part&namut magazine

179
automne 2026

Réseaux sociaux : doit-on s'inquiéter pour nos ados ?

Arrêter de fumer : 3 fois plus de réussite avec un tabacologue

Cancer du sein : comment fonctionne le Mammotest ?



mutualités libres

Partenamut - Boulevard Louis Mettewie 74/76, 1080 Bruxelles



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

partenamut

Assurance dentaire. Partenamut est l'agent d'assurance (n° OCM 5003c) pour « MLOZ Insurance », la SMA des Mutualités Libres (RPM Bruxelles, 422.189.629, agréé sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18). Vous pouvez trouver les conditions générales et la fiche d'information du produit ici : www.partenamut.be/dentalia-up. Le droit belge s'applique au contrat d'assurance. La durée du contrat est à vie. En cas de plainte, vous pouvez contacter soit le service des plaintes de Partenamut (plaintes@partenamut.be), soit l'Ombudsman des Assurances (www.ombudsman-insurance.be). Pour plus d'informations sur l'affiliation à ce produit, veuillez contacter votre mutualité.

édito

Roulez jeunesse !

L'automne a toujours été, dans mon esprit, le moment de la « rentrée ». Enfant, cette période s’accompagnait de l’impatience de découvrir ma nouvelle classe et de la récolte des feuilles dans les parcs pour composer un herbier improvisé. Plus tard, elle est devenue le temps des choix d’options, d’activités sportives ou culturelles et des fêtes étudiantes.

Chez Partenamut, nous sommes là pour accompagner ces moments de vie. Nous nous engageons à faire de la petite enfance et de la jeunesse des périodes où chacun peut grandir, s’épanouir et construire son avenir en bonne santé. Notre offre a été réfléchie d’année en année pour répondre à cette ambition. Un exemple ? Je vous invite à découvrir la nouvelle version du site Partenamut Shop et l’ensemble du matériel de puériculture que nous y proposons.

Si nos initiatives en matière de sport, de stages et de camps de vacances ainsi que de garde d’enfant malade demeurent des piliers de notre engagement, nous intensifierons encore nos efforts en faveur de la petite enfance dans les années à venir. Car ce pan de notre société mérite qu’on s’y investisse : aujourd’hui, moins d’1 enfant sur 3 en Belgique francophone peut accéder à une place d’accueil. Nous sommes loin de l’objectif européen de 45 % fixé pour 2030, alors même que la Belgique a fait des 1.000 premiers jours de l’enfant son premier programme interfédéral de soins intégrés (article à découvrir en p.34).

Alors, à la rentrée, roulez jeunesse ? Oui, bien sûr. Mais sans oublier que cette période est aussi une bonne occasion de rappeler l’importance du dépistage du cancer du sein, un sujet particulièrement d’actualité en ce mois d’Octobre Rose.

Je vous souhaite un automne chaleureux, aux couleurs d’or.



Francis de Drée,
Directeur général

Cultivons votre santé

Actu santé 4
Prévenir la déprime hivernale 6
Lipœdème 8
Coparent : quelle place durant la grossesse ? 10
Recette santé 12

Parlons-en !

Cancer du sein : l’importance du dépistage 14
Arrêter de fumer avec un tabacologue 18
Réseaux sociaux : doit-on s’inquiéter pour nos ados ? 22

Mut’Pratique

Soins psychologiques mieux remboursés 24
Les Nouvelles de la Mut’ 26
Ça s’est passé sur les réseaux sociaux 28
On vous répond 29

Société

Incapacité de travail : ce qui change 30
Carte blanche sur les aidants proches 32
Petite enfance : Partenamut relève le défi de l'accueil 34

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. Le droit belge s’applique aux contrats d’assurance. Ces contrats sont conclus à vie. Pour plus d’informations sur l’affiliation à ces produits, veuillez contacter Partenamut. En cas de plainte, nous vous invitons à vous adresser au service des plaintes de Partenamut plaintes@partenamut.be ou à l’ombudsman des assurances www.ombudsman-insurance.be.

Rédactrices : Jessica Cordier, Camille Demarque, Clémence Potier, Dominique Van Nieuwenhove • Coordinatrices : Rosalie Schallon, Charlotte Lambert
Photos : Adobe Stock, Shutterstock, Stocksy, Unsplash • Layout : Triptyque - Idealogy. 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 www.partenamut.be/contact.

Actu *santé*



Vente à l'unité des antibiotiques

À partir du 1er octobre, les antibiotiques peuvent désormais être délivrés à l'unité sur prescription d'un médecin.

Une mesure qui permet au pharmacien d'éviter de vendre des boîtes de médicaments trop grandes par rapport à la durée du traitement.

L'objectif de la vente à l'unité est tout d'abord de lutter contre **l'antibiorésistance**, autrement dit la perte d'efficacité des antibiotiques quand ils sont mal utilisés.
Mais aussi de réduire le **gaspillage** et les risques **d'automédication** avec les médicaments non consommés (voir aussi p.13).

Bon à savoir

Une période de transition est prévue jusqu'au 31 décembre 2026. Mais à partir du 1er janvier 2027, votre médecin devra prescrire la quantité exacte nécessaire à votre traitement.

Le SOPK change de nom, place au SMOP !

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), qui touche près d'une femme sur huit en âge de procréer, devient le **syndrome métabolique ovarien polyendocrinien (SMOP).** Cette évolution, décidée par un consensus international d'experts, vise à mieux refléter la réalité de cette maladie et à améliorer sa prise en charge.

Pourquoi ce changement ?

Contrairement à ce que son ancien nom laissait penser, la maladie ne se caractérise pas par de véritables kystes, mais par des follicules immatures parfois visibles à l'échographie, qui ne sont pas présents chez toutes les patientes. L'appellation SOPK pouvait donc prêter à confusion et retarder le diagnostic. Le nouveau nom reflète mieux les différentes dimensions du syndrome :

- **Métabolique**, car associé à un risque accru de diabète de type 2, d'hypertension ou encore de maladies cardiovasculaires.
- **Ovarien**, parce qu'il peut entraîner des troubles de l'ovulation et de la fertilité.
- **Polyendocrinien**, car plusieurs systèmes hormonaux sont concernés.

Ce qui ne change pas

Pour les femmes déjà diagnostiquées, ce changement de nom ne modifie ni les traitements, ni le suivi médical. La transition vers la nouvelle appellation se fera progressivement dans les recommandations médicales et les documents de santé.

Plus d'infos : www.partenamut.be/smop

5 conseils pour mieux vivre le changement d'heure

Cette année, le passage à l'heure d'hiver a lieu dans la nuit du samedi 24 octobre au dimanche 25 octobre. Généralement, passer de l'heure d'été à l'heure d'hiver est plus facile car cela permet de dormir une heure de plus. Pourtant l'organisme peut être perturbé durant quelques jours, notamment celui des enfants, des personnes âgées et des personnes ayant un sommeil fragile ou travaillant en horaires décalés.

Comment en réduire les effets ?

1. **Retardez l'heure de coucher et de lever** de 15 à 20 minutes quelques jours avant le changement pour aider votre horloge interne à s'adapter.
2. Marchez ou ouvrez les fenêtres pendant 15 minutes pour vous **exposer à la lumière naturelle** afin de resynchroniser votre horloge biologique.
3. **Limitez les écrans** au moins une heure avant d'aller dormir pour favoriser la sécrétion de mélatonine.
4. **Privilégiez l'activité physique en journée** car pratiquer un sport intensif tard le soir peut retarder l'endormissement.
5. **Évitez les repas copieux, le café et l'alcool** en fin de journée.
6. **Évitez la grasse matinée** le premier dimanche matin qui suit le changement d'heure. Vous risqueriez d'avoir du mal à vous endormir le soir.



65 ans ou plus ? N'oubliez pas vos vaccins !

Pourquoi se faire vacciner ?

Se faire vacciner c'est se protéger soi-même, mais aussi les autres. Plus le nombre de personnes vaccinées est élevé, moins il y a de risques d'épidémies. D'après l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la vaccination permet de sauver 2 à 3 millions de vies chaque année.

Pourquoi c'est encore plus important à partir de 65 ans ?

Lorsqu'on est plus âgé, de nombreuses maladies infectieuses peuvent provoquer davantage de complications surtout si on souffre déjà d'une pathologie chronique. Mais aussi parce que le système immunitaire fonctionne moins bien.

Quels vaccins sont recommandés ?

- **Grippe :** le vaccin doit être effectué chaque année en octobre ou en novembre car les souches du virus varient d'une année à l'autre.
- **Méningite, pneumonie, septicémie à pneumocoque :** le schéma vaccinal doit être adapté en fonction de l'état de santé de la personne.
- **Coqueluche, diphtérie, tétanos :** un rappel doit être effectué tous les 10 ans.
- **Hépatite A et B :** conseillé pour les personnes atteintes d'une maladie du foie.
- **Varicelle-zona :** le virus peut se réactiver même plusieurs années après avoir eu la varicelle et provoquer un zona plus douloureux chez les personnes âgées.
- **Covid-19 :** le vaccin est toujours recommandé aux personnes à risques et est gratuit pour les 65 ans et plus.

Plus d'infos sur la vaccination : www.vaccination-info.be

Votre Avantage Partenamut

Jusqu'à 35 €/an pour tous les vaccins enregistrés en Belgique.

Déprime hivernale : et si on l'évitait ?

L'automne et l'hiver vous mettent le moral dans les chaussettes ? Voici pourquoi, et surtout nos conseils pour mieux vivre les courtes journées de fin d'année.

Docteur, pourquoi je déprime quand les jours raccourcissent ?

C'est en général la faute au **manque de lumière** et au **changement de rythme**. En effet, le manque de lumière perturbe notre horloge biologique, qui régule nos cycles d'éveil et de sommeil, et modifie la production de certaines hormones. La baisse de sérotonine (hormone du bonheur) et la hausse de mélatonine (hormone du sommeil) favorisent fatigue et baisse de moral.

Par ailleurs, le froid, l'humidité et le retour à un rythme plus soutenu après l'été accentuent aussi ce phénomène. Heureusement, il existe des moyens de pallier le manque de lumière et de raviver nos hormones du bonheur.



8 conseils pour préserver votre moral

Pas besoin de tout changer pour se sentir mieux. Quelques petits ajustements appliqués au quotidien peuvent déjà avoir un effet notable sur le moral. Voici huit pistes à explorer :

1 Se lever du bon pied

Ouvrez grand les rideaux dès le réveil pour **profiter de la lumière naturelle**. Pensez aussi à aérer vos pièces 10 minutes chaque matin.

2 Sortir un peu chaque jour

S'exposer à la lumière naturelle **15 à 20 minutes** par jour en fin de matinée ou dans l'après-midi permet d'activer la vitamine D dans l'organisme et de renforcer le système immunitaire.

