise de rendez-vous sur <https://videocall.partenamut.be/>
- fixer un rendez-vous au moment qui vous convient le mieux sur [www.partenamut.be/rendez-vous](http://www.partenamut.be/rendez-vous)

## Le magazine Partenamut en ligne

Vous aimez recevoir votre magazine Partenamut en version papier mais vous désirez adopter une approche plus respectueuse de l'environnement ? Retrouvez-le sur ordinateur ou tablette sur [www.partenamut.be/magazine](http://www.partenamut.be/magazine). Vous pouvez également décider de le recevoir uniquement par mail en cochant l'option dans les paramètres de votre compte My Partenamut.



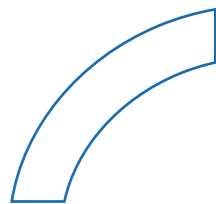
## Nos conseillers, toujours proches de vous !

Même si nous sommes une mutualité connectée et innovante, nous tenons plus que tout à préserver le contact humain. Vous pouvez donc bien entendu continuer à nous rendre visite dans notre réseau d'agences. Nos conseillers vous accueillent avec plaisir sur rendez-vous, ou par téléphone au [02 444 41 11](tel:024444111), du lundi au vendredi de 8h à 16h30.

Pour trouver une agence Partenamut près de chez vous : [www.partenamut.be/agences](http://www.partenamut.be/agences)  
Ou scannez le code QR







Selon **Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak**, chercheuses à l'**Institut de recherche en psychologie de l'UCLouvain** et références internationales de la question, le burn-out parental se définit comme "un trouble survenant lorsqu'un parent est soumis à un excès de stress parental sans disposer de suffisamment de ressources pour en compenser l'effet. Le parent s'épuise alors dans sa parentalité, jusqu'à devenir l'ombre de lui-même, puis l'opposé du parent qu'il était et voulait être".

pour autant qu'il en identifie la cause profonde. Et cela va induire un sentiment de culpabilité et l'impression de ne plus être un bon parent, ce qui ne va pas l'aider à remonter la pente.

**Je pense faire un burn-out parental : comment réagir ?**

La prise de conscience de l'état d'épuisement est déjà un premier pas en avant. Cela vous permettra de sortir du sentiment de culpabilité ou de l'impression de ne pas être à la hauteur dans ce rôle de parent.

**Parlez-en !**

La meilleure chose à faire si vous vous sentez à bout, c'est d'en parler. Même si la pression sociale rend parfois difficile cette prise de parole, elle est libératrice. Trouvez le bon entourage pour le faire, osez demander de l'aide, et n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste ou un-e psychologue.

**Plus d'organisation pour moins de stress**

En anticipant les moments de rush et en prévoyant comment répartir les tâches et les rôles au sein de la cellule familiale, vous les aborderez de manière plus sereine. Pensez à vous octroyer des pauses centrées sur vous et votre bien-être dans ce planning parental.

**Sortir du mythe de la perfection parentale**

Relâchez la pression que vous vous mettez peut-être vous-même : le parent parfait n'existe pas ! Ne prenez pas au pied de la lettre certaines injonctions sociétales sur l'éducation idéale et acceptez de revoir vos exigences personnelles à la baisse. Si elles vous rendent la vie impossible, elles seront contreproductives pour vous et vos enfants.

*Comment allez-vous vraiment ?*

Pour évaluer votre niveau de bien-être, nous avons développé un questionnaire avec des professionnels de la santé mentale. Celui-ci vous aidera à détecter d'éventuels points faibles et à préserver ou retrouver votre équilibre.

Faites le test en scannant le QR code



**Détecter les signes annonciateurs**

Certains signaux d'alerte sont des indicateurs d'un possible burn-out parental. Parmi ces signes, on note :

- **un sentiment d'épuisement** dans son rôle de parent, à la fois émotionnel, intellectuel et physique
- **la perte de plaisir** : certaines activités autrefois agréables deviennent ennuyeuses, voire insurmontables (par exemple jouer avec son enfant). Cette saturation induit souvent un sentiment de honte.
- **la perte de qualité de la relation parent-enfant** : l'épuisement et la perte d'énergie font que l'on s'investit moins et que l'on accorde moins d'écoute et d'attention. La relation se limite aux tâches indispensables, exécutées de manière presque mécanique.
- **le contraste entre l'image du parent idéal et la réalité**

Ces indicateurs de l'arrivée d'un burn-out parental sont suffisamment forts pour que le parent en soit conscient, mais sans

# Burn-out parental : le reconnaître et en sortir

Des parents épuisés, au point de ne plus se reconnaître dans leur rôle ni de l'assumer pleinement : le burn-out parental est une réalité qui touche près de 8% des parents en Belgique. Comment le reconnaître et surtout, comment en sortir ?

