

PROFIL

Le magazine de **PARTENAMUT** n°155 automne 2020
On vous simplifie la santé.

Mut'pratique :
quoi de neuf dans
My Partenamut ?

Coronavirus

Nous adaptons nos avantages !

Santé

Vaccination :
le vrai du faux

Famille

Aidants proches :
un rôle essentiel
enfin reconnu

Affrontez l'hiver
en pleine
forme



Partenamut et **Moi** vous donne la parole.

Faites entendre votre voix et testez nos applications en exclusivité !

La Communauté Partenamut et Moi vous permet de donner votre avis sur différents thèmes liés à la mutualité. Participez à son évolution et vous serez aux premières loges de l'actualité d'une mutualité en pleine transformation.

Rejoignez Partenamut et Moi, la communauté engagée

www.partenamut.be/communaute



www.partenamut.be



PARTENAMUT et MOI

Construisons aujourd'hui la mut de demain

Editeur responsable: Partenamut - Boulevard Louis Mertens 74/76, 1080 Bruxelles •
N° d'entreprise C411.812.280, agent d'assurances (n° OCM 50033 - av. de l'Astronomie, 11210
Schaerbeek) • N° de TVA intracommunautaire: BE047828888 • N° de TVA internationale
du tennis 788 A, 1070 Bruxelles, RPA Bruxelles, (422.888.629 n° OCM 750/01) • 01/10/2020



édito

La crise sanitaire a montré que notre système de santé repose sur l'engagement fort de tous les professionnels de la santé, avec un risque d'épuisement. Il repose aussi sur un engagement, moins visible mais tout aussi essentiel dans sa complémentarité, des aidants proches, risquant le même épuisement.

Les aidants proches sont un maillon clé dans le maintien à domicile et le rétablissement de nombreuses personnes malades, jeunes ou âgées, handicapées ou en perte d'autonomie. On estime qu'ils sont près de 800.000 en Belgique.

Les aidants proches assument les démarches administratives, cuisinent, organisent des activités, assurent le soutien moral : ils sont réellement aux « petits soins » de leurs aidés avec lesquels ils vivent très souvent sous le même toit. Ce sont des « héros du quotidien ». Leur engagement s'est encore intensifié avec la crise lorsque de nombreux aidés n'ont pu compter que sur leur aidant face à l'isolement imposé par le confinement.

Il faut saluer toutes les initiatives citoyennes qui ont éclos lors du confinement pour organiser le soutien aux personnes dépendantes isolées, et toutes celles qui contribuent depuis des années à soutenir les aidants proches, à mettre du lien entre les personnes, à travailler sur la coopération de proximité, comme Bras Dessus Bras Dessous, le réseau SAM, l'asbl Aidants Proches, Helpper et de nombreuses autres.

C'est dans ce contexte que depuis le 1er septembre, la reconnaissance légale de l'aidant proche est assortie de droits sociaux, en particulier du droit à un congé indemnifié. C'est un début.

Partenamut n'a pas attendu cette reconnaissance formelle pour leur octroyer des avantages spécifiques depuis 2016 (aide-ménagère et familiale, soutien psychologique, formules de répit, etc.), et ceux-ci seront maintenus en complément de la mise en œuvre de la nouvelle loi.

La crise sanitaire est un révélateur des fondations de notre système de santé et, parmi les plus solides de celles-ci, on trouve les aidants proches.

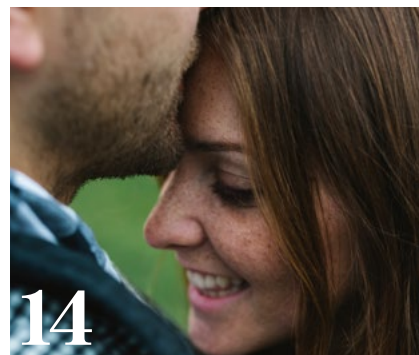
Applaudissements !



Alex Parisel,
Directeur général



Automne 2020



Dossier

- 4 Coronavirus : nous adaptions nos avantages !
- 8 Affrontez l'hiver en pleine forme !

Famille

- 22 Nos ergothérapeutes au service de votre autonomie
- 26 Aidants proches : un rôle essentiel enfin reconnu
- 29 Préparer l'arrivée de bébé

Vitalité & Bien-être

- 31 Recette vitalité : Tarte tatin de chicons

Mut' pratique

- 16 Mut'pratique : quoi de neuf dans My Partenamut ?
- 18 Les news
- 32 Les pages PartenAIR

Santé

- 12 Des dents saines pour un corps sain !
- 14 Maladies cardiovasculaires : optez pour la prévention !
- 21 Vaccination : le vrai du faux
- 24 L'apnée du sommeil en 5 questions

COLOPHON

Éditeur responsable : Partenamut - Boulevard Louis Mettwie, 74-76, 1080 Molenbeek-Saint-Jean - Numéro d'entreprise : 0411 815 280. Pour tous les détails concernant les remboursements et les conditions, nous vous renvoyons aux conditions générales. Hospitalia, Medicalia et Dentalia Plus sont des produits de MLOZ Insurance. Ces contrats sont conclus à vie. Partenamut, agent d'assurances (n° OCM 5003c) pour « MLOZ Insurance », la SMA des Mutualités Libres (pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788A, 1070 Bruxelles - RPM Bruxelles (422.189.629, n° OCM 750/01).

Rédaction Marie Dedecker, Vincent Geortay, Alice Pagès, Dominique Van Nieuwenhove
Relecture Marie Dedecker, Yasmina Dumont, Isabelle Latour
Photos Nathalie Jolie, Shutterstock, Unsplash
Layout Nathalie Jolie

Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totale-ment 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 en nous adressant à profil@partenamut.be, partenamut.be/contact ou au 02 44 44 111.

Coronavirus : nous améliorons NOS AVANTAGES !

Être à vos côtés pendant cette crise exceptionnelle du coronavirus : c'est ce que nous faisons aussi en améliorant nos avantages et en prévoyant de nouvelles interventions, encore plus en phase avec vos attentes et vos besoins spécifiques à cette année 2020.

“*Nous avons fait évoluer vos avantages pour vous aider à affronter plus sereinement la crise.*”

La crise du coronavirus a eu ces derniers mois l'effet d'un tourbillon sur nos vies. En plus de son impact sanitaire sans précédent, nous avons dû apprivoiser les contraintes du confinement. Les écoles ont fermé leurs portes pendant de longues semaines, tout comme de nombreux commerces. Le télétravail est devenu la norme. Le masque s'est transformé en accessoire indispensable dans tous nos déplacements. Et nous avons appris à jongler avec de nouvelles notions, comme celles de bulle sociale ou de tracing.

Ce qui, il y a quelques mois à peine, tenait du scénario improbable de science-fiction est devenu notre réalité, avec des conséquences importantes en termes de santé. Pour faire face à cette nouvelle donne, nous avons dû tous nous adapter. C'est aussi le cas de votre mutualité. Nous avons au plus fort de la crise dû réinventer nos services, en adaptant notamment les modalités de fonctionnement des agences, mais aussi en innovant, avec par exemple le lancement du video call, dont nous vous parlons ici.

Et parce qu'en tant que membre vous êtes au centre de tout, nous avons aussi fait évoluer vos avantages pour vous aider à affronter plus sereinement les conséquences immédiates de la crise.

Parce que le confinement a empêché certains avantages d'être consommés et a engendré des besoins plus spécifiques, nous avons amélioré notre offre, sans augmenter la cotisation. De nouvelles interventions ont été créées en 2020 pour ceux qui ont été touchés directement par le virus,

et d'autres interventions, dont chacun peut profiter, ont été revalorisées.

Quels changements dans vos avantages ?

Remboursement du ticket modérateur pour les malades du Covid-19 ayant séjourné en soins intensifs

Les personnes atteintes par le Covid-19 et qui ont de ce fait séjourné en soins intensifs ont besoin d'un suivi médical conséquent après leur sortie de l'hôpital. Et cela engendre des frais importants, même après l'intervention de l'assurance obligatoire de la sécurité sociale.

Pour soutenir ces personnes lourdement touchées, Partenamut prend en charge le **montant du ticket modérateur** des soins post-Covid-19. Cet avantage couvre **100 % des coûts** pour des soins facturés au tarif conventionné dans les 6 mois suivant la sortie de l'hôpital (à condition de disposer d'un dossier médical global). Et cela vaut pour l'intervention du médecin généraliste ou spécialiste, mais aussi du kinésithérapeute ainsi que pour les frais de radiologie ou de biologie clinique.

Le ticket modérateur est le montant qui reste à la charge du patient après l'intervention de l'assurance obligatoire de la sécurité sociale pour les coûts de soins de santé aux tarifs conventionnés.

Le Covid-19, une maladie lourde

Le Covid-19 fait désormais partie des pathologies lourdes et chroniques qui donnent droit à la majoration de certains avantages Partenamut.

Prévention et dépistage

Les tests spécifiques du coronavirus sont couverts par notre avantage dépistage. Il s'applique lorsque le test est remboursé par l'assurance obligatoire de la sécurité sociale, avec une prise en charge du **montant restant à charge** du client (avec un plafond annuel de 15 € - qui se rajoute au plafond existant des dépistages de 5x10€).

Location de matériel

Les personnes souffrant du coronavirus bénéficient de la **location gratuite d'un aérosol** après leur hospitalisation.

Séjour de convalescence

De nombreux patients 'Covid-19', en particulier des personnes âgées, doivent passer par une structure de convalescence lorsqu'elles sortent de l'hôpital.

L'avantage prévu pour ces séjours de convalescence évolue donc lui aussi. Le plafond d'intervention de 35 € par jour passe à **40 €**, et le maximum annuel de 14 à **28 jours**, jusqu'au 31/12/2020. Cette mesure s'applique à tout le monde, même les personnes qui n'ont pas eu le coronavirus, et pour un séjour dans toutes les structures d'accueil, y compris celles mises spécialement en place pour le Covid-19.

“*En tant que client, vous êtes au centre de tout, nous avons fait évoluer vos avantages pour vous aider à affronter plus sereinement les conséquences de la crise.*”

De nouveaux avantages, mais avec un effet rétroactif

Les avantages que nous vous présentons ici sont valables rétroactivement à partir du 1^{er} mars 2020. En clair, vous en bénéficiez pour tous les soins ou interventions fournis entre le 1^{er} mars et maintenant (sauf pour l'avantage « stages, camps et activités pour enfants », voir ci-contre). Et si vous avez déjà été remboursé d'un de ces avantages après le 1^{er} mars mais avant que l'intervention ne soit majorée ? Vous ne devez rien faire : le complément de remboursement vous sera automatiquement versé.

Soins palliatifs

Comme les séjours à l'hôpital pendant la crise ont été limités pour les patients souffrant d'autres pathologies, les soins palliatifs à domicile seront sans doute plus nombreux. L'intervention forfaitaire de 150 € est dès lors doublée et passe en 2020 à 300 €.