Même s'il fait gris ou froid, essayez de sortir chaque jour pour profiter d'un peu d'air frais et de lumière : un café sur le balcon, une balade pendant la pause déjeuner, un footing avant ou après le travail. Les possibilités ne manquent pas !

3 Bouger régulièrement

Pratiquer une activité physique régulière produit des endorphines (hormones qui favorisent la bonne humeur) et contribue à une bonne santé physique et mentale.

Pour les adultes de 18 à 64 ans, l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) recommande au moins **150 à 300 minutes** d'activité physique d'intensité modérée, ou 75 à 150 minutes d'intensité soutenue, par semaine. Alors, hop, on enfile ses baskets !

4 Soigner son alimentation

Optez pour une **alimentation équilibrée**, riche en fruits, légumes et oméga 3. Selon certaines études, les oméga 3 pourraient réduire le risque de dépression. Des compléments comme le magnésium, la vitamine D ou le millepertuis peuvent aussi vous aider à rester en forme et de bonne humeur. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

5 Stimuler sa créativité

N'hésitez pas à vous lancer dans de **nouvelles activités** : tester de nouvelles recettes, vous inscrire à un atelier d'art, visiter de nouveaux endroits… Ça stimule l'esprit et ça éloigne les pensées négatives.

6 Entretenir les liens sociaux

Il n'est pas nécessaire d'organiser une grande fête chaque semaine, mais veillez à garder des **contacts sociaux réguliers**. Un restaurant ou une exposition entre amis, un petit verre après le travail ou un café à la maison : parler à des personnes qu'on apprécie fait du bien au moral.

7 S'accorder des moments de plaisir

Un bon bain chaud, un livre sous un plaid avec une tasse de thé, un massage du dos, une nouvelle coupe de cheveux : pour un esprit sain dans un corps sain, pensez à prendre régulièrement **du temps pour vous**.

8 Adopter un rythme régulier

Se lever et se coucher à heures fixes permet d'avoir un sommeil de meilleure qualité et de **stabiliser notre horloge interne**. On souffre alors moins de fatigue chronique, l'humeur est plus stable et le métabolisme mieux soutenu.



La luminothérapie : un soutien supplémentaire

Vous n'avez pas beaucoup l'occasion de profiter de la lumière naturelle ? La luminothérapie peut être une solution efficace. À l'aide d'une lampe spécifique ou encore de lunettes de luminothérapie, cette méthode expose les yeux à une lumière qui se rapproche de celle du soleil. **Cela favorise la sécrétion de sérotonine**, tout en réduisant celle de la mélatonine.

On recommande habituellement 30 minutes d'exposition par jour à une lampe de 10 000 lux, de préférence le matin.
La luminothérapie est toutefois déconseillée en cas de problème ou maladie oculaire, d'hypersensibilité à la lumière ou dans le cas de certains troubles psychiques.

Et si c'était une dépression ?

Il est fréquent d'avoir un petit coup de blues lorsque les jours raccourcissent et que l'hiver arrive. On parle alors de **déprime hivernale**. Elle est généralement passagère et s'atténue avec le temps.

La **dépression hivernale**, aussi appelée **trouble affectif saisonnier (TAS)**, est différente. Elle revient généralement chaque année à la même période, dure plusieurs semaines et peut être intense au point de perturber le quotidien. Elle nécessite l'aide d'un professionnel de santé. Si vous vous reconnaissez dans ces signes, parlez-en à votre médecin.

Vos Avantages Partenamut

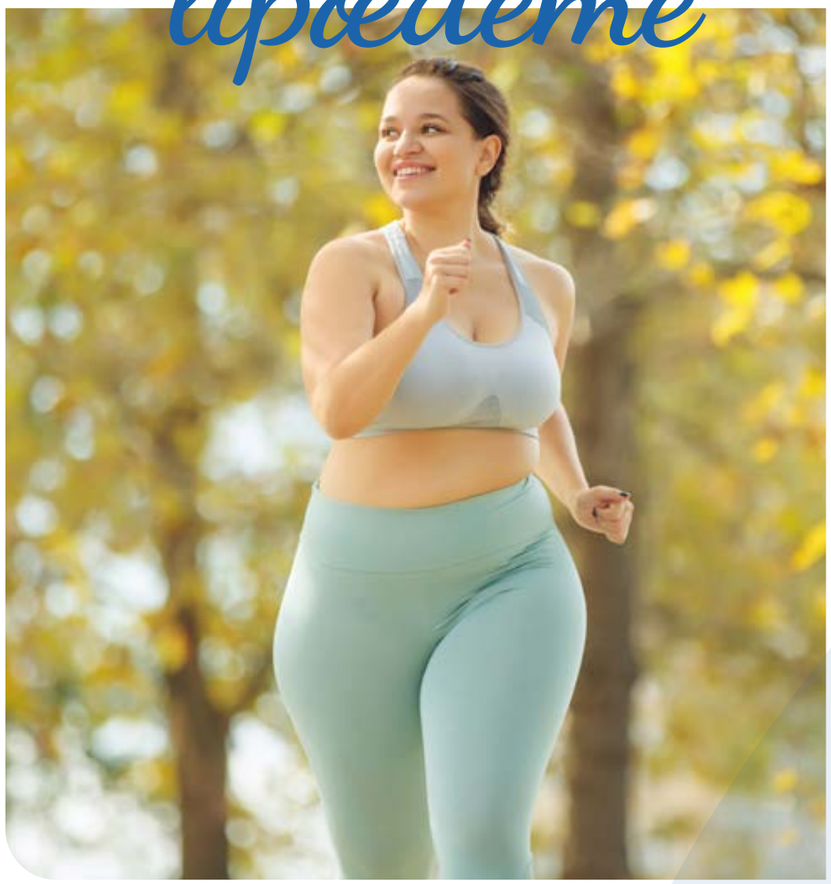
- **Luminothérapie :** 10 % de réduction pour l'achat de lunettes ou lampe de luminothérapie Luminette® sur www.partenamutshop.be.
- **Sport :** jusqu'à 50 €/an pour l'abonnement à un club de sport dont 30 € pour l'abonnement à une app sportive.
- **Psychologie :** jusqu'à 3 consultations vidéo individuelles/an d'une heure avec un psychologue partenaire entièrement prises en charge par Partenamut et jusqu'à 400 €/an, à raison de maximum 20 €/séance pour vos consultations chez votre psychologue.

6 questions pour mieux comprendre le *lipœdème*

1 femme sur 10 dans le monde est touchée par le lipœdème. Reconnue en 2018 par l'OMS (Organisation mondiale de la Santé), cette maladie reste encore largement méconnue et nécessite une prise en charge spécifique.



En collaboration avec
Pr Dr Cristina Reynders,
Cheffe de Clinique Médecine Physique et Réadaptation et responsable de la Clinique de Lymphologie et Lipœdème au CHU Saint-Pierre.



1 Qu'est-ce que le lipœdème ?

Le lipœdème est une maladie chronique du tissu adipeux (le tissu graisseux) qui touche presque uniquement les femmes. Elle se manifeste par une **accumulation anormale de graisse** dans les jambes, les cuisses et parfois les bras.
Cette graisse a une structure particulière, différente de la graisse habituelle. Le lipœdème n'est donc pas une simple prise de poids ou le résultat d'un manque d'exercice.

2 Avec quelles maladies confond-on souvent le lipœdème ?

Pour diagnostiquer un lipœdème, il faut parfois exclure d'autres pathologies, comme : le lymphœdème (membre gonflé causé par l'accumulation de lymphe), l'obésité, l'insuffisance veineuse (varices) ou encore la fibromyalgie (douleurs musculaires chroniques et diffuses).

3 Quels sont les symptômes du lipœdème ?

Les principaux symptômes du lipœdème sont :

- une accumulation disproportionnée de graisse **au niveau des cuisses, des jambes et parfois des bras** (mais jamais des pieds et des mains) par rapport au reste du corps,
- une répartition **symétrique** de cette graisse (les 2 côtés du corps sont touchés de la même façon),
- des **douleurs**, une sensation de **lourdeur** et une **sensibilité** au toucher plus importante dans les zones concernées,
- la présence de **nodules** (petites boules) de graisse sous la peau,
- une graisse qui **ne diminue pas** avec les régimes et l'exercice physique (même si les zones qui ne sont pas touchées par le lipœdème s'amincissent),
- l'apparition **d'ecchymoses** (bleus) inexpliquées.

Le lipœdème n'est pas une simple prise de poids ou le résultat d'un manque d'exercice

La maladie comporte **3 stades** (parfois 4, quand il y a aussi un lymphœdème) mais n'évolue pas systématiquement. Une femme peut rester au même stade de la maladie toute sa vie.

4 Pourquoi le lipœdème concerne-t-il uniquement les femmes ?

Le lipœdème est lié aux **œstrogènes**, une hormone féminine associée à l'accumulation de graisse au niveau des hanches et des cuisses. La maladie apparait d'ailleurs souvent lors de périodes de changements hormonaux importants : puberté, grossesse ou ménopause. Elle se transmet **génétiquement** : plusieurs femmes d'une même famille peuvent en hériter sans forcément la développer. Certains facteurs comme une prise de poids à la fois rapide et importante peuvent aggraver ou déclencher le lipœdème.

5 Comment le lipœdème affecte-t-il la qualité de vie ?

Le lipœdème peut avoir un impact considérable sur la vie familiale, sociale, intime et professionnelle des femmes concernées.
Ces répercussions sont liées aux symptômes physiques mais aussi à la **méconnaissance de la maladie** et au regard des autres. Par exemple :

- douleurs et gêne dans les mouvements quotidiens,
- fatigue physique et mentale,
- estime de soi fragilisée et difficultés à socialiser,
- difficultés à trouver des vêtements adaptés (en raison de la différence de taille entre le haut et le bas du corps),
- restrictions dans certaines activités sportives (les sports de contact et la course à pied, par exemple, sont déconseillés).

6 Quels sont les traitements ?

Une **approche pluridisciplinaire** est essentielle pour diminuer les symptômes et freiner une éventuelle aggravation de la maladie. Il n'existe pas un traitement unique. Le médecin propose une combinaison de soins adaptée à chaque personne.
On distingue 2 types de traitements.

Le traitement conservateur :

- drainage lymphatique manuel,
- endermologie, ou LPG (technique de massage par aspiration réalisée par un kiné à l'aide d'une machine),
- port de bas de compression,
- mésothérapie (injections locales de petites doses de médicament),
- accompagnement psychologique et psychosocial,
- alimentation adaptée et anti-inflammatoire (pauvre en aliments transformés, en sucre…),
- pratique d'une activité physique douce et adaptée (par exemple, les sports aquatiques).

Le traitement chirurgical :

- liposuccion (opération pour éliminer jusqu'à maximum 12 à 14 kg de graisse),
- chirurgie bariatrique (opération pour réduire la taille de l'estomac) en cas d'obésité associée au lipœdème.