Le burn-out est presque systématiquement associé à l'environnement professionnel. Mais il sévit aussi ailleurs, notamment dans le cercle familial. Comme pour le burn-out professionnel, on peut désigner pour ce burn-out parental un même coupable : le stress. Dans ce cas-ci, ce stress est inhérent au rôle de père ou de mère, et à toute la charge mentale et organisationnelle qu'il implique.

Profitez de 90 jours gratuits sur la version premium avec le code 22FGYT

Découvrez Malo, l'application pensée pour les parents

**malo**

Malo vous accompagne dans le suivi santé personnalisé de toute votre famille, pour prendre soin de vous et de vos enfants et réduire votre charge mentale. Plus d'infos sur [www.partenamut.be/malo](http://www.partenamut.be/malo)



# 4 méthodes pour arrêter de fumer

C'est décidé, vous stoppez le tabac ! Mais si certains fumeurs parviennent à s'arrêter sans aide, d'autres ont besoin d'un coup de pouce. Différentes méthodes existent. À vous de choisir celle qui vous convient le mieux.

## Les chiffres

D'après la Fondation contre le Cancer, la Belgique compte **24 % de fumeurs**, dont 19 % fument quotidiennement (environ 14 cigarettes par jour).

**Chaque jour, près de 40 Belges meurent à cause de la cigarette** et 300.000 souffrent de maladies liées au tabac (cancer, troubles cardiaques, accidents vasculaires cérébraux...).

Avant d'arrêter de fumer, faites tout d'abord le point sur votre situation. Quel est votre degré de dépendance ? Et pour quelle(s) raison(s) voulez-vous stopper le tabac ? Problèmes de santé, grossesse, se remettre au sport, faire des économies... Cela vous aidera à tenir le coup dans les moments difficiles et pourra vous orienter vers la meilleure méthode de sevrage.

### Le saviez-vous ?

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, le prix d'un paquet de cigarettes a augmenté de 25 %. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, l'augmentation du prix du tabac est l'une des mesures les plus efficaces dans la lutte contre le tabagisme.



### 1

#### Les consultations chez un tabacologue

Avec l'aide d'un professionnel, les chances de se libérer du tabac sont multipliées par trois, voire par quatre, surtout pour les 'gros' fumeurs. Un tabacologue vous aidera à faire un bilan de votre situation et à définir une stratégie de suivi personnalisé. Il sera aussi votre soutien psychologique avant, pendant et surtout après le sevrage pour anticiper et éviter les éventuelles rechutes. Certains tabacologues reçoivent en consultations privées et d'autres travaillent dans des Centres d'Aide aux Fumeurs ([www.aideauxfumeurs.be](http://www.aideauxfumeurs.be)) situés au sein d'un hôpital ou d'une maison médicale. Tabacstop propose aussi des séances gratuites par téléphone avec des tabacologues professionnels au 0800 111 00.

logue vous aidera à faire un bilan de votre situation et à définir une stratégie de suivi personnalisé. Il sera aussi votre soutien psychologique avant, pendant et surtout après le sevrage pour anticiper et éviter les éventuelles rechutes. Certains tabacologues reçoivent en consultations privées et d'autres travaillent dans des Centres d'Aide aux Fumeurs ([www.aideauxfumeurs.be](http://www.aideauxfumeurs.be)) situés au sein d'un hôpital ou d'une maison médicale. Tabacstop propose aussi des séances gratuites par téléphone avec des tabacologues professionnels au 0800 111 00.