Transport médical non-urgent

La crise du coronavirus a eu des conséquences importantes pour les patients devant utiliser souvent un transport médical pour effectuer une dialyse ou pour un traitement du cancer. Beaucoup de transporteurs bénévoles ont stoppé leurs activités et les transporteurs payants qui ont pris les relais ont souvent facturé au patient des frais de désinfection élevés.

Pour les transports effectués dans ce contexte de dialyse ou de traitement du cancer, suppression du plafond mensuel (200 €) de l'avantage (prise en charge à 100 % des frais) est supprimé jusqu'au 31/12/2020.

Par ailleurs, une intervention supplémentaire est prévue en 2020 pour couvrir les frais de décontamination du véhicule, assurés par des transporteurs agréés par Partenamut ou par la centrale d'assistance, et ce, pour des déplacements vers ou depuis un hôpital pour des soins ambulatoires.

Aide psychologique

Les contraintes du confinement et l'effet anxiogène de la crise sanitaire ont eu un impact sur notre équilibre psy-

chique. D'après une enquête menée par l'UCL, 52 % des Belges ont ressenti un mal-être psychologique pendant le confinement. Nos avantages 'psy' ont donc été revalorisés pour faciliter l'accès de tous aux services d'un psychologue.

L'intervention de 15 € pour une séance chez un psychologue, avec un maximum de 12 séances par an (16 en cas de maladies graves ou chroniques), passe désormais à maximum **20 € par séance**, avec un nombre maximal de séances couvertes par année qui s'élève désormais à **16** pour tout le monde.

Diététique

Certains patients affectés par le Covid-19 peuvent souffrir de troubles alimentaires nécessitant le suivi d'un diététicien ou d'un médecin nutritionniste. De même, le confinement a pu causer ou aggraver des troubles du comportement alimentaire chez certaines personnes.

L'intervention de 10 € par séance prévue dans nos avantages 'diététique' augmente et passe à **15 €**. Le nombre d'interventions est aussi à la hausse jusqu'au 31/12/2020 : **6 séances pour tous** au lieu de 4 (12 séances en cas de maladie lourde et chronique). Et le coronavirus fait désormais partie des maladies lourdes prises en compte pour cet avantage.

Ce qui, en outre, justifie l'intervention pour l'achat d'aliments diététiques. Cette intervention augmente aussi pour passer de 10 à **50 %** du prix d'achat, avec un plafond annuel doublé, de 150 à **300 €**.

Stages, camps et autres activités pour les enfants

L'intervention maximale pour couvrir les frais de ces activités passe en 2020 de 100 à 150 €, avec un maximum de 15 jours au lieu de 10. Cet avantage entré en vigueur le 1er juillet permet de soulager les parents, grands-parents et enfants qui ont dû gérer les contraintes d'un long confinement.

Rencontrez un conseiller sans vous déplacer grâce au video call !

Pour répondre aux exigences des autorités publiques, nous avons dû, dès le début de la crise, adapter les modalités de visite de nos agences. Et en parallèle, nous avons accéléré le développement d'initiatives permettant de vous garantir la même qualité de service malgré les circonstances.

Un exemple de ces nouvelles initiatives ? Le lancement du video call. Avec un principe simple : plutôt que de vous déplacer en agence, vous fixez un rendez-vous avec un conseiller Partenamut, et ce rendez-vous se déroulera en conversation vidéo depuis chez vous, via votre PC ou votre tablette.

Comment ça marche ?

Vous avez besoin pour parler en video call avec un conseiller Partenamut d'un PC ou d'une tablette :

- équipé d'une caméra et d'un micro fonctionnant correctement
- disposant d'un navigateur Chrome, Firefox, Safari ou Edge Chromium.

Et ensuite ?

1. Préparez votre numéro de client Partenamut (le N° BEN repris sur vos vignettes) et allez sur la page web videocall.partenamut.be
2. Choisissez pour votre appel vidéo une des thématiques proposées et le moment qui vous convient, puis confirmez votre rendez-vous.
3. Recevez un e-mail de confirmation avec le lien de votre video call et mentionnant les documents à avoir sous la main lors de votre rendez-vous.
4. À l'heure du rendez-vous, cliquez sur le lien repris dans l'e-mail de confirmation : votre conseiller Partenamut est là en vidéo pour vous aider !





Affrontez l'hiver en pleine forme !

La saison froide coïncide avec le retour des maux hivernaux. Pour lutter efficacement contre rhume, toux, grippe et autres virus, notre système immunitaire a besoin d'être renforcé. Un gage de bonne santé qui commence avant tout par une hygiène de vie saine.

RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

À quoi sert-il ?

Ce système de défense permet de lutter contre les agressions extérieures qui menacent le bon fonctionnement de l'organisme. Ces menaces peuvent être de 3 types : des infections courantes (comme les virus, les bactéries, les champignons, les parasites), des cellules devenues cancéreuses ou un corps étranger (par exemple, une écharde qui pourrait nous exposer à des microbes).

Pourquoi faut-il le renforcer avant l'hiver ?

En hiver, la circulation des virus est plus importante. Nous sommes donc davantage sensibles aux microbes. Pour éviter d'avoir le nez qui coule, la gorge qui gratte, une toux persistante... bref de tomber malade, la meilleure arme est d'avoir une immunité efficiente. Pour cela, il n'existe aucun remède miracle. La seule façon d'avoir un système immunitaire efficace est de respecter une hygiène de vie saine. Une habitude à adopter tout au long de l'année mais qui sera encore plus essentielle durant les mois les plus froids de l'année.

Certaines personnes sont-elles plus concernées par un affaiblissement de leur système immunitaire ?

La résistance immunitaire peut varier au cours d'une vie. Chez les personnes plus âgées ou atteintes d'une maladie chronique ou grave (diabète, cancer, infection pulmonaire...) ou en traitement (notamment par chimiothérapie), l'immunité s'affaiblit, ce qui les rend plus vulnérables face aux infections. Le surpoids et l'obésité, ainsi que l'exposition à la pollution extérieure et à des substances toxiques intérieures (moisissures, tabac, herbicides,

“*La seule façon d'avoir un système immunitaire efficace est de respecter une hygiène de vie saine.*”

insecticides...) ont également des effets sur le système immunitaire.

Certains adultes en bonne santé seraient aussi plus souvent malades que d'autres dans des conditions similaires. Cette différence de résistance aux infections serait due à des mauvaises habitudes de vie. L'alimentation, le sommeil, le manque de lumière, l'activité physique, le stress influenceraient notamment la qualité du système immunitaire.

LES 5 FACTEURS ESSENTIELS À UNE IMMUNITÉ EFFICIENTE

Une alimentation saine et équilibrée

L'alimentation fournit l'énergie nécessaire pour être en forme et fabriquer des anticorps... à condition qu'elle soit saine et équilibrée. On fera donc tout d'abord une place de choix aux produits de saison en consommant **5 fruits et légumes par jour** et en limitant les produits industriels et trop sucrés. L'idéal étant de cuisiner soi-même et de limiter sodas, pâtisseries et boissons alcoolisées car ils peuvent dérégler le système immunitaire. Certains légumes, tels que les champignons (shiitakes et pleurotes), ainsi que l'ail, l'oignon et l'échalote auraient des propriétés antibactériennes.

Pour stimuler les défenses immunitaires, il faut également inclure des graisses dans notre ali-

mentation. Les **acides gras monosaturés ou polysaturés** (poissons gras, comme les sardines et maquereaux, huiles végétales, comme le colza) sont à privilégier, tandis que les acides gras saturés (beurre, lait entier...) sont à éviter. ▶

Téléchargez notre app Vitalité et bénéficiez d'un accompagnement indispensable pour adapter vos habitudes de vie grâce aux programmes « Bien manger », « Bien bouger » et « Bien-être ». Réservée aux membres Partenamut, elle est gratuite et propose notamment des programmes et conseils pour améliorer son sommeil, réduire son stress ou booster son immunité.



► Environ 70% de notre système immunitaire se trouverait dans notre intestin. C'est pourquoi il est aussi important de faire une cure de **probiotiques** pour renforcer la muqueuse intestinale, notamment avant l'hiver ou si on est atteint d'une maladie grave ou chronique. Ces micro-organismes se retrouvent notamment dans les yaourts et les laits fermentés.

Les **oligoéléments**, tels que le zinc et le sélénium, contribuent également à stimuler le système immunitaire et se trouvent dans les aliments riches en protéines, comme les crustacés, les jaunes d'œuf, la volaille et le fromage.

Un apport en vitamines

La **vitamine A** est également une alliée de l'immunité car elle stimule la production d'anticorps. Les produits d'origine animale (viande, poisson, lait entier, produits laitiers) sont riches en vitamine A. Puissant antioxydant, la **vitamine C** aide à la formation des cellules immunitaires et se retrouve dans les fruits et légumes. La **vitamine E** est naturellement présente dans les graines de tournesol et les huiles végétales. Elle doit être privilégiée dans l'alimentation des personnes âgées car elle compense la perte de défense immunitaire due au vieillissement. Quant à la **vitamine D**, son efficacité est démontrée dans la régulation de l'immunité. Elle aurait aussi un pouvoir d'action contre l'évolution de certaines maladies auto-immunes, comme la sclérose en plaques. La principale source de vitamine D provient de l'exposition à la lumière du soleil. Elle se trouve aussi dans l'alimentation, surtout dans les poissons gras, mais en petites quantités. Les carences en vitamine D sont donc souvent observées et il est recommandé, surtout aux femmes ménopausées et aux personnes âgées, de prendre des compléments.

La qualité du sommeil

Les troubles du sommeil touchent beaucoup de personnes. Or, les bénéfices d'une nuit paisible sont nombreux. En plus d'agir sur l'élimination du stress, l'évacuation des toxines, la réparation des tissus, la régénération cellulaire et l'humeur, **le sommeil renforce également le système immunitaire** et protège des infections. Pour être bien reposé, il faut dormir suffisamment, la moyenne variant de 6 à 8 h par nuit. Si vous avez des difficultés à vous endormir, instaurez un rituel pour vous vider la tête et évitez de consommer du café et de l'alcool et de manger trop lourd le soir. Pour vous préparer à passer une nuit sereine, éloignez tous les éléments

trop stimulants (jeu vidéo, smartphone, ordinateur) de votre chambre et pratiquez une activité relaxante (méditation, lecture...) avant le coucher. Une tisane à base d'extraits de mélisse, de passiflore ou d'eschscholtzia pourra aussi vous aider.

L'exposition à la lumière

La luminosité a un impact sur la régulation de notre horloge interne. Lorsqu'elle est perturbée, cela peut avoir des conséquences sur le sommeil et le système immunitaire. Plusieurs éléments peuvent entraîner un dérèglement : l'éclairage artificiel qui, surtout en hiver, remplace la lumière naturelle pour nous permettre

de vivre décalé par rapport au cycle du soleil, la lumière bleue des écrans LED, le travail de nuit, ou encore une alimentation trop riche. **Pour régulariser l'horloge interne, le mieux est de s'exposer le plus possible à la lumière solaire** en la laissant pénétrer au maximum dans votre maison ou votre lieu de travail. Et en cas de troubles plus sévères, il sera préconisé de s'exposer à une lampe de luminothérapie qui simule la lumière du soleil en termes d'intensité et de spectre lumineux.