Ces interventions chirurgicales sont réalisées sous certaines conditions et avec un accompagnement spécifique, notamment en nutrition et en rééducation.

En savoir plus :

Association des Malades du Lipœdème de Belgique :

Facebook : Asbl Lipœdème Belgique
Instagram : @lesliposbelges

Grossesse : quelle place pour le *coparent* ?



Votre partenaire est enceinte, quelle merveilleuse nouvelle ! Mais depuis, vous ne savez pas toujours comment vous positionner… Pourtant, en tant que coparent, votre rôle est loin d'être secondaire.

Une aventure folle qui se vit à trois

Difficile, au début, de réaliser que bébé sera là dans neuf mois quand on ne vit pas les choses de l'intérieur comme la maman. Un sentiment d'impuissance peut s'installer. Et pourtant, **votre présence est capitale** pour que le trio se sente bien. Soutien émotionnel, suivi médical, décisions à deux : les occasions de s'impliquer ne manquent pas, et elles renforcent votre légitimité de parent.

Un réconfort, physique et émotionnel

Entre bouleversements hormonaux, transformations du corps, inconforts, la grossesse peut être éprouvante pour la future maman. Parfois, tout ce dont elle a besoin, c'est de se blottir dans vos bras. **Accueillez ses émotions**, même sans un mot.

Quelque chose semble ne pas aller ? Posez la question, ou prenez les devants : « Laisse cette vaisselle, vas te reposer », « Tu as mal au dos, je te fais un massage ! ». Ou préparez un dîner en amoureux pour vous ressourcer. Ce sont ces petites attentions qui rassurent la future maman et **renforcent votre implication**.

Un lien qui se tisse, étape après étape

Entendre pour la première fois le cœur du bébé, le sentir bouger à travers le ventre de la maman, l'accueillir le jour J… Votre présence à un maximum d'étapes, de la première échographie à l'accouchement, peut rendre l'arrivée du bébé plus concrète.

Dans cette optique, **l'haptonomie** peut vous aider. Cet accompagnement prénatal permet aux futurs parents d'entrer en relation avec le bébé grâce au toucher, ce qui favorise un lien précoce.

Pensez aussi à suivre en couple les séances de préparation à l'accouchement. Vous comprendrez mieux ce qu'il se passe dans le corps de la future maman et vous réfléchirez ensemble à la façon de mieux gérer la douleur. Vous pouvez aussi préparer l'ambiance du jour J : une lumière douce, une playlist qui rassure ou tout ce qui aide la future maman à se sentir calme et en sécurité. Cela peut l'aider à mieux se détendre pendant le travail.

S'informer pour mieux se projeter

Posez des questions, toutes vos questions, aux professionnels qui vous entourent : il n'y en a pas de stupides, juste celles qui permettent d'être plus sereins. Par ailleurs, certaines **applications mobiles** permettent de suivre le développement du bébé, mois après mois. N'hésitez pas également à écouter des **podcasts** ou à lire des livres sur le sujet.

Construire ensemble le futur qui vous ressemble

Liste de naissance, crèche, éducation... Profitez de la grossesse pour **construire avec votre partenaire** votre future vie avec votre bébé. Qu'est-ce qui compte particulièrement pour vous en tant que futur parent ? Partagez vos envies sur le congé de naissance, l'organisation du quotidien et la charge de la liste de naissance, de la recherche de la crèche et de la préparation de la chambre.

Un pilier le jour de l'accouchement

L'accouchement est un moment suspendu, incroyable, mais aussi un moment où la future maman peut se sentir vulnérable, surtout pour un premier enfant. **Soyez là**, dès les premières contractions : vous serez la meilleure personne pour calmer la tempête émotionnelle qui peut l'envahir. Même en pleine panique (et c'est normal), vous restez un repère principal.

À l'hôpital aussi, **votre présence compte** : tenir sa main, repérer le rythme des contractions, communiquer avec le personnel soignant, masser son dos, lancer la playlist préparée ensemble. C'est en grande partie grâce à vous que la future maman se sentira en confiance.

N'oubliez pas votre propre ressenti

Tous les regards se tournent vers la future maman et son ventre qui s'arrondit, mais le coparent vit également un vrai bouleversement : ces neuf mois sont aussi le temps où se construit, petit à petit, **une identité de parent**. Fatigue, anxiété, stress : vous avez le droit de les ressentir. Prenez le temps de vous ressourcer et si besoin, n'hésitez pas à en parler à un professionnel.

Vos Avantages Partenamut

- **Remboursement des soins périnataux :** en plus des remboursements prévus par l'assurance obligatoire, jusqu'à 100 € par naissance pour vos séances de préparation à l'accouchement ou des soins pré et postnataux (massage, kinésithérapie, haptonomie). Valable durant les 6 mois précédents et les 6 mois postérieurs à l'accouchement.
- **Achat et location de matériel de puériculture :** tire-lait, porte-bébé, aérosol, culotte post-partum… profitez de nombreux articles à prix avantageux sur www.partenamutshop.be.

Recette santé

Pâtes aux lardons, crumble de pistaches et potiron rôti



4 personnes
30 min
30 min

- 1 petit potiron
- 400 g de pâtes dentelle aux cèpes de la marque belge Belpasta (ou toutes autres sortes de pâtes)
- 2 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 200 g de lardons salés
- 1 branche de sauge
- 1 branche de thym
- 1 cube de bouillon de volaille
- 300 ml de crème (20 % de matière grasse)
- 50 g de pistaches
- Papier sulfurisé
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Faites chauffer une grande casserole d'eau salée. Une fois à ébullition, cuisez les pâtes selon les instructions figurant sur l'emballage.
2. Préchauffez le four à 220 °C et recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
3. Coupez le potiron en dés. Ajoutez de l'huile d'olive, du sel et du poivre, mélangez le tout sur la plaque de cuisson et faites dorer au four pendant environ 10-15 minutes.
4. Hachez finement les pistaches dans un mixeur ou au couteau.
5. Saupoudrez le potiron avec les pistaches concassées et enfournez encore durant 5-10 minutes.
6. Coupez les échalotes en rondelles et pressez les gousses d'ail.
7. Préparez la sauce : faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les lardons, les échalotes et l'ail à feu moyen, jusqu'à ce que les lardons soient croustillants. Ajoutez les brins de sauge et de thym entiers, émiettez le cube de bouillon et assaisonnez de poivre noir (pas besoin d'ajouter du sel). Déglacez avec la crème et laissez mijoter quelques minutes.
8. Retirez les brins de sauge et de thym de la sauce. Incorporez la sauce dans les pâtes égouttées.
9. Servez les pâtes dans une assiette creuse et ajoutez le potiron rôti avec le crumble de pistaches.

Bon appétit !

Manger mieux avec Foodbag !

Des ingrédients naturels et de saison, des producteurs locaux, des emballages durables et réutilisables, des menus adaptés aux goûts et régimes alimentaires de chacun… sans oublier la livraison gratuite à domicile. Pour que mieux manger devienne accessible à tout le monde !

Rendez-vous sur www.foodbag.be pour découvrir un choix varié de menus faciles à préparer.

FOODBAG
La box repas belge

Votre réduction

- 25 € de réduction sur vos 3 premières commandes en tant que nouveau client (donc 75 € au total) avec le code **PARTENAMUT75**.
- Une petite boite de fruits (valeur 8,95 €) ajoutée automatiquement à votre commande lorsque vous mentionnez le code **PARTENAMUT75** (offre uniquement valable durant 2 semaines*).

**Commandez avant le mercredi 14 octobre pour une livraison le vendredi 16 et le samedi 17 octobre, ou commandez avant le jeudi 15 octobre pour une livraison du dimanche 18 au mardi 20 octobre.*

**Commandez avant le mercredi 21 octobre pour une livraison le vendredi 23 et le samedi 24 octobre, ou commandez avant le jeudi 22 octobre pour une livraison du dimanche 25 au mardi 27 octobre.*



Antibiotiques : les bons gestes à adopter

Inutiles en cas de grippe, de rhume ou de bronchite aiguë, de COVID-19 ou de virus respiratoire syncytial (VRS), les antibiotiques ne doivent être utilisés que lorsqu'ils vous ont été prescrits par un médecin. Lorsque vous prenez des antibiotiques :

- **Prenez la dose prescrite,**
- **Respectez les horaires,**
- **Poursuivez le traitement pendant la durée indiquée,**
- **Ne partagez jamais vos antibiotiques,**
- **Rapportez les médicaments non utilisés à votre pharmacien.**

Votre boîte n'est pas terminée ? Apportez-la chez votre pharmacien

Ne partagez pas vos antibiotiques ou ne les gardez pas en vue d'un traitement futur ! Ils ont été prescrits pour vous, dans un contexte qui vous est propre. Prendre des antibiotiques à titre préventif ne sert à rien.
Soyez vigilant, un usage abusif peut entraîner une antibiorésistance !
Une bonne hygiène des mains et des mesures de protection telles que l'aération régulière des lieux de vie, le port d'un masque en cas d'infection contribuent à la prévention.

La résistance aux antibiotiques, un enjeu de santé publique

L'augmentation de l'antibiorésistance représente une menace pour la santé mondiale. L'OMS reconnaît désormais qu'il s'agit de l'un des plus grands défis auxquels la santé publique est confrontée aujourd'hui.

Devenez Antibiotic Guardian et prenez part au défi pour réduire la résistance aux antibiotiques. Plus d'infos sur antibioticguardian.com/french

Parler des antibiotiques

Pour plus d'infos sur les antibiotiques, consultez le site www.parlonsantibiotiques.be.
Vous y trouverez de nombreuses questions et réponses pour élargir vos connaissances sur les antibiotiques.



En collaboration avec le Dr Nassim Bengrab, médecin et coordinateur à la Clinique de Prévention et de Dépistage du cancer du sein de l'Institut Jules Bordet (HUB).

Cancer du sein : l'importance du *dépistage*

2ème cancer le plus fréquent en Belgique, le cancer du sein affiche l'un des taux de guérison les plus élevés à condition qu'il soit détecté à un stade précoce. Le dépistage reste donc primordial pour réduire la mortalité liée à cette maladie.

En quoi consiste le Mammotest ?

Le Mammotest est un programme de dépistage gratuit du cancer du sein proposé tous les 2 ans.
Lors de l'examen, une mammographie est pratiquée par un technologue spécialement formé qui réalise 2 clichés de chaque sein. Les radiographies sont ensuite également analysées par 2 radiologues afin de détecter d'éventuelles anomalies.

À qui s'adresse-t-il ?