**Infos pratiques :** trouvez un tabacologue agréé (certains pratiquent aussi l'hypnose) auprès du FARES (<https://repertoire.fares.be>) ou de Tabacstop (0800 111 00 – [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be))

### 2

#### L'aide pharmaceutique

Au début du sevrage, la dépendance physique à la nicotine peut provoquer des symptômes de manque (irritabilité, insomnies...). Un traitement médicamenteux permet de les atténuer. Mais celui-ci ne sera utilisé que sur l'avis d'un médecin (ou d'un tabacologue) et ne pourra être délivré que sur prescription médicale. Les substituts nicotiques peuvent également diminuer les sensations de manque en apportant une dose de nicotine sans inhaler les substances toxiques. Ils se présentent sous forme de patches, de gommes à mâcher, de comprimés à sucer ou d'inhalateur. Même si ceux-ci sont en vente libre en pharmacie, il est recommandé de consulter son médecin avant de les utiliser.

### 3

#### Les thérapies comportementales et cognitives

Efficaces sur le long terme, ces thérapies vous aident à modifier un comportement ou un système de pensées lié à votre addiction au tabac. Concrètement, elles vont vous apprendre à éviter les situations qui vous donnent envie de fumer ou à y répondre autrement qu'en fumant. Par exemple, grâce à des techniques de relaxation, si vous avez l'habitude de fumer lorsque vous êtes stressé.



### 4

#### Les thérapies alternatives

**L'acupuncture :** cette pratique utilise de fines aiguilles sur certains points du corps pour rééquilibrer les énergies. Elle permettrait d'alléger les symptômes du sevrage et de moins ressentir l'envie de fumer.

**L'hypnose :** cette méthode permet d'entrer en contact avec votre inconscient. Son objectif est de modifier la perception que vous avez de la cigarette pour vous faire oublier votre dépendance et supprimer les habitudes liées au tabac. L'avantage de l'hypnose est son caractère naturel qui s'adapte très bien aux femmes enceintes sans nuire à l'état de santé du bébé. Aucune étude scientifique n'a démontré l'efficacité de ces deux thérapies alternatives. C'est pourquoi il est conseillé de les utiliser en complément des 3 autres méthodes décrites dans cet article.



#### Avantages Partenamut

**Partenamut intervient dans vos frais de sevrage tabagique pour vous aider à arrêter de fumer :**

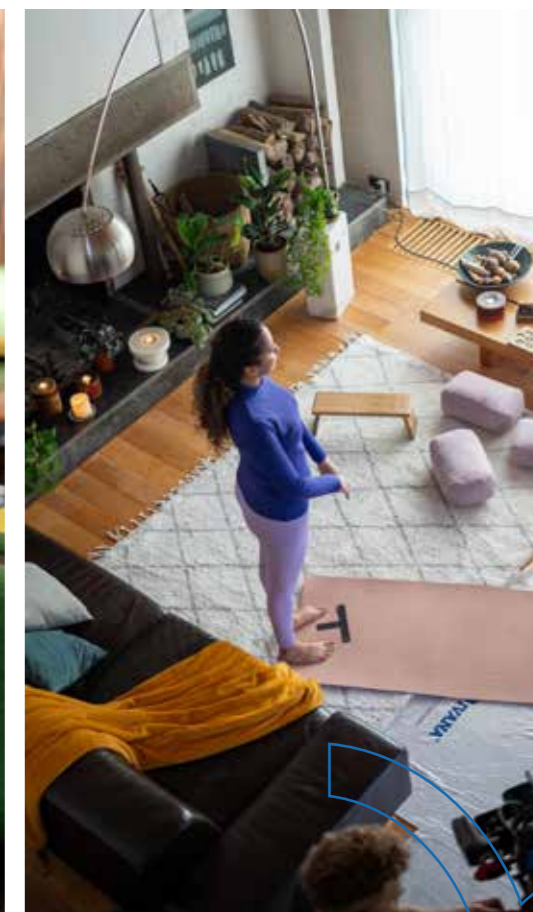
- **Jusqu'à 75 €/an** pour l'achat de médicaments et de substituts nicotiques prescrits par un médecin et achetés en pharmacie.
- **Jusqu'à 195 €/2 ans** pour des séances chez un tabacologue agréé (170 € via l'assurance obligatoire et 25 € via vos Avantages) ou jusqu'à 295 €/grossesse pour les femmes enceintes (270 € via l'assurance obligatoire et 25 € via vos Avantages).
- **Jusqu'à 100 €/an** (10 €/consultation et max. 10 séances/an) pour les thérapies alternatives (dont l'acupuncture) et jusqu'à 130 €/an pour certaines pathologies lourdes ou chroniques [www.partenamut.be](http://www.partenamut.be).