L'activité physique

La pratique régulière d'une activité physique aurait également un effet direct sur l'immunité. En améliorant la circulation sanguine, **l'exercice permettrait aux diverses composantes du système immunitaire de mieux se propager dans le corps**. Et chez les personnes âgées, il aiderait à prévenir le déclin des fonctions immunitaires. Mais évitez de bouger de façon trop intense. Car, à l'inverse de l'activité physique modérée, cela pourrait avoir un effet négatif et affaiblir le système immunitaire en facilitant la circulation des virus dans l'organisme.

Il est facile de mettre en place de bonnes habitudes pour bouger quotidiennement sans forcer, par exemple, en préférant les escaliers à l'ascenseur, en descendant un arrêt de bus plus tôt, en faisant les courses à pied, en jardinant ou en marchant 30 minutes par jour. Et si vous voulez vous (re)mettre au sport, allez-y progressivement et n'hésitez pas à profiter des conseils d'un coach dans un club de sport ou avec une application en ligne.

“ Environ 70 % de notre système immunitaire se trouverait dans notre intestin. ”

VOTRE AVANTAGE PARTENAMUT

Vous bénéficiez d'une **intervention dans vos frais de consultation** chez un **diététicien** ou un **nutritionniste** reconnu à hauteur de **15 €/séance, 6 séances max./an** et jusqu'à **12 séances** pour certaines **pathologies lourdes** ou chroniques (boulimie, anorexie...).

Pour vous encourager à pratiquer une activité sportive, Partenamut rembourse jusqu'à **50 €/an** : que ce soit vos frais d'inscription dans une salle de sport ou à l'événement sportif de votre choix ou pour un programme sportif "Bien bouger" terminé de l'application Vitalité (jusqu'à 10 € par programme). Plus d'infos sur : www.partenamut.be

Dentalia Plus vous rend le sourire

Remboursements
jusqu'à
1 250 €/an
/personne !

Les soins dentaires coûtent cher et
ne sont pas toujours remboursés.

Avec l'assurance soins dentaires Dentalia Plus, vous bénéficiez des meilleurs remboursements.

- Jusqu'à **1 250 €/an par personne** dès la 3^e année d'affiliation
- **Sans questionnaire** médical
- **Gratuit** pour les enfants de **0 à 3 ans**
- **Orthodontie, prothèses, implants, soins curatifs et préventifs.**

> Affiliez-vous en ligne sur www.partenamut.be



www.partenamut.be



PARTENA MUT

On vous simplifie la santé.

Editeur responsable: Par tomnat - Boulevard Louis Meirwee 7A/7C, 1180U Bruxelles
Société d'assurance mutuelle agréée par le Régulateur de l'Assurance
Bruxelles pour "Allioz Insurance", la SMA des Mutualités Libres (pour les branches 2 à 19), rue de
de Lemnyx 288A, 1070 Bruxelles, RPM Bruxelles: (4221.881.629) - (OCM/750/01) - 01/10/2020



Une mauvaise hygiène bucco-dentaire peut affecter le reste de votre santé. Il est donc primordial de prendre soin de sa bouche, de ses gencives et de ses dents de façon préventive dès le plus jeune âge. Voici les gestes simples et quotidiens pour conserver une bouche en pleine santé. Découvrez les **7 règles incontournables** !



Des dents saines pour un corps sain !

1.

Choisissez une brosse à dents adaptée

Il existe des brosses à dents de toutes sortes et adaptées aux différents âges (bébé, enfant, adolescent, adulte). Avec l'aide de votre dentiste, choisissez celle qui vous convient !

Astuces pour choisir une brosse à dents de qualité

- Une petite tête, pour pouvoir accéder facilement à toutes les dents.
- Des poils souples en nylon (soft ou medium), pour ne pas blesser les gencives et l'émail des dents pendant le brossage.
- Un manche avec une bonne prise.

Les indispensables !

- Rincez votre brosse à dents sous l'eau courante après usage.
- Faites-la sécher la tête en haut.
- Évitez de la partager.
- Changez-la tous les 3 mois.

2.

Préférez un dentifrice fluoré

L'utilisation quotidienne de dentifrice à base de fluor est recommandée pour éliminer la plaque dentaire et prévenir les caries.

- Utilisez un dentifrice adapté à votre âge et choisissez-en un contenant moins de fluor pour les enfants.
- Pour ce qui est de la quantité de dentifrice à utiliser, retenez qu'une boule de la taille d'un petit pois suffit.



VOS AVANTAGES PARTENAMUT

- Votre couverture de base prévoit le remboursement intégral des soins dentaires préventifs et curatifs pour **les moins de 18 ans**.
- Si vous voyez votre dentiste 1x par an, vous bénéficiez de **meilleurs remboursements**.
- Étendez votre couverture dentaire **jusqu'à 1250 €/an avec Dentalia Plus**.

3.

Soignez votre technique de brossage

Pour se brosser les dents de manière efficace, il faut éviter l'improvisation. Une technique simple et rodée vous permettra d'effectuer un brossage en bonne et due forme. Respectez toujours le même ordre pour vous brosser les dents, vous aurez ainsi la certitude de n'oublier aucun endroit !

- Nettoyez près de la gencive.
- Brossez l'intérieur des dents.
- Insistez sur les faces des dents servant à la mastication.
- Crachez le dentifrice et rincez-vous la bouche une seule fois avec de l'eau.

6.

Mangez sainement... pour les dents aussi !

Alimentation et hygiène buccale vont de pair. Calcium et vitamine D, par exemple, renforcent les os et les dents. Mais l'alimentation est aussi la source de montées d'acidité qui favorisent l'apparition de caries. Ces montées d'acidité sont provoquées par les sucres provenant de l'alimentation. Les acides attaquent l'émail des dents, provoquant l'apparition de caries.

Conseils pour limiter les montées d'acidité

- Mangez maximum cinq fois par jour. Du temps et du repos sont en effet nécessaires pour restaurer l'émail dentaire. Laissez s'écouler deux à trois heures de temps entre chaque repas ou collation.
- Le lait et les produits laitiers protègent les dents contre les caries parce qu'ils neutralisent les acides.
- Buvez autant d'eau que vous voulez. L'eau reste un élément essentiel dans un régime alimentaire équilibré. Les boissons gazeuses et les jus de fruits affectent l'émail de vos dents.
- Privilégiez les fruits et légumes frais ainsi que les sucres complexes comme l'amidon, présent dans le pain, les pâtes, le riz, le muesli, etc.

4.

Explorez les espaces entre les dents

Après un brossage, il arrive que des résidus de nourriture et de la plaque dentaire restent coincés entre les dents. La source toute rêvée pour la prolifération de bactéries favorisant l'apparition de caries. Pour éviter ces désagréments, adoptez les accessoires interdentaires au quotidien !

Quel accessoire choisir ?

- Le cure-dent permet d'éliminer les résidus d'aliments entre des dents plus écartées.
- Les brossettes interdentaires conviennent parfaitement pour le nettoyage d'espaces un peu plus grands entre 2 dents.
- Le nettoyage au fil dentaire demande un peu de pratique, mais est très utile pour éviter la formation de plaque dentaire.



7.

Rendez visite à votre dentiste

Outre l'hygiène dentaire et l'adoption d'habitudes alimentaires saines, la visite chez le dentiste fait elle aussi partie de la panoplie des mesures incontournables pour conserver une bouche pleine de santé !

Au moins un contrôle par an

Il est recommandé de passer une visite de contrôle au moins une fois par an et idéalement deux fois. Pour les enfants, il est conseillé de consulter le dentiste deux fois par an.

Pour que la première fois chez le dentiste se passe sans stress...

La première visite chez le dentiste aura lieu de préférence à partir de 2 ans. Emmenez votre enfant le jour où vous passez vous-même un contrôle (et pas le jour d'un soin long et difficile !). Laissez-lui le temps de regarder tranquillement autour de lui et de faire connaissance avec le dentiste et son cabinet. Si votre enfant le souhaite, il pourra s'asseoir dans le grand fauteuil de dentiste.

5.

**Comptez au moins 2 minutes... 2 x/jour**

Il est recommandé de se brosser les dents au minimum deux fois par jour ! Le brossage s'effectue de préférence le matin après le petit déjeuner et le soir avant le coucher.

Quelques conseils ...

- Chronométrez votre brossage de dents. Vous constaterez peut-être que 2 minutes, c'est plus long que ce que vous ne pensez.
- Après le brossage du soir, ne consommez plus d'aliments ou de boissons sucrées.
- Consommer des jus de fruits ou des fruits très acides déminéralise les dents. Il vaut mieux laisser les minéraux de la salive se redéposer sur la surface des dents avant de brosser énergiquement des zones déminéralisées. Cela évitera l'apparition de sensibilité.
- Un chewing-gum sans sucre et contenant du xylitol peut vous aider à prendre soin de votre hygiène buccale après le repas.

Maladies cardiovasculaires

Optez pour la prévention !

D'après la Ligue Cardiologique Belge, les maladies cardiovasculaires représentent encore une des causes de mortalité principales dans notre pays, y compris chez les moins de 65 ans. Mais il y a une bonne nouvelle : la prévention active est efficace sur une bonne partie des facteurs de risques.

Les maladies cardiovasculaires, c'est quoi ?

On regroupe sous ce nom les maladies qui atteignent le cœur mais aussi le système de circulation sanguine. Les maladies cardiovasculaires les plus courantes sont :

- **L'insuffisance coronarienne** : cette maladie correspond à une diminution du flux sanguin des artères coronaires. Le plus souvent, cette diminution est la conséquence du rétrécissement de ces artères.
- **L'insuffisance cardiaque** : elle désigne l'incapacité du cœur à pomper suffisamment de sang dans l'organisme et provoque fatigue, essoufflement, problèmes respiratoires et le gonflement des pieds et des chevilles.
- **L'accident vasculaire cérébral** est l'interruption de la circulation sanguine dans le cerveau. Cette interruption est souvent due à un caillot et prive dans ce cas le cerveau d'oxygène, ce qui peut l'endommager rapidement.
- **Les troubles du rythme cardiaque** : le cœur peut parfois battre trop vite, trop lentement ou de façon irrégulière. C'est ce qu'on désigne sous le nom d'arythmies. Elles sont déclenchées par une perturbation de l'activité électrique qui régule les mouvements du cœur.
- **L'hypertension** : chez une personne hypertendue, la pression du sang est trop forte à l'intérieur des vaisseaux sanguins. Quand les valeurs de mesure (en millimètres de mercure ou **mmHg**) dépassent 14 en pression systolique et 9 en pression diastolique, on parle d'hypertension. La valeur considérée comme « normale » est 12/8.