Le Mammotest s'adresse aux femmes entre 50 et 69 ans sans facteurs de risque particuliers. En effet, les femmes qui ont déjà eu un cancer du sein dans les 10 dernières années, ou qui présentent des symptômes (écoulement, boule, inflammation…) ou dont plusieurs membres de la famille ont été touchés par un cancer du sein ne sont pas concernées par ce dépistage car elles auront un suivi plus fréquent et personnalisé avec des examens spécifiques. Il en est de même pour les femmes porteuses de mutations génétiques qui prédisposent fortement au cancer du sein.

Comment obtenir un rendez-vous ?

À Bruxelles, le Centre Bruprev, et en Wallonie, le Centre de Coordination et de Référence (CCRef), envoient un courrier pour inviter les femmes concernées à prendre rendez-vous dans l'un des Centres de Mammographie Agréés (repris dans la liste jointe à cette lettre). À Bruxelles, le délai pour obtenir un rendez-vous ne dépasse généralement pas 2 semaines.

Il est primordial de se faire dépister tôt pour augmenter les chances de guérison, mais aussi éviter des traitements plus lourds

Que se passe-t-il si le Mammotest est positif ?

Dans la plupart des cas, l'examen est négatif. Si une anomalie est détectée, votre médecin est rapidement prévenu et des examens complémentaires seront prescrits (IRM, échographie…). On parle alors d'examens de diagnostic. 9 fois sur 10 les lésions détectées sont bénignes. En cas de début de cancer, un traitement sera entrepris.

Quels examens sont recommandés entre deux Mammotest ?

Le Mammotest est recommandé tous les 2 ans et donc effectivement durant cet intervalle, il est également important de rester attentive à la santé de ses seins. L'autopalpation n'est pas toujours simple pour une femme qui n'est pas habituée à cet exercice ou qui a une poitrine très dense.

Plus d'infos sur le Mammotest :

- À Bruxelles : www.bruprev.be
- En Wallonie : www.ccref.org

L'auto-surveillance paraît plus indiquée en regardant régulièrement ses seins dans un miroir afin de noter tout changement dans leur apparence. Mais aussi pour vérifier qu'il n'y ait pas d'écoulement au niveau du mamelon ou de rétraction du mamelon. Un suivi gynécologique annuel est également conseillé pour effectuer un examen mammaire plus approfondi.

Peut-on effectuer un dépistage avant 50 ans et après 69 ans ?

Le Mammotest ne concerne que les femmes entre 50 et 69 ans car des études épidémiologiques ont révélé que les risques de cancer du sein sont plus élevés dans cette tranche d'âge. Cependant, en cas de risque individuel avéré, un dépistage plus spécifique est conseillé : par exemple, pour une femme de 45 ans dont la sœur et la mère ont eu un cancer du sein.
Dans ce cas, on n'attendra pas qu'elle ait 50 ans pour la faire dépister.
Elle sera prise en charge plus tôt avec un suivi et des examens adaptés. Pour l'instant, le dépistage est globalisé à une certaine tranche d'âge et il a le mérite d'être très efficace, mais il pourrait l'être encore plus en étant davantage ciblé.

Pourquoi est-ce si important de se faire dépister ?

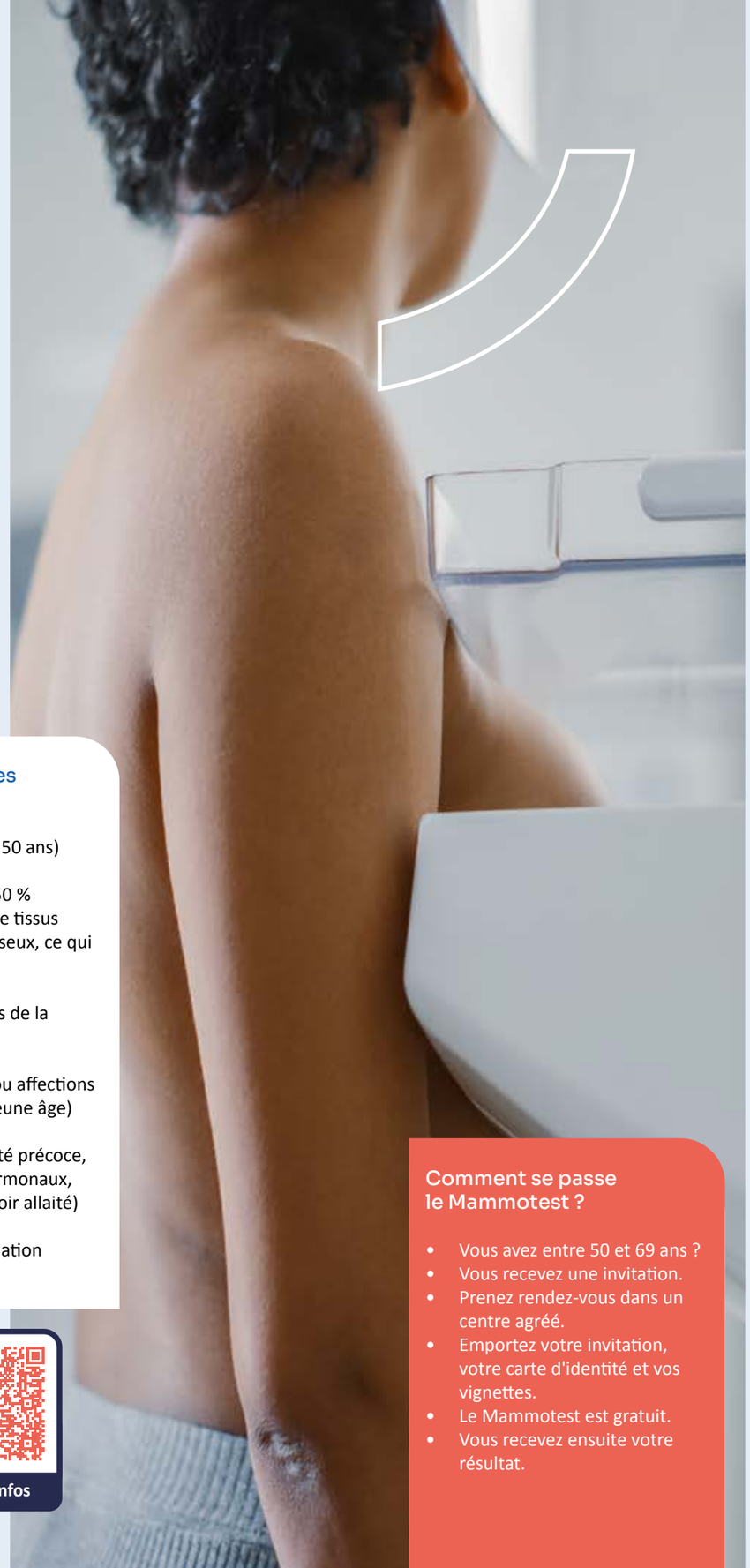
En 2023, environ 60.000 invitations au Mammotest ont été envoyées à Bruxelles et 360.000 en Wallonie. Seulement 6.300 femmes ont participé au programme de dépistage organisé à Bruxelles et 10.000 en Wallonie.

C'est beaucoup trop peu ! En Belgique, le cancer du sein est le 2ème cancer le plus fréquent et il provoque en moyenne entre 2.000 et 2.500 décès par an. Pourtant, détecté à un stade précoce, le taux de survie à 5 ans est de 99 % et ce pourcentage descend à 80 % à un stade plus avancé. Il est donc primordial de se faire dépister tôt pour augmenter les chances de guérison, mais aussi éviter des traitements plus lourds, comme une chimiothérapie ou une mammectomie (intervention chirurgicale qui consiste à retirer tout ou une partie d'un sein).

Quels sont les facteurs de risques de cancer du sein ?

- L'âge (les risques augmentent après 50 ans)
- Une densité mammaire de plus de 50 % (les seins denses contiennent plus de tissus fibroglandulaires que de tissus graisseux, ce qui peut masquer de petites lésions)
- Les antécédents familiaux (membres de la famille ayant eu un cancer du sein)
- Les antécédents médicaux (cancer ou affections du sein, irradiation du thorax à un jeune âge)
- Les antécédents hormonaux (puberté précoce, ménopause tardive, traitements hormonaux, pas de grossesse à terme, ne pas avoir allaité)
- Le mode de vie (surpoids, consommation d'alcool, tabac, sédentarité)

Plus d'infos



Comment se passe le Mammotest ?

- Vous avez entre 50 et 69 ans ?
- Vous recevez une invitation.
- Prenez rendez-vous dans un centre agréé.
- Emportez votre invitation, votre carte d'identité et vos vignettes.
- Le Mammotest est gratuit.
- Vous recevez ensuite votre résultat.

5 idées reçues sur le dépistage du cancer du sein

1 « La mammographie fait mal aux seins »

Durant la mammographie, chaque sein est successivement comprimé entre deux plaques. Cette compression peut être désagréable, voire douloureuse, mais elle ne dure que quelques secondes et la gêne disparaît tout de suite après l'examen. De plus, les technologues et la patiente peuvent adapter la pression si celle-ci est trop dérangeante. Il est néanmoins recommandé d'éviter de faire une mammographie juste avant et pendant les menstruations car les seins sont souvent plus sensibles.

2 « Les rayons de la mammographie peuvent provoquer un cancer »

La dose de rayons X d'une mammographie est très faible et avec les avancées technologiques, elle est d'ailleurs de plus en plus minime.
Le bénéfice du dépistage est donc largement supérieur au risque de cancer lié à l'exposition aux rayons X.

3 « Si on n'a pas de symptômes, ce n'est pas nécessaire de se faire dépister »

L'objectif du Mammotest est justement de détecter un cancer avant l'apparition des symptômes. Cela permet de le déceler à un stade précoce et d'augmenter les chances de guérison. Lorsqu'une femme a des symptômes, on ne parle plus de Mammotest mais d'examen de diagnostic.

4 « Le dépistage entraîne souvent des traitements inutiles »

Il est vrai que le dépistage peut entrainer un surdiagnostic en détectant des lésions qui se révèleront finalement bénignes et ne vont pas évoluer en cancer. Cela peut provoquer de l'anxiété car des examens complémentaires seront effectués, mais cela permet aussi de savoir, le cas échéant, qu'on a une lésion, qu'elle a été analysée et qu'elle ne présente aucun risque. Il faut savoir qu'en moyenne 100 femmes sur 1.000 ont un résultat positif au Mammotest, mais que chez 95 d'entre elles on ne trouve pas de cancer.

5 « L'autopalpation suffit à remplacer la mammographie »

L'autopalpation permet de mieux connaître ses seins et peut aider à repérer un changement, comme l'apparition d'un nodule. Mais si on sent un nodule, cela signifie que la lésion a déjà évolué. L'autopalpation ne remplace donc pas le Mammotest car la mammographie va analyser plus en profondeur les seins et surtout détecter d'éventuelles anomalies bien avant qu'elles ne soient palpables ; ce qui permettra une prise en charge plus précoce.