# 32.872 jours

## pour prendre soin de vous ? Relevez le défi avec Partenamut !

Vous l'avez découverte sur vos écrans en février, notre dernière campagne de publicité vante les mérites d'un programme révolutionnaire qui va vous permettre de (re)prendre votre santé en main. On vous explique tout ici !



« Détoxifiez votre foie en 14 jours », « Régime express : -3 kg en 30 jours ! », « 10 jours pour vous relaxer », « Des abdos en béton avant l'été »... Savez-vous ce qu'ont en commun ces cures 'bien-être' que l'on nous présente régulièrement comme la solution miracle à tous nos soucis de santé ? Un temps très court, des objectifs intenable et des efforts intenses pour finalement très peu de résultats sur le long terme.

Chez Partenamut, c'est exactement le contraire que nous vous proposons : prendre soin de votre santé un petit peu chaque jour, et ce, tous les jours de votre vie !

### Parce que la santé est un (long) voyage

Nous voyons trop souvent la santé comme une destination alors qu'elle est un voyage, et quel voyage ! Le plus long voyage de notre vie. Car la santé ne s'entretient pas pendant 7, 14 ou 30 jours, mais un petit peu tous les jours, dès notre naissance et tout au long de notre existence.



Prévention, alimentation, activité physique, dépistages, vaccins, aides à domicile, conseils éclairés, démarches simplifiées... Choisir Partenamut, c'est choisir de prendre soin de sa santé en seulement 32.872 jours, et ça fait toute la différence !

### Mais au fait, pourquoi 32.872 jours ?

32.872 jours, c'est le temps que nous réserve une vie entière pour respirer, manger, bouger, grandir, rêver, évoluer, accomplir, rire, prendre soin de soi, prendre soin des autres... 32.872 jours pour vivre tout simplement, en préservant ce qui compte le plus, notre santé.



## PARTENAMUT EST À VOS CÔTÉS CHAQUE JOUR POUR CULTIVER VOTRE SANTÉ



### 01 La couverture de base

Une protection complète pour cultiver votre santé jour après jour.

- Près de 70 avantages et services
- Votre dossier en ligne 24h/24
- Service social et aide à la personne



### 02 L'application Partenamut

Gérez votre santé en toute simplicité, depuis votre smartphone ou votre tablette.

- Demandes et suivi de vos remboursements
- E-Box sécurisée
- Rappels et prise de rendez-vous avec les prestataires inscrits sur Rosa
- **Et bientôt** : des rappels de dépistages et des offres personnalisées



### 03 Prévention & conseils

Accédez à tous nos contenus santé pour vous aider à faire les bons choix au quotidien.

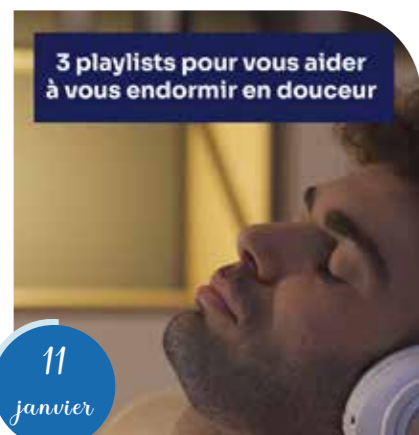
- Articles de blog
- Newsletter
- Conseils d'experts



## Ça s'est passé sur nos réseaux...



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



3 playlists pour vous aider à vous endormir en douceur

11 janvier

### 3 playlists pour s'endormir !

Fini de compter les moutons ! La musique adoucit les mœurs, mais aussi vos nuits. Vous avez pu retrouver sur notre compte **Tik Tok** 3 listes de morceaux apaisants pour bien dormir.



30 janvier

### Bravo au département Incapacité de travail !

Entre 4.000 et 5.000 dossiers sont traités chaque jour par nos équipes ! Un service au top confirmé par nos membres au travers des nombreux commentaires positifs reçus suite à ce post **Facebook**.



10 février

### Tatouages thérapeutiques

Moins connus, ils réparent les traumatismes, notamment après un cancer du sein. Partenamut a rencontré une tatoueuse et a partagé 3 comptes **Instagram** pour vous en apprendre davantage sur cette pratique.