Les facteurs de risques

Les facteurs de risques se divisent en deux grandes catégories : d'une part, les risques sur lesquels on ne peut pas agir comme l'âge, le sexe, les problèmes liés à l'hérédité familiale... et tous les facteurs sur lesquels vous pouvez agir; d'autre part ! Le risque augmente avec l'accumulation de facteurs. En adoptant un mode de vie plus sain et actif, vous pouvez avoir un impact durable et diminuer les risques de souffrir d'une maladie cardiovasculaire.



Évaluer votre risque

Vous pouvez évaluer votre risque de maladies cardiovasculaires très simplement en comparant votre situation à ces quelques affirmations. Si vous vous reconnaissez dans plusieurs de ces situations, nous vous conseillons de consulter votre médecin.

- Vous avez un problème d'hypertension
- Vous avez du diabète
- Vous avez un problème de cholestérol
- Vous avez déjà eu un problème cardiaque
- Un membre de votre famille a déjà eu un problème cardiaque
- Vous fumez tous les jours
- Votre mode de vie est plutôt sédentaire

“Gérer son stress, c’est donc souhaitable pour votre bien-être général, mais également pour préserver votre santé cardiovasculaire.”

Comment diminuer ce risque ?

Bien manger

En adoptant une alimentation diversifiée et équilibrée, de type méditerranéen, vous pouvez avoir un impact positif sur votre santé cardiovasculaire, mais également métabolique. En effet, ce type d'alimentation prévient également le diabète de type 2. L'alimentation méditerranéenne met l'accent sur les fruits et légumes frais, le poisson, les féculents complets et l'huile d'olive et de colza. Le surpoids est également un facteur de risque : une bonne hygiène de vie vous permettra de garder un IMC en dessous de 25 (On considère généralement qu'un IMC supérieur à 25 est un surpoids).

Bouger ou faire du sport

La sédentarité est un facteur reconnu mais il suffit de bouger 30 minutes tous les jours pour faire diminuer grandement le risque. Vous n'avez pas forcément besoin de vous mettre au jogging si courir ne vous plaît pas. Les escaliers plutôt que l'ascenseur, marcher ou prendre le vélo plutôt que la voiture, les loisirs à l'extérieur... La marche est une excellente activité !

Arrêter de fumer

Le tabagisme est un gros facteur de risque d'apparition de maladies cardiovasculaires. D'après la Ligue Cardiologique Belge, les fumeurs ont 70% de risques en plus d'être atteints d'une maladie cardiaque. Si vous désirez arrêter de fumer, vous pouvez consulter le site Tabacstop.be ou relire l'édition du Profil du mois d'avril !

Contrôler votre tension

Faites contrôler votre tension régulièrement. En effet, l'hypertension passe très souvent inaperçue et provoque peu de symptômes spécifiques. Dans ce cas aussi, une alimentation équilibrée et modérée en sel sera votre alliée. Pour rester gourmet, misez sur les épices, mais aussi les agrumes, les herbes, les oignons, les piments... et tentez de diminuer

vos consommations de « sel caché ». Les plats préparés, les snacks pour l'apéritif, certaines eaux pétillantes ou les bouillons en contiennent de grandes quantités.

Gérer votre stress

Le stress, s'il est chronique, peut devenir néfaste pour tout l'organisme. Gérer son stress, c'est donc souhaitable pour votre bien-être général, mais également pour préserver votre santé cardiovasculaire.

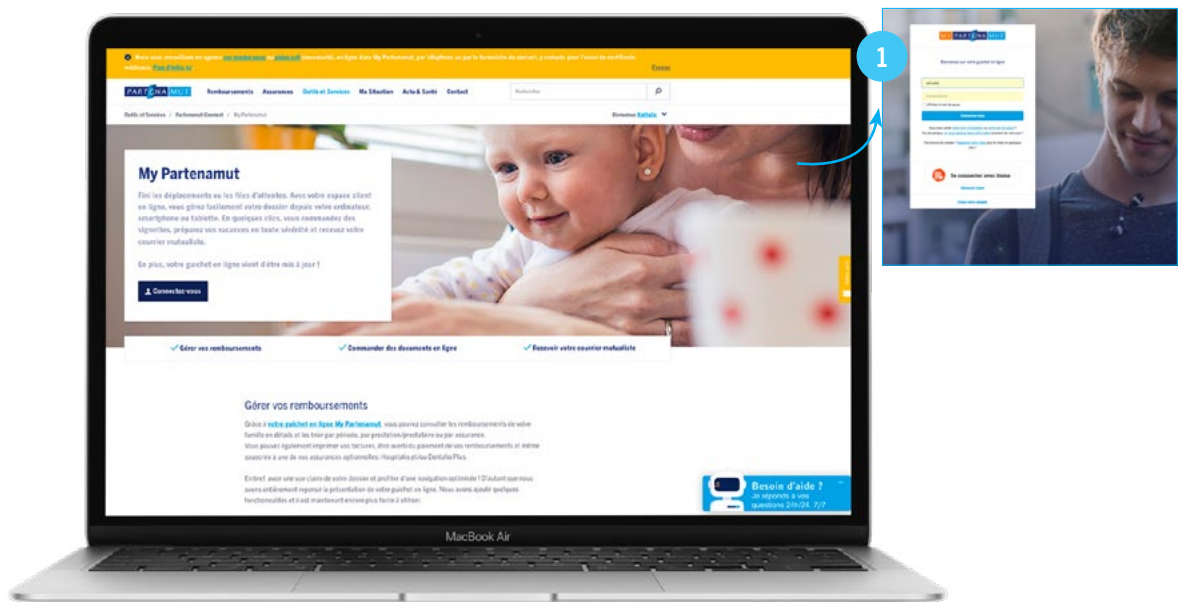
Bonne nouvelle : notre application Vitalité vous propose plusieurs programmes pour apprendre à mieux gérer votre stress ou retrouver un sommeil réparateur !

VOS AVANTAGES PARTENAMUT

Diminuez votre risque grâce aux avantages Partenamut et bénéficiez de :

- **Remboursements en diététique** : pour tout le monde : jusqu'à 90 €/an avec une intervention de 15 €/séance (max. 6 séances/an) et en cas de pathologie lourde ou chronique : jusqu'à 180 €/an (15 €/séance et max. 12 séances/an).
- L'intervention financière jusqu'à 50 € par an pour une **affiliation à un club de sport**, l'inscription à un **événement sportif** ou l'utilisation des programmes de **l'app Vitalité**.
- Un remboursement de **20 €** sur le coût des **apps médicales** approuvées par mHealth Belgium, pour contrôler votre santé (diabète, tension artérielle, rythme cardiaque, etc.).
- Jusqu'à 50 €/an pour l'achat de médicaments et substituts nicotiques pour **arrêter de fumer**.

Mut'pratique : quoi de neuf dans My Partenamut ?



Vous faciliter la vie en rendant vos démarches auprès de votre mutualité aussi simples que possible : c'est ce que nous faisons au quotidien, notamment avec nos solutions digitales et My Partenamut, notre guichet en ligne en constante évolution.

Grâce à My Partenamut, l'espace client en ligne de notre site web, vous disposez en quelques clics de nombreuses solutions à vos besoins. Quelques exemples ? Vous pouvez demander en ligne le remboursement de vos avantages Partenamut : achat de lunettes ou de lentilles de vue, inscription à un club sportif, stage de vacances pour les enfants... Vous avez aussi la possibilité de commander des vignettes ou de les télécharger et les imprimer. Demander une Carte Européenne d'Assurance Maladie ou le document de voyage dont vous avez besoin pour couvrir les soins urgents lors

d'un séjour à l'étranger ? Ou consulter tous les remboursements que vous avez reçus et créer un relevé de remboursement sur mesure ? C'est aussi possible dans My Partenamut.

En plus de ces fonctionnalités très populaires auprès de nos affiliés, votre guichet en ligne My Partenamut vous permet d'effectuer de nombreuses autres démarches. Et semaine après semaine, nous étendons ces possibilités. Voici quelques-unes de ces nouveautés dont vous pouvez dès à présent profiter.

1

Itsme, simply for you !

Chez Partenamut, nous faisons toujours rimer simplicité avec sécurité de vos données. C'est pour cela que nous vous demandons de vous identifier pour certaines démarches.

Vous n'avez pas de lecteur de carte d'identité sous la main ou vous n'avez pas envie de retenir un énième mot de passe compliqué ? Comme vous l'avez peut-être déjà remarqué, vous pouvez utiliser l'application Itsme pour vous identifier ou pour signer certaines de vos demandes.

Il vous suffit donc de télécharger l'application Itsme sur votre smartphone et de créer votre compte. Dès que c'est fait, vous pourrez très facilement vous identifier et signer en quelques secondes depuis votre smartphone, tout simplement en répondant aux notifications envoyées dans l'application Itsme.



Itsme, c'est quoi ?

Développée par quelques grandes banques belges en collaboration avec les principaux opérateurs téléphoniques du pays, Itsme permet une identification sûre à de multiples applications en ligne

sans devoir utiliser de mots de passe spécifiques, lecteur de carte ou autres tokens.

Un seul et même compte Itsme permet donc de vous identifier et d'effectuer vos opérations ou démarches dans de très nombreuses plateformes en ligne, comme Tax on Web, My Pension et d'autres services publics, mais aussi l'e-banking de la plupart des banques belges.

Et dans My Partenamut ?

- Vous pouvez vous identifier en utilisant Itsme pour vous connecter à votre guichet en ligne.
- Vous pouvez depuis peu aussi utiliser Itsme lorsque vous demandez en ligne votre affiliation à l'une de nos assurances santé, par exemple Hospitalia Plus ou Dentalia Plus.

2

Incapacité de travail : vos indemnités et bien d'autres choses dans My Partenamut !

Lorsqu'un souci de santé vous empêche de travailler et que vous êtes en incapacité de travail, vous avez droit à des indemnités pour couvrir votre perte de revenus. La réglementation de l'assurance obligatoire prévoit un certain nombre de démarches à effectuer auprès de votre mutualité pour obtenir ces indemnités.

Pour vous simplifier la vie, vous pouvez désormais effectuer certaines de ces démarches dans My Partenamut, mais aussi y suivre l'évolution de votre dossier.

- Vous souhaitez reprendre le travail à temps partiel pendant votre incapacité ? Plus besoin de formulaire papier à remplir et à renvoyer pour demander l'autorisation du médecin-conseil : vous le faites désormais en ligne dans My Partenamut.
- Vous êtes salarié.e et vous demandez une indemnité pour une incapacité de travail ? Vous pouvez remplir en ligne la feuille de renseignements qui nous permet de calculer vos indemnités, mais aussi le questionnaire médical que doit analyser le médecin-conseil.

Comment gérer en ligne mes démarches 'incapacité' ?