Votre Avantage Partenamut

Examens de dépistage et consultations préventives :
jusqu'à 45 €/an à raison de 15 €/examen (max. 3 dépistages /an).

Arrêter de fumer : le rôle clé du *tabacologue*

L'arrêt du tabac est une démarche difficile que les fumeurs entament souvent seuls. Pourtant, l'accompagnement par un tabacologue peut faire toute la différence.

Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer ?

Pour se débarrasser de leur addiction, les fumeurs doivent gérer 3 formes de dépendance avec parfois des effets indésirables.

1. La dépendance physique

Elle est provoquée par la nicotine. Présente naturellement dans le tabac, cette substance se retrouve aussi dans les liquides pour cigarettes électroniques. Il faut généralement compter une à deux semaines de sevrage (sans fumer, sans vapoter et sans substitut nicotinique*) pour se débarrasser de cette forme de dépendance.

2. La dépendance comportementale

Elle concerne les habitudes et les réflexes du fumeur : allumer une cigarette à la fin du repas, vapoter en attendant le bus ou fumer sur le trajet du travail…

3. La dépendance psychologique

On parle de dépendance psychologique lorsqu'une personne fume pour se sentir mieux, pour gérer ses émotions (se détendre après une dispute, mieux se concentrer, tuer l'ennui…). Il faut du temps pour s'en libérer (6 à 12 mois).

Les symptômes fréquents du sevrage tabagique

Lutter contre ces 3 dépendances entraine parfois des effets indésirables qui peuvent décourager les fumeurs. Parmi les plus courants : l'irritabilité, l'anxiété, les maux de tête, les difficultés de concentration ou encore l'augmentation de l'appétit. Heureusement, avec le soutien d'un tabacologue, il est possible d'anticiper et de gérer ces difficultés pour vivre le sevrage tabagique plus sereinement.

Le suivi par un tabacologue multiplie par 3 les chances de réussite

* Les substituts nicotiniques

Ce sont des médicaments qui contiennent de la nicotine pour faciliter le sevrage tabagique : patchs, gommes à mâcher, pastilles, comprimés, sprays, inhalateurs. Ils sont disponibles sans ordonnance, en pharmacie ou en ligne. Le tabacologue donne des conseils sur leur utilisation (produit, dosage, consommation). Il aide aussi à prévenir et à gérer les éventuels effets secondaires.



Entretien avec Martial Bodo, tabacologue et psychologue au Centre d'Aide aux Fumeurs de l'Institut Bordet-H.U.B.

Tabacologue : une aide qui fait ses preuves

« Le suivi par un tabacologue multiplie par 3 les chances de réussite. »
Pour en savoir plus sur cette approche, Partenamut a rencontré Martial Bodo, tabacologue.

Quel est le rôle du tabacologue ?

« Le tabacologue accompagne le fumeur dans son désir d'arrêter. Je ne fais pas arrêter de fumer mes patients, ce sont eux qui arrêtent. Moi, je suis là pour les conseiller, les informer, et même les coacher. J'aime parler du tabacologue comme d'un GPS. Le patient choisit sa destination, il a sa motivation personnelle. Je le guide, mais c'est lui qui conduit. »

Quelle est sa méthode ?

« Le tabacologue aborde les 3 dépendances au tabac (voir p.19). Il propose parfois des médicaments, comme les substituts nicotiniques*, pour soigner la dépendance physique. Pour la dépendance comportementale, il cherche à reprogrammer les automatismes du fumeur. Enfin, il s'applique à déconstruire ses croyances (par exemple : « j'ai besoin d'une pause cigarette pour évacuer mon stress ») pour traiter la dépendance psychologique. L'objectif est que le patient arrive à mobiliser d'autres ressources pour gérer ses émotions, par exemple, avec des exercices de respiration. Je lui demande aussi d'observer ses propres comportements, ses ressentis. La communication reste essentielle pour offrir des solutions adaptées et soutenir la motivation personnelle. »

Comment se déroule la première séance ?

« Elle dure au minimum 45 minutes. Durant cette séance, je dresse un profil complet du patient. Pour cela, j'évalue plusieurs choses : son niveau de motivation (sur une échelle de 1 à 10), son type de consommation, ses éventuelles tentatives pour arrêter de fumer, sa dépendance à la nicotine, ses habitudes de vie, son état de santé... Je mesure aussi son taux de CO (monoxyde de carbone expiré) et je note son poids pour surveiller leur évolution. »

Et les suivantes ?

« Elles sont plus courtes (30 min). Je prévois au minimum une séance avant l'arrêt lors de laquelle nous revoyons ensemble les solutions mises en place. Et une séance environ 7 jours après l'arrêt pour faire le point. Ensuite, la fréquence est adaptée aux besoins du patient. »

Combien de temps dure le suivi ?

« C'est très variable, et cela dépend aussi du tabacologue. J'accompagne généralement mes patients sur une année (environ 8 à 10 consultations). Selon moi, plus le suivi est long et régulier, plus il est efficace. Contrairement aux idées reçues, ce ne sont pas les premiers jours où le risque de rechute est le plus important, mais plutôt au bout de 1 mois, 3 mois, 6 mois et un an. Au début, le patient est souvent porté par les effets positifs d'une vie sans fumer (avoir plus d'énergie, retrouver le goût…). La motivation a tendance à baisser lorsqu'il commence à s'y habituer. »

Peut-on aller voir un tabacologue si on fume uniquement la cigarette électronique ?

« Oui, absolument. Cigarette classique ou électronique : à partir du moment où le produit contient de la nicotine, l'addiction est la même. Le suivi avec un tabacologue est donc tout à fait adapté aux vapoteurs. »

Un message pour les fumeurs qui hésitent à franchir le pas ?

« Aujourd'hui, il est plus facile de ne pas fumer que de fumer. Les espaces fumeurs sont de plus en plus rares, les produits sont de plus en plus chers… Quand on y réfléchit bien, la vie est beaucoup plus compliquée quand on fume. »

Le saviez-vous ?

Les tabacologues certifiés sont toujours des **professionnels de santé** : médecins, kinés, dentistes, infirmiers, pharmaciens, psychologues cliniciens, sage-femmes ou diététiciens.

Jour après jour, les bienfaits de l'arrêt du tabac

8 h
À partir de 8 h
Meilleure oxygénation des cellules du corps.

24 h
À partir de 24 h
Diminution des toxines dans le sang.

48 h
À partir de 48 h
Amélioration du goût et de l'odorat.

72 h
À partir de 72 h
Nicotine éliminée de l'organisme.

7 jours
À partir d'1 semaine
Même rythme cardiaque qu'un non-fumeur.
Respiration plus confortable.
Même taux de CO qu'un non-fumeur.

14 jours
À partir de 2 semaines
Diminution de la fatigue.
Disparition de la toux du fumeur.

1 mois
À partir d'1 mois
Amélioration du souffle.
Retour du goût et de l'odorat.

1 an
À partir d'1 an
Meilleur niveau d'énergie.
2 fois moins de risques de crise cardiaque.

5 ans
À partir de 5 ans
Le risque d'AVC diminue et devient égal à celui d'un non-fumeur.
2 fois moins de risques de cancer du poumon.

10-15 ans
À partir de 10-15 ans
Les risques cardiovasculaires (infarctus, thrombose, AVC) diminuent et sont les mêmes que ceux d'un non-fumeur.
Mêmes risques de cancer du poumon qu'une personne qui n'a jamais fumé. Même espérance de vie qu'une personne qui n'a jamais fumé (+8 ans).

Mais aussi : une estime de soi renforcée de jour en jour, une meilleure qualité de vie et d'importantes économies réalisées !

Infos pratiques

Où trouver un tabacologue ?

Vous pouvez consulter un tabacologue :

- en cabinet privé,
- dans un centre de santé,
- dans un Centre d'Aide aux Fumeurs.

Les séances sont individuelles ou parfois en groupe.

Trouvez un tabacologue près de chez vous avec le répertoire des tabacologues en Belgique francophone du FARES : https://repertoire.fares.be

Combien coûte une séance ?

- Centres de santé et Centres d'Aide aux Fumeurs : 30 à 40 €.
- Cabinets privés : 60 € en moyenne.

Remboursements

Pour les personnes **résidant en région wallonne et à Bruxelles**, l'assurance obligatoire rembourse **8 séances/2 ans** chez un tabacologue certifié, à raison de :

- 30 € pour la première séance,
- 20 € pour les séances suivantes.

Les femmes enceintes ont droit à **8 séances/grossesse** remboursées à chaque fois 30 €.

Plus d'infos sur www.partenamut.be/sevrage-tabagique

Vos Avantages Partenamut

- **Jusqu'à 100 €/an** pour des médicaments et des substituts (150 € pour les BIM) prescrits par un médecin et achetés en pharmacie.
- **25 €/2 ans** pour une séance chez un tabacologue.



Réseaux sociaux : doit-on s'inquiéter pour nos ados ?

Omniprésents dans le quotidien des adolescents, les réseaux sociaux préoccupent de nombreux parents. Quels sont leurs impacts sur la santé et comment trouver le bon équilibre en famille ? Rencontre avec la Dr Caroline Depuydt.



Caroline Depuydt, médecin psychiatre, engagée sur les questions liées aux écrans et au numérique.

Les réseaux sociaux font partie de nos vies, avec des temps d'écran pouvant atteindre plusieurs heures par jour chez certains. Quels sont les risques pour notre santé ?

« Les principaux effets observés concernent les troubles du sommeil, la sédentarité et la vision. Le sommeil est un enjeu majeur, car lorsqu'il est de mauvaise qualité, il affecte l'ensemble de la santé physique et mentale. L'usage intensif des écrans favorise également la sédentarité, avec un risque accru de surpoids et, à terme, de pathologies comme l'obésité, le diabète ou l'hypertension. Enfin, le temps passé sur les écrans est aussi associé à une augmentation de la myopie, en particulier chez les plus jeunes.

À ces troubles physiques viennent s'ajouter des effets plus indirects sur la santé mentale comme l'anxiété ou la dépression chez les personnes déjà vulnérables. »

Les ados et pré-ados sont-ils plus exposés ?

« Oui, car à cet âge, le cortex préfrontal, qui joue un rôle dans le contrôle et la capacité à se réguler, n'est pas encore pleinement développé, tandis que le circuit de la dopamine est déjà très actif. Cela rend les jeunes plus impulsifs, plus sensibles au plaisir immédiat et moins capables de s'autoréguler face aux écrans.

Ils sont aussi plus influençables et particulièrement sensibles à l'effet de groupe, à la comparaison sociale et à leur image corporelle. L'exposition répétée à des images idéalisées, filtrées ou à des corps "parfaits" peut fragiliser l'estime de soi et provoquer des pensées négatives ou des troubles du comportement alimentaire. »

Comment distinguer un usage normal d'un usage problématique, quels signes doivent nous alerter en tant que parent ?