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

- @Partenamut
- @partenamut\_mutualite
- @Partenamut
- @Partenamut



12 février

### 32.872 jours !

Avant de découvrir notre nouvelle campagne, Partenamut vous a plongé dans les coulisses du tournage de notre spot télé sur **LinkedIn**. Une publicité qui met en scène une nouvelle approche pour prendre soin de sa santé en 32.872 jours, soit un peu tous les jours tout au long de la vie.



## Chez eFarmz, on mange autrement !



Des produits provenant de producteurs locaux, des box repas composées de plats de saison ou encore des paniers de fruits et légumes bio... De la ferme à chez vous en 1 clic !

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

### Frittata d'asperges vertes et fromage de chèvre

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

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 laitue
- 1 oignon
- 300 g de pommes de terre
- 500 g d'asperges vertes
- 6 œufs
- 1 Chevrin
- huile d'olive
- sel et poivre

1. Lavez, effeuillez puis essorez la salade. Épluchez l'oignon et émincez-le finement.
2. Rincez les pommes de terre. Couvrez-les d'eau dans une casserole, salez puis portez à ébullition. Baissez le feu puis laissez cuire 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient assez tendres pour pouvoir les couper.
3. Rincez les asperges vertes. Coupez environ 2 cm des queues. Ensuite, coupez le reste en tronçons de 3 cm. Faites-les revenir à feu moyen dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres sous la pointe d'un couteau. Réservez sur une assiette.
4. Égouttez les pommes de terre. Coupez-les en lamelles de 1/2 centimètre. Dans une poêle, faites revenir l'oignon avec un filet

- d'huile d'olive et une pincée de sel. Ajoutez les pommes de terre et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Salez et poivrez.
5. Fouettez les œufs dans un bol ou un saladier. Assaisonnez de sel et de poivre. Coupez le fromage de chèvre en fines tranches.
6. Ajoutez les asperges dans la poêle avec les pommes de terre, mélangez le tout puis versez les œufs. Disposez le fromage sur le dessus et laissez cuire à feu doux et à couvert.
7. Dans un saladier, déposez les feuilles de salade et ajoutez un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Servez la frittata accompagnée de la salade.

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).

**eFarmz**  
DE LA FERME À CHEZ VOUS

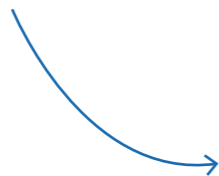




## Stagēs en Belgique et à l'étranger : une pluie d'avantages pour cet été !

L'été approche à grands pas et, avec lui, les congés de nos enfants. Pour ceux d'entre nous qui n'ont pas la possibilité de les garder près d'eux durant cette période, les stages sont la solution parfaite. L'occasion pour les petits comme les plus grands de pratiquer un sport, apprendre une langue ou même découvrir un pays. Profitez d'offres avantageuses grâce à nos partenariats !

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



### PARTENAIRES STAGES



#### Vacances Vivantes

Langues, sport, nature...

Des séjours pour toutes les envies !

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

**Votre avantage :**

- Jusqu'à 40 % de réduction sur les séjours en Belgique et à l'étranger

Infos : [www.vacancesvivantes.be](http://www.vacancesvivantes.be)

#### Depauw International

Des séjours linguistiques ludiques à l'étranger

Depauw International organise des séjours linguistiques à l'étranger pour les jeunes de 8 à 20 ans. Les programmes associent cours de langue et excursions ou activités sportives (ski alpin, snowboard, ski nautique, paddle, surf, hockey ...). Ambiance conviviale garantie aux Pays-Bas, en Angleterre, en France, en Autriche, à Malte et aux États-Unis.

**Votre avantage :**

- 10 % de réduction sur les stages

Infos : [www.depauwinternational.be](http://www.depauwinternational.be)



#### BDK Stages

35 ans d'expérience dans l'organisation de stages et de séjours à l'étranger.

En Belgique, BDK propose toute l'année des stages sportifs, créatifs et ludiques encadrés par des moniteurs brevetés pour les enfants de 3 à 16 ans. Des stages en internat sont également organisés à la mer du Nord et dans les Ardennes.

À l'étranger (Espagne, Italie et Croatie), les enfants de 8 à 18 ans peuvent participer à des séjours fun et sportifs durant l'été.

**Vos avantages :**

- 40 % sur les stages à l'étranger
- 10 % sur les stages en Belgique

Infos : [www.bdkstages.be](http://www.bdkstages.be)

#### Depauw Belgium

Apprendre une langue en s'amusant !