- Rien de plus simple : connectez-vous à My Partenamut et allez dans 'Indemnités'. Ou dans l'entrée 'Demandes', choisissez 'Centre de documents', et ensuite 'Incapacité de travail'... et c'est parti !
- Vous avez introduit une demande d'indemnités en nous renvoyant votre certificat médical d'incapacité de travail complété par votre médecin ? Suivez en ligne l'évolution de votre dossier. Retrouvez dans My Partenamut chaque étape du traitement de votre dossier, de la remise du certificat d'incapacité de travail jusqu'au calcul et au versement de vos premières indemnités... avec à la clé des notifications vous signalant chaque avancée !

3

Demander ou donner accès au dossier en ligne d'un autre client

Vous pouvez depuis peu donner accès à votre dossier dans My Partenamut à un autre client Partenamut, même s'il n'est pas domicilié chez vous. Il pourra consulter votre dossier personnel ou celui des personnes à votre charge et reprises sous votre compte My Partenamut... une solution pratique pour permettre par exemple aux parents séparés d'accéder au dossier de leurs enfants lorsqu'ils ne sont pas domiciliés chez eux.

Comment ça marche ?

Vous souhaitez donner accès à votre dossier ou à celui d'une personne à charge ? Allez dans My Partenamut, cliquez sur votre profil en haut à droite de l'écran, puis choisissez 'Mes paramètres'. Allez dans 'Accès' et cliquez sur 'Donner accès'. Indiquez le numéro de registre national de la personne et suivez les instructions.

Attestation d'inscription

Vous avez besoin d'une déclaration d'appartenance à la mutualité ? Vous pouvez désormais aussi la télécharger en ligne. Allez dans 'Demandes', cliquez dans le bloc 'Attestation d'inscription' sur le bouton 'Téléchargez mon attestation'... et c'est réglé !



3



Port du masque

obligatoire en agence !

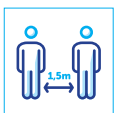
Depuis le 11 juillet, le gouvernement a rendu le port du masque obligatoire dans les magasins et dans les lieux publics couverts. Dans nos agences aussi, nous vous demandons de porter un masque lors de votre visite, que ce soit pour un rendez-vous ou pour vous rendre simplement à la borne.

Attention :

Le port du masque n'est qu'un moyen parmi d'autres de limiter la transmission du coronavirus et ne peut pas conduire au relâchement des gestes barrières, qui restent toujours d'application :

- gardez une distance physique de 1,50 m avec les personnes qui ne vivent pas dans votre bulle
- toussiez ou éternuez dans votre coude
- utilisez des mouchoirs en papier
- lavez-vous fréquemment et correctement les mains
- utilisez du gel hydroalcoolique lorsque vous ne pouvez pas vous laver les mains
- évitez les contacts directs, comme se donner la main ou s'embrasser
- ventilez les locaux où vous passez du temps

Merci de prendre soin de vous et des autres en nous protégeant les uns les autres.



Le chiffre
47.566

C'est le nombre de membres qui nous suivent déjà sur notre page Facebook ! **Vous nous rejoignez ?**
www.facebook.com/Partenamut



Ce que vous devez savoir sur les antibiotiques

Les antibiotiques servent à traiter des infections bactériennes et ne doivent être pris que s'ils sont prescrits par un médecin.

Pourquoi?

Un usage abusif peut favoriser la résistance aux antibiotiques. Cela signifie que les bactéries qui provoquent une maladie deviennent résistantes et ne réagissent plus aux traitements antibiotiques. Avec le risque que la maladie se prolonge ou que les symptômes s'aggravent.

Sans antibiotiques efficaces, certaines infections deviennent plus difficiles à soigner et pourraient même s'avérer fatales.

Mais faut-il toujours terminer la boîte ?

Suivez scrupuleusement la prescription : les quantités et la durée que votre médecin vous a prescrites. Veillez à ne jamais sauter une prise et allez jusqu'au bout de votre traitement antibiotique, même si vous vous sentez mieux. La durée du traitement varie en fonction de l'affection pour laquelle vous prenez cet antibiotique. Selon la prescription de votre médecin, vous ne devrez peut-être pas finir la boîte de médicaments. Ne conservez pas les restes, rapportez-les à votre pharmacien.

Antibiotic Guardian

Pour réduire la résistance aux antibiotiques, leur utilisation inutile doit diminuer de façon drastique. Consultez le site www.antibioticguardian.com/french/ et devenez Antibiotic Guardian. Choisissez un engagement pour une meilleure utilisation des antibiotiques. Vous contribuerez ainsi à préserver ces médicaments vitaux pour l'avenir.

En bref

Attention si vous n'avez pas payé votre cotisation !



Avec votre cotisation Partenamut, vous bénéficiez de notre couverture de base incluant les interventions de l'assurance obligatoire et celles de l'assurance complémentaire (c'est-à-dire nos Avantages). Lorsque vous êtes affilié à une mutualité en tant que titulaire, vous êtes dans l'obligation de payer cette cotisation permettant d'être couvert par l'assurance complémentaire. Vous n'avez pas payé votre cotisation Partenamut depuis 24 mois ? Vous-même en tant que titulaire, ainsi que les personnes à votre charge, serez exclus de l'assurance complémentaire, et ne profiterez donc plus des Avantages Partenamut. De plus, votre exclusion de l'assurance complémentaire ne vous permet pas de vous affilier ou de rester affilié à Hospitalia, Dentalia ou Medicalia, même lorsque vous changez de mutualité.

Cela signifie que si vous vous affiliez à nouveau, lorsque les cotisations sont en ordre, un nouveau contrat devra être émis avec de nouvelles conditions (d'âge, de franchise, de tarif...). Les anciens Avantages seront définitivement perdus.

Si vous ne payez pas, il faudra faire un stage d'attente de 24 mois avant de bénéficier à nouveau de l'assurance complémentaire.

Si vous n'avez plus payé vos cotisations depuis le 1^{er} janvier 2019, vous recevrez un courrier en octobre qui vous expliquera les conséquences de ce non-paiement. Les premières exclusions auront lieu au 1^{er} janvier 2021. Contactez votre mutualité dès que possible pour organiser le paiement de vos cotisations avant qu'il ne soit trop tard !

Rejoignez Partenamut et Moi

Faites entendre votre voix, donnez votre avis ou testez nos applications en exclusivité.

La Communauté Partenamut et Moi est composée de membres Partenamut qui donnent leur avis et participent à des enquêtes sur différents thèmes liés à la mutualité afin de participer à son évolution.

En tant que membre de Partenamut et Moi, vous êtes aux premières loges de la transformation de votre mutualité. Vous participez à des activités, vous exprimez sur des forums ou partagez votre expérience au sein de groupes de discussion.

Développement digital, beta testing, expérience client, les thèmes abordés sont variés. Notre objectif est de porter la voix du client au cœur des décisions de Partenamut.

N'attendez plus, prenez la parole et construisons ensemble la mut' de demain !

www.partenamut.be/communaute



Vos agences toujours accessibles sur rendez-vous uniquement !

Agences fermées, oui, mais nous sommes toujours là !

- **Des questions ?** Notre site www.partenamut.be est à votre disposition 24h sur 24, vous y trouverez une multitude d'infos répondant à de nombreuses questions.
- **Vous n'avez pas trouvé ?** Vous pouvez nous contacter via le formulaire de contact sur www.partenamut.be ou au 02 44 44 111 (de 8h et 17h du lundi au vendredi).
- **Vous désirez rencontrer un conseiller** pour des dossiers plus complexes ? Prenez un rendez-vous :
 - sur www.partenamut.be/rendez-vous ou au 02 44 44 111 pour une visite en agence
 - ou sur videocall.partenamut.be/ pour un rendez-vous par vidéoconférence
 - Le service social lui aussi reste accessible au 02 549 76 70.

En bref



Soins de santé : reprenez les bonnes habitudes !

Au début de la crise du coronavirus, de nombreux soins médicaux ont été reportés.

Si ce n'est déjà fait, ne tardez pas à reprendre votre santé en mains et faites les bilans médicaux, dépistages et vaccins nécessaires !

Consultations & dépistages

Votre rendez-vous ou examen avait été annulé ou reporté ? Par exemple, un bilan annuel avec le cardiologue, l'ophtalmologue ou le dentiste...

Une mammographie, un Colotest, un frottis de dépistage du cancer du col de l'utérus... En général, tous ont repris leurs activités, dans le respect des gestes barrières et règles d'hygiène. N'oubliez pas de planifier un nouveau rendez-vous. Les contrôles préventifs sont essentiels pour préserver votre santé.

Vaccination

La vaccination est un acte sûr et recommandé, même en période de coronavirus. Aussi, pour éviter que votre enfant n'attrape une maladie dont les conséquences peuvent être beaucoup plus graves pour lui que le coronavirus, il est indispensable qu'il reçoive tous les vaccins prévus dans le calendrier vaccinal de la Fédération Wallonie-Bruxelles. C'est pourquoi la vaccination via les consultations ONE a été maintenue, mais adaptée pour éviter la circulation du coronavirus. La vaccination de votre enfant peut également être effectuée chez le pédiatre ou le généraliste.

Plus d'info : www.vaccination-info.be



Vitalité : votre coach santé !

Le bon plan pour la rentrée, c'est Vitalité !

Si vous avez besoin d'un coup de pouce pour prendre de bonnes résolutions et aborder la rentrée en pleine forme, téléchargez notre application Vitalité.

Toujours à vos côtés, elle vous aide à modifier vos habitudes et à prendre soin de votre santé. En adoptant un mode de vie plus sain, vous améliorez votre quotidien tout en réduisant les risques de maladies lourdes ou chroniques (comme le cancer, le diabète ou encore les affections cardiovasculaires).

Trois thématiques sont abordées

bien manger pour être mieux dans son assiette, bien bouger pour être au meilleur de sa forme et bien-être pour réduire son niveau de stress. Au travers de plus de 30 programmes élaborés par des professionnels de la santé, vous bénéficiez d'un accompagnement personnalisé partout où vous voulez. En quelques clics, vous avez accès à un coaching et à des conseils avisés accessibles à tous. Chaque jour, vous recevez du nouveau contenu en fonction de l'objectif choisi : recettes, exercices, quiz.... Une notification vous est également envoyée pour vous rappeler de vous connecter et suivre vos progrès en direct sur votre smartphone.

L'app Vitalité est gratuite et réservée aux membres Partenamut. Vous pouvez la télécharger dans l'App Store ou dans Google Play.

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



Vaccination

le vrai du faux

Entre idées reçues et vraies informations, on raconte beaucoup de choses sur la vaccination. Voici un récapitulatif de ce que l'on peut croire ou non.

❌ "LES VACCINS AFFAIBLISSENT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE"

Faux. Au contraire, les vaccins stimulent le système immunitaire. Ils permettent à l'organisme de produire des anticorps sans être malade. Ces anticorps protègent lorsque la maladie arrive vraiment. Les vaccins sont en quelque sorte un entraînement pour le système immunitaire.