« Il y a évidemment la question du temps passé sur le smartphone, mais ce n'est pas le seul critère. Ce qui compte surtout, c'est de voir si votre adolescent arrive à se déconnecter. Si les écrans prennent progressivement le dessus sur le reste (moins de sport, moins de sorties avec les amis, moins d'activités…), si les résultats scolaires chutent, si les conflits se répètent à la maison ou encore s'il n'arrive plus à se lever le matin, cela constitue déjà un signal d'alerte.

Autre élément important : lorsque l'adolescent a déjà tenté de réduire son utilisation des réseaux sociaux sans y parvenir. S'il se montre irritable ou nerveux lorsqu'il ne peut pas se connecter, cela peut indiquer qu'une forme de dépendance est en train de s'installer. »

Comment accompagner son enfant vers un usage plus serein ?

« L'accompagnement doit être progressif et adapté à l'âge de l'enfant. À mesure qu'il grandit, on lui laisse davantage d'autonomie. Les outils de contrôle parental et les restrictions de temps sont une bonne solution, mais doivent être appliqués en concertation avec l'enfant. Ces limites ne sont pas là pour punir, mais pour protéger.

La cohérence et l'exemplarité sont également essentielles. Si l'on demande à son enfant de ne pas utiliser son téléphone à table ou avant de dormir, il faut appliquer ces règles à soi-même, c'est la base pour rester crédible. »

> **Les réseaux sociaux ne doivent pas remplacer les relations dans la vie réelle, mais trouver leur juste place**

Quel regard portez-vous sur l'interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans, une mesure envisagée ou déjà en vigueur dans certains pays ?

« À mes yeux, la priorité est surtout de développer l'éducation aux médias, aux fake news, au respect de la vie privée et aux risques du cyberharcèlement. Si cette mesure s'inscrit dans un cadre plus large, avec un véritable accompagnement et des moyens concrets pour faire respecter cette limite d'âge, pourquoi pas. Mais seule, son efficacité risque de rester très limitée. »

Au-delà des risques évoqués, les réseaux sociaux ont-ils aussi des effets positifs sur les jeunes ?

« Oui, bien sûr, tout est une question d'usage. Ils permettent de découvrir, d'apprendre, de s'ouvrir au monde. Pour certains jeunes, notamment les plus isolés, ils offrent aussi un véritable espace de soutien et d'entraide.

Les réseaux sociaux sont également un lieu de sociabilisation et participent à l'autonomie des adolescents. Ils ne doivent pas remplacer les relations dans la vie réelle, mais trouver leur juste place. »

Pour terminer, avez-vous un message à faire passer aux parents qui nous lisent ?

« Le premier message que j'aurais envie de faire passer, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour changer les choses et instaurer de nouvelles règles. Si des changements sont nécessaires, il vaut mieux les mettre en place en discutant calmement avec son enfant, en dehors des moments de crise.

Enfin, le plus important reste, selon moi, de recréer du lien, de retrouver des moments de qualité en famille. S'intéresser à ce que font nos jeunes, sans jugement, en essayant de comprendre leur univers, c'est souvent comme ça que le dialogue s'ouvre et que la relation se renforce. »

Pour aller plus loin…



Dans son livre « Je me libère des écrans ! » (2024, éditions Racine) Caroline Depuydt propose des pistes concrètes pour reprendre la main et retrouver un rapport plus équilibré aux écrans.

Soins *psychologiques* plus accessibles, mieux remboursés

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

Lorsque l'on ressent des difficultés psychologiques telles que le stress, la solitude ou l'anxiété, la première étape consiste à en parler à quelqu'un. La famille, les amis, les personnes de confiance à l'école ou au travail peuvent apporter une aide précieuse. En parler avant que le mal-être ne s'installe et que les problèmes de santé mentale ne s'aggravent est important. Néanmoins, il arrive qu'en parler autour de soi ne suffise pas. Or, il n'est pas toujours facile de s'orienter rapidement vers les soins psychologiques appropriés.

C'est dans ce contexte que les autorités et les réseaux de santé mentale ont joint leurs forces par le biais de conventions afin de rendre l'offre de soins la plus accessible possible.

Qui peut bénéficier de soins psychologiques ?

Toute personne présentant des problèmes psychologiques légers à modérés peut bénéficier de séances à un prix accessible dans un réseau de santé mentale, tant dans le cadre des soins de première ligne que dans celui des soins psychologiques spécialisés (voir encadré).

Combien coûte une séance ?

Si votre psychologue ou orthopédagogue est conventionné et qu'il fait partie d'un réseau santé mentale, l'assurance obligatoire prend en charge la majeure partie du prix de la séance via le système du tiers payant. Vous ne payez donc que la partie restant à votre charge, à savoir :

À partir de 24 ans

- 10 séances individuelles entièrement remboursées par an.
- Les séances de groupe sont également entièrement remboursées.
- Les interventions communautaires (programmes de prévention dans des établissements de proximité) sont gratuites (avec un nombre de séances illimitées).

Pour les moins de 24 ans

- Les moins de 24 ans bénéficient de 10 séances individuelles entièrement remboursées par an. Les sessions de groupe sont toujours remboursées entièrement.
- Les interventions qui ont lieu dans des établissements de proximité sont gratuites.



Bon à savoir

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

Comment trouver un professionnel conventionné ?

Pour obtenir les coordonnées des psychologues et orthopédagogues conventionnés, vous pouvez consulter le moteur de recherche dédié proposé par l'INAMI sur www.parlonsen.be.

Comment fonctionne l'accompagnement ?

Depuis avril 2024, la sécurité sociale prévoit une intervention pour trois types de soutien psychologique :

1. **Interventions communautaires :** ce type de soins est dispensé au sein de la communauté (à l'école ou dans un club sportif par exemple) et s'adresse à des groupes d'au moins 10 personnes. Le but de ces séances est d'apprendre à prendre soin de sa santé mentale et de celle des autres. Elles sont gratuites, peuvent être suivies de façon anonyme et sont accessibles sans inscription préalable.

2. **Soutien psychologique de première ligne :** ces séances, individuelles ou en groupe, visent à maintenir ou à retrouver un bien-être psychique général. Il n'est, par ailleurs, pas nécessaire d'avoir une ordonnance pour ce type de rendez-vous.

3. **Traitement psychologique de première ligne :** traitement de courte durée, avec des séances individuelles ou en groupe, pour aborder votre demande de manière ciblée au moyen de techniques et méthodes psychologiques spécifiques et brèves. Si votre psychologue ou orthopédagogue juge que ces soins vous sont bénéfiques, vous travaillerez ensemble à l'élaboration d'un plan répondant spécifiquement à vos besoins.

Cette offre de soins est complémentaire à d'autres initiatives existantes comme les services de santé mentale. Les patients peuvent également consulter une psychologue ou un psychothérapeute non conventionné, qui fixe alors ses propres tarifs.

1 Belge sur 4
est confronté à des problèmes de santé mentale au cours de sa vie

Résumé de l'offre des soins psychologiques conventionnés

Type de soins	Groupe cible	Prix	Nombre de séances
Interventions communautaire (prévention)	Tous les âges	Gratuit	Illimité
Soutien psychologique de première ligne – sessions de groupe	Tous les âges	Gratuit jusqu'à 23 ans, 2,50 € par session à partir de 24 ans	Illimité
Soutien psychologique de première ligne – sessions individuelles	Jusqu'à 23 ans	Gratuit	Maximum 8 ou 10, en fonction du réseau de santé mentale dans lequel les soins sont dispensés aux jeunes de 15 à 23 ans.
	A partir de 24 ans	11 € ou 4 €*	Maximum 8
Traitement psychologique de première ligne – sessions individuelles	Jusqu'à 23 ans	Gratuit	Maximum 20
	A partir de 24 ans	11 € ou 4 €*	Maximum 20

**Si statut BIM (bénéficiaire de l'intervention majorée)*

Pour en savoir plus sur le remboursement des soins psychologiques de première ligne ou spécialisés, vous pouvez consulter le site de l'INAMI www.parlonsen.be

Vos Avantages Partenamut

- Jusqu'à 400 € de remboursement/an pour vos consultations chez le psychologue. Partenamut rembourse 20 € par séance, avec un maximum de 20 séances par an, soit jusqu'à 400 € par an.
- Un accompagnement psychologique en ligne :
  Vous pouvez bénéficier de 3 consultations entièrement prises en charge par Partenamut, avec un rendez-vous rapide chez un psychologue partenaire. Plus d'infos sur : www.partenamut.be/declic-psy.



Les Nouvelles de la mut'

Les chiffres de la Mut' en 2025

95,4 %
de satisfaction après un rendez-vous avec un conseiller en agence

91,2 %
de satisfaction après un contact avec notre Service Center

Plus de
323.000
e-mails traités au cours de l'année

16.949
membres ont bénéficié de notre assistance lors de soins urgents à l'étranger

Découvrir le rapport complet de 2025 :
www.partenamut.be/rse



Votre magazine aussi en ligne !



Saviez-vous que votre magazine Partenamut est aussi disponible en version digitale ?
Plus besoin d'attendre qu'il arrive dans votre boîte aux lettres. Vous le recevez directement par mail. Vous avez ainsi accès plus rapidement à toute l'actualité de votre mutualité et à de précieux conseils santé et bien-être.

Comment s'abonner au format digital ?

Il suffit de vous connecter à votre espace client My Partenamut, d'aller dans « Mon profil », puis dans « Communications » et ensuite dans « Partenamut Magazine » et de gérer vos préférences en cochant l'option « E-mail ».

Vous n'avez pas encore de compte My Partenamut ?
Surfez sur www.partenamut.be, cliquez sur le bouton « Connectez-vous » en haut à droite de la page d'accueil, puis cliquez sur « Créez votre compte » en bas de la page.

S'abonner au format digital



Pensez à emporter votre carte d'identité chez le dentiste

Ce simple réflexe permettra de vérifier votre identité et de garantir le remboursement correct de vos soins.

À partir du 1er octobre, les dentistes devront vérifier l'identité de leurs patients afin de pouvoir utiliser le système électronique du tiers payant. Concrètement, votre remboursement sera traité automatiquement et vous ne paierez que votre part des frais.

Cette obligation s'applique également aux personnes qui bénéficient d'une dispense du ticket modérateur. Sans vérification de votre identité, le remboursement de vos soins ne pourra pas être effectué correctement.

Quels documents pouvez-vous présenter ?

- **Pour les adultes :** une carte d'identité électronique (eID), une carte électronique pour étrangers ou une carte ISI+.
- **Pour les enfants :** une Kids-ID ou une carte ISI+.

Vous n'avez pas votre carte d'identité ?

Vous pouvez présenter une vignette de votre mutualité. Pour prouver l'identité de votre enfant, il est également possible d'utiliser l'application MyGov.be.