Tous les séjours mêlent sports, activités, excursions et cours de langue. Les enfants et les jeunes apprennent à s'exprimer en néerlandais ou en anglais lors de conversations spontanées et dans une ambiance décontractée. Ils apprennent ainsi la langue tout en s'amusant. Des cours d'espagnol sont également organisés. Le tout sous l'œil attentif de moniteurs de langues et de sports expérimentés pour un séjour linguistique inoubliable.

**Votre avantage :**

- 10 % de réduction sur les stages

Infos : [www.depauwbelgium.be](http://www.depauwbelgium.be)

#### Bon plan

Les réductions présentées sur cette double page sont cumulables avec l'Avantage Partenamut pour les stages et les camps de vacances, soit jusqu'à 115 €/an/enfant à raison de max. 11,50 €/jour.



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

# Sous le soleil

Il n'est pas trop tard pour réserver vos prochaines vacances et partir encore cette année. Ligne Bleue vous propose un large choix de destinations ensoleillées. En formule circuit pour les plus aventuriers ou cool sur son transat pour les adeptes de farniente.



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



**Croatie du Nord (séjour culture et wellness)**  
Région connue pour ses sources thermales. Circuit guidé en français avec visite de Varazdin - Kumrovec - Krapina - Zagreb + dégustation de produits locaux  
**Du 18 au 25 juin 2024 - 8 jours/7 nuits en pension complète (excursions incluses)**  
**Vol au départ de Bruxelles vers Zagreb**

**Hôtel wellness Kaj \*\*\*\* avec spa et piscine**  
Membres Partenamut : 2.065 €  
Supplément chambre individuelle : 210 €  
Minimum 20 participants (moins de 20 participants : supplément de 140 €/pers.)

## Baléares – Minorque

**Du 8 au 15 septembre 2024 - 8 jours/7 nuits en demi-pension**  
**Vol au départ de Bruxelles**

**Hôtel Tui Blue Victoria Menorca \*\*\*\***  
Membres Partenamut : 1.517 €  
Supplément chambre individuelle : 750 €  
Minimum 20 participants



## PARTENAIRE VOYAGES

### Escapade en Sicile

Circuit guidé en français : Syracuse - L'île d'Ortigia - Piazza Armerina - Erice - Ségeste - Palerme - Monreale - Taormine - L'Etna

**Du 21 au 28 septembre 2024 - 8 jours/7 nuits en pension complète, taxes et entrées incluses**

**Vol au départ de Bruxelles vers Catania**

**Vous séjournerez dans des hôtels \*\*\* en pension complète avec vin et eau aux repas.**

Membres Partenamut : 1.970 €

Supplément chambre individuelle : 220 €

Minimum 22 participants

(moins de 22 participants : supplément de 93 €/pers.)



### Turquie – Antalya (Kaya Side)

**Du 16 au 26 octobre 2024 - 11 jours/10 nuits en All Inclusive**

**Vol au départ de Bruxelles**

**Hôtel Paloma Orenda \*\*\*\*\***

Membres Partenamut : 1.852 € (vue jardin)

Supplément chambre individuelle vue jardin : 535 €

Supplément chambre double vue mer : 235 €

Minimum 20 participants

### Escapade en Thaïlande

Circuit guidé en français : Bangkok - Ayutthaya - Sukhothai - Chiang Mai - Rencontre avec les éléphants - Pattaya

**Du 30 novembre au 10 décembre 2024 - 11 jours/10 nuits en pension complète et demi-pension à la plage**

**Vol au départ de Bruxelles avec Emirates (via Dubai) vers Bangkok**

**Vous séjournerez dans des hôtels \*\*\*\* durant le circuit, une nuitée en train-couchettes et 2 nuits au Dusit Thani Pattaya \*\*\*\*\* à la plage**

Membres Partenamut : 2.510 €

Supplément chambre individuelle : 370 €

Minimum 20 participants

(moins de 20 participants : supplément de 100 €/pers.)

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](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  
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 !



Prenez soin  
de vous en  
seulement  
32.872 jours.  
Soit un peu tous les jours.



Découvrez notre offre  
sur [www.partenamut.be](http://www.partenamut.be)

part&namut  
Cultivons votre santé