❌ "MON ENFANT N'A PAS BESOIN D'ÊTRE VACCINÉ"

Faux. Les vaccins protègent contre une exposition future à la maladie. Chaque année, des personnes meurent encore des conséquences d'une maladie pour laquelle il existe pourtant un vaccin, comme la rougeole. Ne pas faire vacciner votre enfant, c'est en fait lui refuser une protection aisément disponible. Il est également important de vacciner à temps, pour éviter les risques d'attraper une infection et de tomber gravement malade. Par exemple, c'est à l'âge de huit semaines que les bébés courent le plus grand risque de contracter certaines maladies et complications. Le calendrier de vaccination vous indique à quel âge il est recommandé de faire vacciner votre enfant contre certaines maladies. En Belgique, cependant, seul le vaccin contre la polio est obligatoire pour les enfants.



❌ "IL N'Y A PLUS VRAIMENT DE MALADIES INFECTIEUSES DANGEREUSES"

Faux. De nombreuses maladies infectieuses n'ont pas encore disparu et si la vaccination est moins fréquente, le risque de réapparition de la maladie augmente. Une maladie éradiquée en Belgique peut encore survenir dans d'autres pays et vous pouvez y être exposé lorsque vous voyagez. Une couverture vaccinale élevée est donc nécessaire pour prévenir la propagation d'une maladie au sein de la population. De cette manière, les personnes qui ne peuvent pas être vaccinées, notamment parce qu'elles souffrent d'une maladie chronique, sont quand même protégées.

❌ "LA VACCINATION EST INUTILE QUAND ON A PLUS DE 65 ANS"

Faux. Certaines maladies peuvent avoir de graves conséquences pour les personnes âgées. C'est pourquoi il est

fortement conseillé dans cette tranche d'âge de se faire vacciner contre la grippe, par exemple. Si votre schéma de vaccination n'est pas complet, demandez à votre médecin généraliste si un rattrapage des vaccins peut être envisagé.

✅ "LES VACCINS ENTRAÎNENT PARFOIS DES EFFETS SECONDAIRES"

Vrai, mais... Il peut parfois y avoir des effets secondaires, mineurs et transitoires. Toutefois, le risque d'effets secondaires graves est minime. Il est plus dangereux de ne pas se faire vacciner que de le faire. Il n'existe aucune preuve que les vaccins puissent provoquer des maladies graves ou chroniques. En outre, les vaccins sont testés en profondeur et doivent répondre à des exigences de sécurité strictes avant d'être mis sur le marché.

En savoir plus sur la vaccination ?

Consultez www.vaccination-info.be



Nos ergothérapeutes au service de votre autonomie

Vous connaissez sans aucun doute le mot ergothérapeute, mais savez-vous vraiment quel est leur métier ? Véritable maillon du service d'aide à la personne, ils permettent à d'innombrables personnes de garder une certaine autonomie à la maison. Lumière sur ce métier aux multiples facettes en quelques questions posées à deux de nos « ergos ».

Qu'est-ce que l'ergothérapie ?

Le rôle de l'ergothérapie est d'accompagner une personne en perte d'autonomie ou en situation de handicap suite à une maladie ou un accident. Lorsqu'elle n'est pas ou plus capable de gérer sa vie quotidienne seule et en toute sécurité, comme par exemple pour prendre un bain, préparer un repas, monter des escaliers, ramasser un objet par terre, sortir de son lit... l'ergothérapeute va l'aider à trouver des solutions pour lui permettre de reprendre (une partie de) ses activités par le biais de la rééducation, de la réadaptation ou encore en aménageant son domicile. L'ergothérapeute exerce souvent dans un milieu

paramédical ou hospitalier comme les centres de rééducation en orthopédie, neurologie, pédiatrie ou gériatrie, ou dans les maisons de repos.

Quel est le rôle de l'ergothérapeute au sein de Partenamut ?

L'ergothérapeute accompagne les personnes qui introduisent une demande d'aménagement du domicile via le service d'aide aux personnes de la mutuelle.

Son rôle est aussi de faciliter l'accès aux services offerts par Partenamut : remboursement de matériel, centre de coordination, reconnaissance aidant proche ou location de matériel.

Le service d'ergothérapie propose aussi des formations pour les aidants proches concernant les aides à la mobilité (fauteuil roulant, déambulateur, canne...) et concernant la manutention (comment aider un aidant proche à s'occuper de l'aidé sans se faire mal au dos et dans des conditions optimales).

nisseurs afin de demander des devis ou de commander le matériel préconisé.

- Il coordonne son cahier des charges avec l'entrepreneur de votre choix ou il peut vous suggérer des entrepreneurs compétents.
- Il vous accompagne jusqu'à la réalisation des travaux et/ou la réception du matériel.

“Le rôle de l'ergothérapie est d'accompagner une personne en perte d'autonomie.”

Quand contacter un.e ergothérapeute de la mutuelle ?

Lorsque vous n'êtes plus capable de réaliser seul.e, entièrement et en toute sécurité vos activités quotidiennes suite à un accident, une maladie ou un handicap et que vous souhaitez les réaliser à nouveau en adaptant votre environnement.

Quelques exemples parlants

- Les parents d'un enfant infirme moteur cérébral qui éprouvent des difficultés à lui donner le bain car il n'est pas capable de maintenir la station assise ou d'entrer et sortir seul de la baignoire.
- Une personne âgée qui n'est plus capable de monter les escaliers et d'atteindre sa chambre ou de se rendre dans son jardin.
- Un adulte, victime d'un accident de la route ayant perdu l'usage d'un membre et qui n'est plus capable de cuisiner.

Comment se passe l'intervention de l'ergothérapeute ?

- L'ergo fixe un rendez-vous avec vous pour vous rencontrer dans votre milieu de vie, évaluer les problèmes et l'environnement.
- Il vous conseille des aménagements, réalise des mises en situation et, si possible, effectue des essais de matériel.
- Il réalise des plans d'aménagement lors de travaux plus conséquents.
- Il vous envoie un rapport suite à sa visite et peut, si vous le souhaitez, contacter des four-

Qui peut bénéficier de l'aide de l'ergothérapeute ?

- Toute personne qui rencontre des difficultés définitives et non temporaires liées à tout type de pathologie.
- Tous les âges : enfants, adultes, personnes âgées
- Les personnes de moins de 65 ans peuvent bénéficier d'un fonds régional concernant les aménagements du domicile.
- Avec Partenamut, les personnes de plus de 65 ans bénéficient d'une prime de 350 € par vie pour des aménagements du domicile.

ATTENTION : Il est nécessaire d'introduire la demande auprès d'un.e ergothérapeute avant tout aménagement afin de bénéficier d'une aide financière.

Comment demander l'aide d'un.e ergothérapeute ?

En contactant le département d'aide aux personnes de la mutualité au 02/549 76 70 entre 8h30 et 16h. Choisissez l'option 'service aménagement du domicile' et demandez à parler à un.e ergothérapeute afin de faire votre demande.

ET VOTRE AVANTAGE PARTENAMUT

- En tant que membre, vous bénéficiez de 10 % de réduction sur les achats et de conditions avantageuses pour les locations de courte durée chez Partenamut Shop.
- Les personnes de plus de 65 ans bénéficient d'une prime d'aménagement du domicile de 350 €.

CONSEILS PRATIQUES POUR LIMITER LES RISQUES DE CHUTE À LA MAISON



- Éviter au maximum les tapis ou les fixer au niveau du sol
- Placer un siège près du lavabo pour éviter la station debout prolongée
- Surélever le lit ou le fauteuil avec des plots pour faciliter le passage à la station debout
- Utiliser un marchepied pour atteindre les armoires en hauteur
- Placer un tapis antidérapant dans la douche ou dans la baignoire
- Placer des barres d'appui pour avoir un point d'appui stable lors du passage de marches ou lors d'un changement de position

Partenamut Shop vous propose une vaste gamme de produits spécialisés à la vente et à la location pour sécuriser votre domicile :

- Tabouret ou chaise de douche
- Plots rehausseurs
- Barres d'appui
- Marchepied
- Bandes antidérapantes ou tapis de douche

Découvrez la gamme sur www.partenamutshop.be



L'apnée du sommeil en 5 questions

Dormir paisiblement sans se réveiller la nuit, on en rêve tous. Pourtant, les troubles du sommeil sont fréquents. Les apnées obstructives en font notamment partie et touchent surtout les personnes en surpoids et de plus de 40 ans.

Le Docteur Lachman, spécialiste en somnologie, répond à nos questions.

Quels sont les symptômes de l'apnée du sommeil ?

Le symptôme le plus courant est le ronflement accompagné d'arrêts involontaires de la respiration (de plusieurs dizaines à plusieurs centaines de fois sur une nuit). La personne apnéique peut également se plaindre de transpiration, de réveils nocturnes avec des suffocations et des besoins d'uriner plusieurs fois durant la nuit, de saliver durant son sommeil et de maux de tête au réveil.

Quelles sont les principales causes ?

Dans la majorité des cas, les apnées obstructives sont dues à un relâchement de la langue et des muscles de la gorge. Ceux-ci ne sont pas assez toniques et empêchent l'air de passer lorsque la personne respire.

Cette fermeture des voies aériennes obstrue les voies respiratoires et enclenche les apnées durant le sommeil.

Existe-t-il des facteurs aggravants ?

L'âge est un facteur important. Ce problème débute souvent après 40 ans chez les hommes et après la ménopause chez les femmes. Le surpoids et l'obésité sont également des facteurs aggravants, tout comme la consommation d'alcool et de tabac. La prise de somnifères va aussi diminuer le tonus musculaire au niveau du cou et des voies respiratoires supérieures tout en empêchant la personne de se réveiller. Les apnées

canoniques à porter durant toute la nuit, tels que des propulseurs mandibulaires ou orthèses. Ces prothèses réalisées sur mesure tirent la mâchoire en avant et libèrent de l'espace à l'arrière de la langue. Il existe également des appareils qui aident à respirer (CPAP). Ils sont constitués d'un moteur de ventilation et d'un masque et fonctionnent en soufflant de l'air sous pression à travers les voies respiratoires supérieures. Ces appareils sont très efficaces et permettent d'avoir un sommeil de meilleure qualité. Dans certains cas, notamment lorsqu'on décèle une anomalie anatomique, on peut proposer une petite intervention chirurgicale pour libérer l'espace situé derrière la langue.

“L'âge est un facteur important. Ce problème débute souvent après 40 ans chez les hommes et après la ménopause chez les femmes.”

seront donc plus longues et la perte en oxygène encore plus marquée. Des anomalies anatomiques, telles que des grosses amygdales, un double menton ou une petite mâchoire inférieure peuvent également réduire l'espace situé derrière la langue et empêcher l'air de circuler. Ce rétrécissement sera encore accentué avec le relâchement de la musculature durant le sommeil, ce qui va provoquer des apnées.