Comprendre la Mut'

La rubrique qui vous aide à mieux comprendre comment fonctionne votre mutualité et à décrypter le jargon mutualiste.

La carte ISI+ : c'est quoi exactement ?

La carte ISI+ permet d'identifier rapidement votre enfant chez le médecin, le pharmacien ou le dentiste lorsqu'il n'a pas encore de carte d'identité électronique (eID).
Elle facilite l'enregistrement des soins et le remboursement des frais de santé.
Elle concerne principalement les enfants de moins de 12 ans. Depuis le **1er juillet 2025**, elle est numérique et peut être consultée dans l'application MyGov.be.

Pourquoi est-elle importante ?

Présenter la carte ISI+ permet aux professionnels de la santé de reconnaître facilement votre enfant et de simplifier les démarches liées aux soins. Un petit outil pratique qui vous aide à vous concentrer sur l'essentiel : la santé de votre enfant.

Vous n'avez pas de numéro de registre national belge ou vous ne pouvez pas accéder à MyGov.be ? La carte ISI+ reste alors disponible en **version papier**.

Vous avez encore une carte ISI+ en plastique ? Pas d'inquiétude : elle reste valable jusqu'à sa date d'expiration.

Ça s'est passé sur nos réseaux

Découvrez l'essentiel de l'actu Partenamut et suivez-nous sur les réseaux pour ne rien manquer.



À un clic d'aller mieux

Retour sur notre journée à l'ULB…
Un moment riche en échanges avec les jeunes étudiants qui ont pu partager leur état d'esprit, mais aussi découvrir Déclic Psy, notre nouveau service en santé mentale.



Comment vont les jeunes ?

Partenamut est allé à la rencontre de jeunes étudiants à l'ULB pour leur poser des questions sur leur santé mentale. Comment ils se sentent ? Que font-ils pour prendre soin d'eux ? Leurs réponses ont mis en avant leur besoin de s'exprimer sans filtre.



Nos chiffres clé de 2025

Partenamut a pour volonté de rendre la santé plus accessible et plus humaine.
Des valeurs qui se reflètent aussi dans notre rapport annuel avec un taux de satisfaction de nos membres de 95 % après un rendez-vous en agence.



Quiz sexualité

Partenamut était aux Ardentes pour élire le roi ou la reine de la santé sexuelle !
En répondant correctement à 5 questions sur le consentement, la contraception et les IST, les festivaliers ont relevé le défi tout en testant leurs connaissances.

Pour ne rater aucun concours et être au courant de notre actualité, rejoignez-nous !

Facebook, TikTok, LinkedIn: @partenamut
Instagram: @partenamut_mutualite

On vous répond !

Dans chaque nouveau numéro de votre Partenamut Magazine, découvrez les réponses à des questions régulièrement posées par nos membres sur les services de santé, les Avantages de votre mutualité et bien plus encore.

Quelles sont les dates de paiement des indemnités d'incapacité de travail ?

Vous recevez vos indemnités à la fin du mois, à des dates fixes. Attention, elles sont différentes selon :

- votre banque (BNP Paribas Fortis ou autre banque),
- votre statut (salarié, chômeur ou indépendant),
- la durée de votre incapacité (en incapacité de travail depuis plus d'un an ou moins d'un an).

Consultez le **calendrier des dates de paiement** sur www.partenamut.be/faq/paiements-indemnites

Vous pouvez aussi télécharger le calendrier via votre espace My Partenamut : menu « Documents », rubrique « Incapacité de travail ». ■

On me demande de remplir le formulaire 225. Qu'est-ce que c'est ?

Le formulaire 225 est aussi appelé « Enquête sur la composition de ménage et les revenus ». C'est un questionnaire qui permet à votre mutualité de calculer le montant de vos indemnités d'incapacité de travail ou d'invalidité en tenant compte de votre situation et des revenus de votre ménage.

Qui doit le remplir ?

Le formulaire est composé de deux parties :

- **Volet A :** Déclaration de votre situation familiale et de vos revenus.
  - → À compléter par la personne qui a droit aux indemnités (le titulaire).
- **Volet B :** Déclaration des revenus du cohabitant.
  Sur ce volet, vous devez déclarer les revenus mensuels bruts de votre cohabitant pour le mois qui précède le contrôle.
  - → À compléter par la personne qui cohabite avec le titulaire (par exemple le conjoint ou l'enfant) ou le titulaire qui bénéficie des indemnités.
  - → À signer par le titulaire ET le cohabitant.

Quand dois-je le remplir ?

Le formulaire 225 est généralement envoyé par votre mutualité à des moments clés de votre parcours d'incapacité de travail :

- après 7 mois d'incapacité,
- après 1 an (lors de votre passage en invalidité),
- lors de l'enquête annuelle,
- en cas de modification de la composition de votre ménage ou des revenus de votre cohabitant. ■

J'ai reçu une convocation chez le médecin-conseil, mais j'ai déjà un rendez-vous médical ce jour-là. Que dois-je faire ?

Si votre convocation chez le médecin-conseil tombe au même moment qu'un rendez-vous médical, vous pouvez exceptionnellement demander à la déplacer.

Pour faire votre demande, vous devez :

- Contacter le cabinet médical du médecin-conseil au minimum 2 jours à l'avance, soit :
  - → par téléphone (le numéro est indiqué sur la convocation),
  - → par e-mail (l'adresse est notée sur la convocation),
  - → via notre formulaire de contact.
- Fournir un document justificatif écrit (une preuve). ■

Incapacité de travail et invalidité : ce qui change en *2026*

À partir de 2026, plusieurs règles changent pour les personnes en incapacité de travail ou en invalidité. Nous vous présentons ici certains des changements qui peuvent avoir un impact sur votre situation, notamment concernant les indemnités, l'accompagnement vers la reprise du travail et les démarches pour les fonctionnaires en incapacité de longue durée.



Incapacité ou invalidité : quelle différence ?

- Vous êtes en **incapacité de travail** pendant la première année de votre arrêt de travail.
- Après un an d'incapacité de travail reconnue, vous entrez dans la période d'**invalidité.**

Fonctionnaires : incapacité de travail de longue durée

Qui ?

Les fonctionnaires confrontés à une incapacité de travail de longue durée.

À partir de quand ?

Depuis le 1er juin 2026.
Ces nouvelles règles concernent uniquement les nouvelles situations qui débutent à partir de cette date.

Que devez-vous faire ?

En cas d'inaptitude définitive, vous devez effectuer vos démarches auprès :

- de votre employeur ;
- de votre mutualité.

En cas d'inaptitude définitive, vous n'êtes plus placé en disponibilité. Vous êtes réorienté vers votre mutualité et suivez une procédure similaire à celle des travailleurs salariés, excepté pour la date de remise du certificat d'incapacité de travail. Pour être dans les délais et éviter une sanction financière, vous avez 8 jours calendriers pour rentrer votre certificat.

Pour en savoir plus sur les démarches, consultez www.partenamut.be/incapacite

Indexation des indemnités

Qui ?

Les personnes qui reçoivent une indemnité d'incapacité de travail ou d'invalidité.

À partir de quand ?

Septembre 2026.
Cette limitation s'appliquera également à la première indexation qui interviendra après le **1er janvier 2028**.

Que devez-vous faire ?

Vous ne devez rien faire. Votre mutualité adapte automatiquement votre indemnité lorsqu'une indexation est prévue.

De combien votre indemnité peut-elle augmenter ?

Votre indemnité pourra augmenter de **maximum 40 € bruts par mois** lors d'une indexation. L'augmentation de 2 % sera calculée uniquement sur les **2 000 premiers euros bruts** de votre indemnité.

Exemples :

- Vous recevez **1 300 € bruts** → votre indemnité augmente de **26 €**, soit **1 326 € bruts**.
- Vous recevez **2 100 € bruts** → votre indemnité augmente de **40 €**, soit **2 140 € bruts**.

Accompagnement renforcé pour le retour au travail

Après une incapacité de travail, reprendre une activité professionnelle peut se faire progressivement. Vous pouvez être accompagné pour trouver la solution qui correspond le mieux à votre situation.

Le coordinateur de retour au travail vous aide à préparer cette reprise. Il peut notamment vous accompagner pour :

- reprendre votre ancien travail,
- adapter votre poste ou votre temps de travail,
- envisager une formation ou une nouvelle orientation professionnelle.

Ce qui change

Si votre médecin-conseil estime que vous pouvez reprendre une activité professionnelle, les démarches à effectuer dépendent de votre situation : vous avez encore un contrat de travail ou vous n'en avez plus.

Vous n'avez plus de contrat de travail ?

Vous devez notamment :

- vous inscrire auprès du service régional de l'emploi dans le délai prévu ;
- répondre aux convocations que vous recevez.

Votre coordinateur de retour au travail peut vous accompagner dans ces démarches.

Attention : si vous ne respectez pas ces obligations, vos indemnités peuvent être **réduites de 10 %**.

Vous avez encore un contrat de travail ?

Si une visite auprès de la médecine du travail est prévue pour votre reprise, **vous devez vous y présenter.**

Attention : si vous ne vous présentez pas à ce rendez-vous, vos indemnités peuvent être **supprimées**.

Les changements en un coup d'œil

- **1er juin 2026 :** de nouvelles règles s'appliquent aux fonctionnaires en incapacité de travail de longue durée.
- **Septembre 2026 :** l'indexation de votre indemnité est limitée.
- **Un accompagnement renforcé pour faciliter le retour au travail,** avec des démarches différentes selon votre situation professionnelle.
- **1er novembre 2026 :** certaines personnes en invalidité devront envoyer un certificat médical chaque année.

Reconnaissance, soutien et protection pour les *aidants proches*



Carte blanche de Francis de Drée, Directeur général de Partenamut



La prise en charge des personnes fragilisées repose largement sur les aidants proches. Un rôle essentiel qui demeure sous-estimé et insuffisamment soutenu par les politiques publiques.

Depuis des années, le vieillissement de la population occupe les débats sur l'avenir de notre système de santé. Mais le véritable risque systémique des prochaines années n'est pas l'augmentation du nombre de personnes âgées. C'est l'épuisement silencieux de ceux qui les accompagnent. Sans changement, une crise de l'aidance sera inévitable et elle sera bien moins anticipée, que la crise démographique elle-même.

Des centaines de milliers de citoyens accompagnent chaque jour un proche fragilisé. Ils coordonnent les soins, apprennent parfois à les prodiguer, gèrent les démarches administratives, assurent une présence quotidienne et compensent les faiblesses d'un système déjà sous tension. Leur contribution est immense ! Selon une étude récente, leur travail représente l'équivalent de 3,7 % du PIB belge. Sans eux, une part essentielle de notre système de santé cesserait tout simplement de fonctionner.