Quelles sont les conséquences sur le comportement et la santé ?

Les symptômes observés durant la nuit vont avoir des incidences sur la qualité de vie. Un mauvais sommeil va provoquer de la fatigue, un manque d'énergie, de la somnolence, le besoin de faire des siestes. Les fonctions cérébrales vont aussi être altérées, ce qui peut causer des troubles de la concentration, de l'attention, de la mémoire (surtout récente) et de l'humeur (irritabilité, impatience). Sans oublier d'éventuelles tensions dues au ronflement, si la personne apnéique vit en couple. Le manque de sommeil peut aussi avoir une influence sur la prise de poids. Quand on est fatigué, on a besoin de plus d'énergie et on a donc tendance à manger plus. Le manque d'oxygène provoqué par les arrêts répétés de la respiration va également avoir des conséquences sur la santé et notamment sur le système cardiovasculaire et le cerveau. Des troubles du rythme cardiaque peuvent survenir, ainsi qu'un risque accru d'hypertension. Une personne sujette à l'apnée du sommeil a 5 fois plus de risques de faire un infarctus et 10 fois plus de risques d'avoir un accident vasculaire cérébral. Le système hormonal peut aussi être atteint et cela peut entraîner des problèmes de diabète.

Quels sont les traitements ?

Une fois que le diagnostic est établi, on va déterminer la sévérité du syndrome apnéique. Les traitements seront évalués en fonction du degré de sévérité. Il n'existe pas de traitements médicamenteux. Les personnes présentant les symptômes les moins sévères seront tout d'abord encouragées à revoir leur hygiène de vie en éliminant les facteurs aggravants, en perdant du poids ou en supprimant l'alcool et le tabac, par exemple. On proposera aux patients plus sévèrement atteints des traitements mé-



Comment détecter les apnées du sommeil ?

La nuit étant une période d'inconscience, le dormeur ne se rend généralement pas compte de ce qui se passe quand il dort. C'est pourquoi détecter un trouble du sommeil tel que l'apnée va souvent dépendre de la présence d'un témoin (le conjoint, un enfant) qui pourra signaler un problème. Les symptômes découlant d'une mauvaise qualité du sommeil (fatigue, troubles de l'humeur, prise de poids, hypertension...) peuvent également être un signal d'alarme. Ces suspicions de troubles pourront ensuite être confirmées par un examen du sommeil réalisé en milieu hospitalier ou à domicile. L'avantage des examens à domicile : ils peuvent être conduits dans un environnement qui respecte les habitudes du patient. Les résultats sont donc plus concluants. Il existe également des applications en ligne permettant de déceler d'éventuels troubles. Comme par exemple, www.testmysleep.eu/fr, une application gratuite qui propose de répondre à un questionnaire pour déterminer la gravité des symptômes et si des examens complémentaires sont nécessaires.

Plus d'infos : Dr Lachman, chef du service de somnologie, Cliniques de l'Europe, avenue de Fré 206, 1180 Bruxelles, 02 614 27 10 et Jardin du Roi Medical Center, 02 267 37 65.

É VOS AVANTAGES PARTENAMUT

Remboursement jusqu'à 50 €/an pour les dépistages. À raison de 10 €/consultation ou examen. Maximum 5 interventions/an.

Aidants proches : un rôle essentiel enfin reconnu

Depuis le 1^{er} septembre, le rôle des aidants proches est enfin reconnu au niveau fédéral, ce qui officialise un statut informel. C'est un premier pas encourageant et nous espérons qu'il ouvrira la porte à d'autres droits !

Les aidants proches jouent un rôle absolument essentiel dans la société : coordination entre les prestataires de soins, transport, soutien émotionnel, aide pour les tâches du quotidien... Sans les aidants proches, le maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie serait bien plus difficile. D'après l'ASBL Aidants Proches Bruxelles, 1 personne sur 10 en Belgique est un aidant proche.



Les mesures prises par le gouvernement fédéral

Jusqu'ici, ce rôle était totalement informel. Il est pourtant crucial et s'accompagne d'une charge mentale particulièrement intense.

L'arrêté royal entré en vigueur le 1^{er} septembre a deux effets principaux :

- Il offre **une reconnaissance officielle du statut d'aidant proche** comme élément essentiel du réseau de soutien à une personne aidée.
- Il ouvre des **droits sociaux**, notamment un congé thématique pour venir en aide à une personne en perte d'autonomie. Et contrairement au congé pour assistance médicale, vous ne devez pas avoir un lien de parenté avec la personne aidée.

Comment bénéficier de cette reconnaissance ?

Deux reconnaissances sont possibles :

- **La reconnaissance ouvrant le droit au congé** nécessite notamment de passer un minimum de 50 heures par mois à aider votre proche qui doit se trouver dans certaines normes de dépendance ou de perte d'autonomie. Cette reconnaissance doit être renouvelée annuellement.
- **La reconnaissance générale** repose sur des critères moins stricts et est à durée indéterminée.

Dans les deux cas, vous devez compléter une déclaration sur l'honneur et remplir certaines conditions : situation de dépendance de l'aidé, nombre d'heures prestées, etc. Ces conditions

“*Jusqu’ici, ce rôle était totalement informel. Il est pourtant crucial*”

sont différentes selon le type de reconnaissance et indépendantes du statut d’aidant proche Partenamut qui offre certains avantages (voir plus bas).

Nous vous fournissons cette déclaration, vous la complétez et nous analysons ensuite la situation. Si les conditions sont remplies pour être reconnu comme aidant proche avec droit au congé, vous recevrez une attestation de notre part, qui est valable pour un an renouvelable et le statut d’aidant proche Partenamut vous sera également automatiquement accordé.

Si vous ne remplissez pas ces conditions, d’autres critères peuvent vous permettre l’accès au statut d’aidant proche Partenamut malgré tout. Demandez l’aide de notre service social pour l’analyse de votre situation.

Si vous étiez déjà reconnu aidant proche par Partenamut, nous vous avons contacté par courrier postal ou e-mail afin de vous inviter à réaliser les démarches nécessaires. Votre statut, chez nous, n’est pas remis en question. Vous continuez à bénéficier de nos avantages.

Les modalités du congé

Si vous êtes reconnu comme aidant proche avec ouverture de droits sociaux, vous pourrez prendre, par personne aidée, un congé d’un mois à temps plein ou 2 mois à mi-temps ou en 1/5. Vous devrez prévenir votre employeur 7 jours avant le début de votre congé. Pendant ce congé, vous recevrez une allocation de la part de l’ONEM*. Ces allocations sont calquées sur celles du congé pour porter assistance ou soins à un membre du ménage ou de la famille gravement malade. Pour l’instant, le congé thématique ne concerne pas les indépendants mais d’autres formules d’interruption d’acti-

tés peuvent être envisagées. Contactez notre service social pour analyser votre situation. Notez qu’un maximum de 3 aidants proches peuvent être reconnus par personne aidée.

Partenamut et les aidants proches

Partenamut reconnaît déjà le statut d’aidant proche depuis 2016 et offre des avantages spécifiques à environ 8000 aidants.

Vous aidez un proche et votre statut est reconnu par Partenamut ? Même si vous ne pouvez pas obtenir la reconnaissance fédérale, vous conservez votre statut chez nous. Nous offrons aux aidants proches un accompagnement sur mesure, avec des conseils et des avantages ciblant vos besoins.

Aide-ménagère ou familiale : vous recevez 5 € par titre-service ou par prestation d’aide familiale chez vous, avec un maximum de 60 titres-services ou prestations par an (soit un remboursement de 300 € par an). Ménage, courses, repassage, vous gagnez un peu de temps !

Aide psychologique : notre ligne d’aide psychologique vous accueille et vous écoute gratuitement au 0800 88 080, jusqu’à 5 fois par an. Si vous désirez un suivi plus régulier, vous

bénéficiez d’un remboursement de 20 €, pour 16 séances par an.

Garde-malade : vous avez besoin de souffler quelques heures ? La personne que vous aidez est cliente chez Partenamut ? Faites appel pour elle à un garde-malade. Partenamut intervient à hauteur de 30 € par jour de garde pour la personne aidée, maximum 14 jours par an (jusqu’à 420 € par an).

Stages pour les jeunes aidants : vous pouvez obtenir un remboursement de 12,5 € par jour de stage et par enfant, jusqu’à 250 € par an.

Consultez la liste complète des avantages pour les aidants proches sur notre site :

www.partenamut.be/aidants-proches.

Voyagiste aidant proche

Notre partenaire Manureva Répît propose des formules de vacances uniques adaptées aux aidants et aux aidés. Profitez d’un moment de détente et de répît en France, aux dates qui vous conviennent !

Voir plus d’infos en page 32.

Département d’aide à la personne

Les assistants sociaux sont experts dans l’accompagnement des aidants et de leurs aidés : écoute professionnelle, soutien dans les démarches administratives, relais vers les partenaires locaux...

N’hésitez pas à les contacter au +32 2 549 76 70 ou via social@partenamut.be si vous traversez un moment difficile en tant qu’aidé ou aidant.

* www.onem.be/fr/

VOTRE AVANTAGE
PARTENAMUT :
90 JOURS DE LOCATION
GRATUITE POUR BÉBÉ**

Vente et location de matériel pour bébé

Shop

DÉCOUVREZ NOTRE LARGE GAMME NAISSANCE



Tire-lait Ameda Finesse double

Location : 0,35 €/jour*

Avec 1 kit gratuit par enfant d'une valeur de 15 €

Vente : 206,5 € au lieu de 229,44 €



Pèse-bébé (transformable en pèse-adulte)

Location : 0,30 €/jour*

Vente : 56 € au lieu de 62,22 €



Aérosol Eolo Enfant et Adulte

Location : 0,30 €/jour*

Avec 1 masque gratuit par enfant d'une valeur de 3 €

Vente : 48 € au lieu de 70 €

Avec un masque adulte et un masque enfant compris

Aussi à louer dans notre gamme bébé : réveil urine, relax enfant, siège-auto, babyphone avec caméra, barrière de lit, barrière d'escalier sécurité, plaque mort subite, entre 0,15 € et 0,35 €/jour.

Louer ou commander ? Appelez nos conseillers au 02/549 76 70 ou envoyez un e-mail à partenamutshop@partenamut.be

Plus d'infos sur www.partenamutshop.be

Prix de vente TVAC. Offre et prix valables jusqu'au 31/12/2020, uniquement pour les clients Partenamut en ordre de cotisations. La réduction membres de 10 % est déjà incluse. Taxe Recupel comprise.

* prix par jour, facturé tous les 3 mois. La location ne peut être réalisée que si le membre est en ordre de paiement de ses cotisations mutualistes.

** 90 jours de location gratuite pour les enfants de moins de 3 ans pour un tire-lait, un pèse-bébé ou un aérosol.



Préparer l'arrivée de bébé

De la découverte de votre grossesse à la naissance de votre enfant, Partenamut vous accompagne à chaque étape pour faire de cette merveilleuse aventure une expérience unique et sereine. Petit aide-mémoire des démarches à accomplir et tour d'horizon de nos nombreux avantages.