> **Sans eux, une part essentielle de notre système de santé cesserait tout simplement de fonctionner**

Une invisibilité préoccupante

Pourtant, ils restent largement invisibles et beaucoup ne se considèrent pas comme aidants proches. Résultat : ils ne demandent pas d'aide, n'accèdent pas aux dispositifs existants et attendent souvent d'être à bout de souffle avant de se faire accompagner.

Cette pression pèse particulièrement sur la génération dite « sandwich », ces femmes et ces hommes qui élèvent leurs enfants tout en soutenant leurs parents ou leurs proches vieillissants, et en poursuivant leur carrière. La charge mentale et parfois physique est considérable. Et les personnes qui prennent soin des autres risquent elles-mêmes de devenir les patients de demain. Avec pour conséquence que les économies réalisées aujourd'hui grâce au soutien des aidants, serviront demain à financer leurs dépenses en soins de santé.

Un enjeu de santé publique

Il est temps d'arrêter de considérer les aidants comme une variable d'ajustement silencieuse de notre système de santé. Ils en sont l'un des piliers. Pour permettre à chacun de bien vieillir chez soi, il faut accorder à celles et ceux qui rendent cela possible la reconnaissance, le soutien et la protection qu'ils méritent. Prendre soin des aidants proches est un enjeu structurant de santé publique, de prévention et de soutenabilité de la protection sociale. Cela suppose de mieux repérer les aidants avant l'épuisement, de renforcer les solutions de répit, d'améliorer l'accompagnement psychologique, social et administratif, et d'inscrire pleinement l'aidance dans les politiques de santé, d'emploi et de solidarité pour reconnaître enfin la place réelle des aidants dans la société.

Semaine des Aidants Proches

Du 28 septembre au 4 octobre, plusieurs dizaines d'activités sont organisées en collaboration avec l'ASBL Aidants Proches. Ateliers bien-être, formations, conférences… autant de façons pour les aidants et leurs proches de se ressourcer, partager et découvrir des ressources adaptées.

Plus d'infos sur : www.semaineaidantsproches.be

Une reconnaissance progressive

Depuis le 1er juillet, plusieurs ajustements ont enfin été adoptés. Ils concernent notamment le congé thématique accordé aux aidants proches salariés. Celui-ci passe de 3 à 6 mois à temps plein par personne aidée et peut être fractionné par semaines avec l'accord de l'employeur.
Les règles administratives ont également été assouplies. La reconnaissance avec droits sociaux étant dorénavant renouvelée automatiquement lorsque l'état de la personne aidée est permanent.

Et chez Partenamut ?

Nous accompagnons aujourd'hui plus de 11.000 aidants proches, soit une progression de 57 % en dix-huit mois. Pourtant, si l'on applique les estimations disponibles à notre population affiliée, près de 300.000 personnes pourraient être concernées. L'écart est vertigineux. C'est pour cela que nous soutenons la première chaire universitaire belge consacrée à l'aidance : mieux comprendre les mécanismes d'auto-reconnaissance, analyser l'évolution des besoins et développer des approches de détection précoce.

Comment être reconnu « aidant proche Partenamut » ?

Pour obtenir la reconnaissance aidant proche et bénéficier de nos nombreux avantages, prenez contact avec notre service social par mail (social@partenamut.be) ou par téléphone (02/549 76 70).

Plus d'infos sur : www.partenamut.be/aidants-proches

Petite enfance : Partenamut relève le défi de l'accueil

Trouver une place d'accueil pour son enfant est devenu un véritable parcours du combattant pour les jeunes parents. Face à cette réalité, Partenamut souhaite s'engager davantage dans le secteur de la petite enfance, avec un objectif : contribuer à un accueil de qualité, accessible et adapté aux besoins des familles.

Une pénurie qui pèse sur les familles

La recherche d'une solution d'accueil pour son enfant peut rapidement devenir une source de stress.
En Fédération Wallonie-Bruxelles, la situation est particulièrement préoccupante : le taux de couverture de l'accueil de la petite enfance est aujourd'hui de 29 % ce qui signifie que moins d'un enfant sur trois dispose d'une place disponible. À titre de comparaison, l'Union européenne vise un taux de 45 % à l'horizon 2030.

« Quand on devient parent, la première chose que l'on cherche, c'est une place d'accueil. C'est à ce moment-là que survient la douche froide », explique Kathia Morano, responsable du développement du pôle petite enfance chez Partenamut.

Le secteur connaît en effet une fragilisation importante : depuis 2019, environ 1.700 places d'accueil ont disparu. En cause notamment, un modèle économique difficile, marqué par des coûts élevés liés aux normes d'encadrement, aux infrastructures et au personnel.

Cette pénurie n'est pas sans conséquence sur la vie des familles et notamment celle des mères : reprise du travail retardée, recours à des congés thématiques, charge mentale alourdie… Ne pas trouver de solution d'accueil peut rapidement fragiliser l'équilibre familial.

L'accueil des enfants : un enjeu de santé globale

« L'accès à la santé ne se limite pas aux prestations médicales. Cela passe aussi par l'accès à des services qui soutiennent le bien-être des familles », souligne Kathia Morano.

L'accueil de la petite enfance joue donc un rôle important : il permet aux parents de reprendre leur activité professionnelle dans de meilleures conditions et contribue au développement social et psychoéducatif des enfants.

Une enquête menée auprès des membres Partenamut confirme cette attente : 95 % des jeunes parents interrogés estiment pertinent d'agir face à la pénurie de places d'accueil.

Cette approche rejoint également l'importance accordée aujourd'hui aux 1.000 premiers jours de l'enfant, une période allant du début de la grossesse jusqu'aux deux ans de l'enfant, considérée comme déterminante pour sa santé, son développement et sa qualité de vie future.

3.000 places d'accueil d'ici 2030

Face à ces défis qui touchent directement le bien-être des familles, Partenamut souhaite agir concrètement en développant progressivement son offre d'accueil. L'objectif est ambitieux : ouvrir 3.000 places d'accueil entre 2026 et 2030.

Le projet débutera par la reprise de structures existantes afin de leur permettre de poursuivre leur activité, avant d'évoluer vers la création de nouvelles structures. « Notre volonté est de proposer un modèle ouvert au plus grand nombre, tant financièrement que géographiquement, en cohérence avec les valeurs d'accessibilité et d'équité portées par Partenamut », précise Kathia Morano.

Plusieurs modèles d'accueil pour répondre à différents besoins

Les futures places d'accueil ne reposeront pas uniquement sur des crèches classiques. Partenamut souhaite développer plusieurs formes d'accueil complémentaires tout en valorisant la qualité et le respect des normes d'encadrement :

- des réseaux de crèches,
- des services d'accueil à domicile chez des accueillantes professionnelles,
- des projets de mini-accueils, un modèle hybride entre accueil collectif et accueil à domicile.

Une première collaboration en vue

Dans ce projet d'envergure, une première étape a déjà été franchie avec une déclaration d'intention signée avec l'ASBL Le Sourire, un réseau d'accueillantes à domicile, actif dans la région de Tournai et qui représente actuellement 576 places d'accueil.

Soutenir les parents dès les premières années

Au-delà de l'ouverture de places, Partenamut souhaite aussi recréer du lien avec les jeunes familles. La crèche est en effet un service du quotidien, un lieu de proximité où se construisent des relations de confiance entre parents, enfants et professionnels.

Cet engagement prend tout son sens dans un contexte où la santé mentale des jeunes parents est au centre des préoccupations. La dépression post-partum concernerait ainsi 10 à 15 % des mères, tandis que le burn-out parental fait l'objet d'une attention croissante. En agissant sur l'accueil de la petite enfance, Partenamut entend donc répondre à un besoin sociétal concret, tout en renforçant son rôle d'acteur de santé globale.



Futurs ou jeunes parents ? Partenamut est à vos côtés

Service de garde d'enfant malade, remboursements des soins périnataux, prime de naissance ou bon Maxi-Cosi, tire-lait gratuit pendant 3 mois… Partenamut vous accompagne, de la grossesse aux premiers pas de votre enfant.

Découvrez tous les Avantages sur www.partenamut.be/grossesse-et-naissance



Bien débuter dans la parentalité avec Partenamut Shop

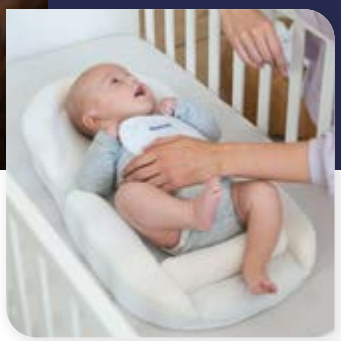
Du projet bébé aux premiers pas de votre enfant, Partenamut Shop vous accompagne dans cette belle aventure.

Nos essentiels à prix doux :



Tire-lait électrique double Lansinoh en location
(+ 3 accessoires en option à l'achat)

gratuit 3 mois puis 1 €*/jour



Doomoo - Nid de couchage Supreme Sleep Plus

41 €*

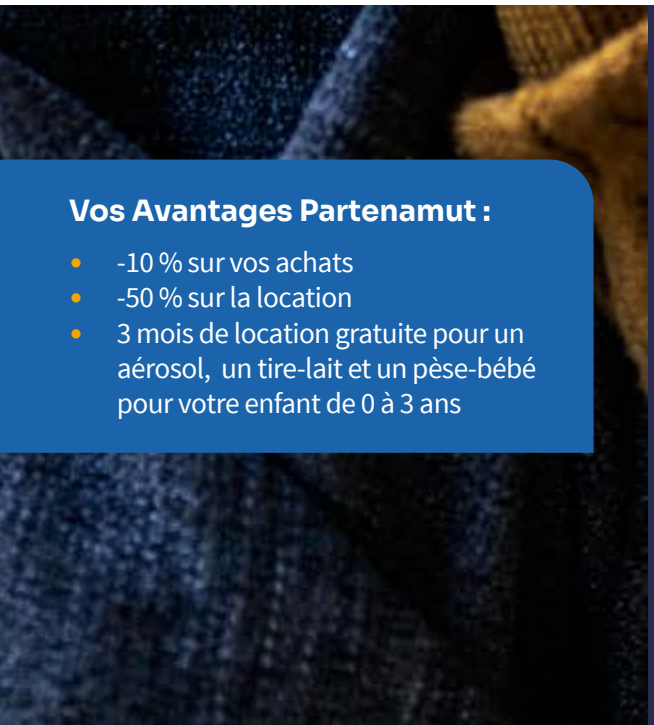
Nouveauté



Couches Joone
-30% sur tous les langes

à partir de 12,90 €

**Prix valables pour les membres Partenamut en ordre de cotisations*



Vos Avantages Partenamut :

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

Découvrez notre univers dédié à la parentalité

Pour commander :

En ligne : sur www.partenamutshop.be
Par téléphone : au 02 549 76 70,
du lundi au vendredi de 8h à 17h

partenamut Shop

Vente et location de matériel (para)médical

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