Pendant la grossesse

1^{er} au 3^e mois :

recherchez un lieu d'accueil pour votre enfant (crèche...) et prévenez votre employeur pour être protégée contre le licenciement et bénéficier de certains avantages.

4^e et 5^e mois

pensez au lieu où vous souhaitez accoucher.

6^e mois :

demandez la prime de naissance de la caisse d'allocations familiales et si vous êtes indépendante, contactez votre caisse d'assurances sociales pour obtenir vos 105 titres-services gratuits d'aide à la maternité.

7^e mois :

prévoyez vos séances de kiné prénatale et confirmez l'inscription de votre enfant dans le lieu d'accueil choisi.

8^e mois :

1 mois avant d'arrêter de travailler, envoyez-nous votre certificat médical mentionnant la date de début du congé de maternité et la date d'accouchement présumée.

9^e mois :

débutez votre congé de maternité au plus tard 7 jours avant l'accouchement (congé obligatoire) et renvoyez-nous au plus vite la feuille de renseignements que nous vous avons envoyée car elle détermine votre droit aux indemnités et le montant de celles-ci.

Juste avant l'accouchement :

choisissez le type de chambre (une chambre particulière entraîne des coûts plus élevés). Si vous êtes couverte par Hospitalia ou Hospitalia Plus, renvoyez-nous la preuve du paiement de votre acompte à l'hôpital, ainsi que le formulaire de demande d'intervention Hospitalia.

Après la naissance

Dans les 15 jours après l'accouchement :

déclarez la naissance de votre enfant à la commune où il est né. Le papa ou le coparent doit prendre ses 10 jours de congé de naissance dans les 4 mois qui suivent la naissance.

Avant le 1^{er} mois de votre bébé :

envoyez-nous au plus vite l'extrait d'acte de naissance pour calculer la durée de votre congé de maternité, inscrire votre enfant à la mutualité et à Hospitalia ou Hospitalia Plus et bénéficier de votre allocation de naissance. Envoyez également l'autre extrait d'acte de naissance à la caisse d'allocations familiales pour bénéficier de la prime de naissance de cet organisme et/ou des allocations familiales.

2^e mois :

prévoyez la kiné et les soins postnatals. Pensez à faire vacciner votre enfant. Et, si nécessaire, demandez une aide familiale ou ménagère (en utilisant les titres-services/chèques ALE). Les titres-services ou chèques ALE doivent être achetés au plus tard dans les 3 mois qui suivent l'accouchement.

3^e mois :

dans les 8 jours qui suivent la reprise de votre activité professionnelle, prévenez votre mutualité avec le document « avis de reprise du travail ou du chômage ». Si votre état de santé ne vous le permet pas, envoyez dans les 48 h au médecin-conseil de votre mutualité un certificat médical d'incapacité de travail.

Ensuite :

si vous êtes couverte par Hospitalia ou Hospitalia Plus, renvoyez-nous la facture originale de l'hôpital et éventuellement de vos soins pré- et posthospitaliers, ainsi que le formulaire de demande d'intervention Hospitalia. Vous pouvez bénéficier de pauses allaitement sur votre lieu de travail jusqu'au 9^e mois après la naissance. Les 4 mois de congé parental (mère et père) doivent être pris entre la naissance et le 12^e anniversaire de l'enfant (ce congé dépend de l'ONEM). Attention, vous devez en informer votre employeur 2 mois avant. ▶

► Vos avantages Partenamut

Allocation de naissance

350 €/enfant

Diabète de grossesse

jusqu'à 40 €/an pour les séances de diététique (10 €/séance et max. 4 séances/an).

Kiné

jusqu'à 100 € pour l'assistance d'un.e kiné à l'accouchement et/ou les séances de kiné pré- et postnatale pour vous et votre bébé (5 €/séance avec un maximum de 20 séances par naissance).

Dépister la surdité

10 € pour le dépistage de votre nouveau-né (compris dans l'intervention prévention et dépistage de max. 5 x 10 €/an).

Homéopathie

50 % du prix d'achat de produits homéopathiques prescrits par un médecin, à raison de maximum 75 €/an.

Thérapies alternatives

100 €/an pour vous et/ou votre bébé (10 €/séance et maximum 10 séances/personne).

Arrêter de fumer

jusqu'à 50 €/an pour l'achat de médicaments et substituts nicotiniques.

Apprendre à nager

jusqu'à 50 €/an pour l'inscription aux cours de bébés nageurs, à condition d'avoir un abonnement dans un club de sport.

Allergies

jusqu'à 50 €/an pour le dépistage des allergies (compris dans l'intervention prévention et dépistage de max. 5 fois 10 €/an).

Un coup de blues

jusqu'à 320 €/an pour des séances chez un psychologue (15 €/séance et maximum 16 séances/an/personne).

Consultations enfants

100 % de remboursement pour les soins de santé des moins de 18 ans pour toute consultation chez un médecin généraliste, un spécialiste ou un kiné.

Garde d'enfant à domicile :

jusqu'à 18 jours/an pour seulement 3 €/h.

Aide familiale ou ménagère

jusqu'à 100 € durant le mois précédant la naissance et jusqu'à 3 mois après la naissance et jusqu'à 200 €/an pendant ou après une hospitalisation de plus de 8 jours en service pédiatrie, néonatal ou pour prématurés (5 €/heure/titre-service/chèque ALE).

Vaccination

Tétanos, diphtérie, oreillons, hépatite, polio, rougeole... les vaccins protègent votre enfant contre une série de maladies. Partenamut rembourse jusqu'à 25 €/an tous les vaccins reconnus et recommandés pour votre enfant.

Location de matériel

3 mois de location gratuite d'un aérosol, d'un pèse-bébé et d'un tire-lait pour les enfants de moins de 3 ans chez www.partenamutshop.be



Avez-vous une bonne couverture hospitalisation ?

Avec l'assurance Hospitalia Plus, vous bénéficiez de meilleurs remboursements pour votre accouchement, vos soins pré- et posthospitaliers, la garde de vos enfants en cas d'accouchement, un accouchement à domicile, les frais de séjour auprès de votre enfant hospitalisé...

Plus d'infos : www.partenamut.be/hospitalia-plus

Un soutien personnalisé

Dès le début de votre grossesse, inscrivez-vous à notre newsletter sur www.partenamut.be/bebe et bénéficiez d'un accompagnement sur mesure. Vous recevrez également de nombreux conseils sur l'évolution de votre grossesse mois par mois.

Bon à savoir : plusieurs documents sont téléchargeables dans votre guichet en ligne My Partenamut

Cette recette gourmande et un peu riche se marie parfaitement avec une salade composée.

Tarte tatin de chicons

Préparation 20 min - Cuisson 35 min

INGRÉDIENTS pour 4

- 1 pâte brisée légère :
- 150 g de farine - 100 g de fromage blanc
- 1 œuf - 1 pincée de sel
- 8 petits chicons • 100 g de fromage de chèvre • 4 cuillères à soupe de miel • 20 g de beurre • 30 g de sucre semoule • Huile d'olive

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Coupez les pieds des chicons et enlevez les premières feuilles qui sont abîmées. Lavez les chicons puis coupez-les en 2 dans le sens de la longueur. Retirez l'intérieur du chicon qui est la partie la plus amère.
3. Sur feu moyen, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile avec le miel. Faites-y revenir les chicons pendant 10 minutes en les retournant régulièrement.
4. Réalisez la pâte brisée : dans un saladier, mélangez la farine avec le fromage préalablement mélangé avec l'œuf et le sel. Réservez au frais une fois la pâte homogène.
5. Beurrez le fond d'un plat à tarte et parsemez d'un peu de sucre. Déposez les chicons sur le fond puis ajoutez les rondelles de chèvre. Étalez la pâte brisée puis déposez-la sur les chicons et le chèvre.
6. Faites cuire pendant 30 minutes jusqu'à ce que le dessus de la pâte soit bien doré. À la sortie du four, retournez la tarte dans un plat et servez.

Peur du goût amer des chicons ? Une fois caramélisés, ils perdent leur amertume.



Vous avez réalisé cette recette ? Partagez-la sur Instagram avec les hashtags #Partenamut et #recettevitalité et mentionnez @partenamut_mutualite. Nous republierons votre photo dans nos stories !



Prenez soin de votre santé !
> Téléchargez l'app Partenamut Vitalité



Grâce à la carte Parten'AIR Partenamut

Obtenez des réductions et avantages auprès de plus de 300 partenaires santé et bien-être, partout en Belgique.

Sur simple présentation d'une vignette ou de la carte Parten'AIR digitale disponible dans l'app Partenamut.

Retrouvez la liste complète de tous nos partenaires sur www.partenamut.be/partenaires

NOUVEAU !

Vous êtes aidant proche ? Profitez de vacances dédiées à votre répit !



Partenamut compte plus de 8000 aidants proches et sait à quel point leur besoin de répit est important. Nous sommes donc fiers de proposer ce nouveau partenariat unique en Belgique. Avec Manureva Répit, nous leur offrons la possibilité de profiter de vraies vacances !

Manureva Répit est la 1^{re} agence de voyages dédiée aux aidants proches et à leurs proches fragilisés et est spécialisée dans l'organisation de vacances en France avec des séjours « clé en main » et adaptés aux besoins des aidés en perte d'autonomie.

Leur leitmotiv ?

Favoriser le répit des aidants et organiser le bien-être des aidés. Le tout, porté par des valeurs d'entraide et de bienveillance.

Manureva Répit organise votre séjour de A à Z en commençant par écouter vos besoins et ceux de votre aidé. En fonction de l'expérience que vous avez envie de vivre et des soins à mettre en place pour votre proche durant le séjour, ces spécialistes du voyage adapté prennent le temps de vous concocter un programme sur mesure en collaboration avec des prestataires de soins affiliés à la Sécurité sociale française et des auxiliaires de vie professionnels.

Concrètement, Manureva Répit :

- organise le séjour et les services hôteliers, en hôtel ou résidence de tourisme,
- vérifie l'accessibilité des lieux de séjour et met en place les adaptations nécessaires (ex : lit médicalisé),
- coordonne la poursuite des soins avec les prestataires de santé locaux,
- organise le service à la personne et de garde de l'aidé pendant que vous prenez du temps pour vous !

Retrouvez les destinations et offres promotionnelles réservées aux membres de Partenamut sur

www.partenamut.be/fr/partenaires/manureva-repit

Votre avantage Partenamut représente une valeur de 250€ par séjour en offrant l'accès au répit de l'aidant, la coordination des soins de l'aidé et les frais de dossier.

Plus d'infos sur Manureva Répit

www.manurevarepit.fr – Tél. + 33 4 93 37 61 44 –

infos@manurevarepit.fr

[f @manurevarepit](https://www.facebook.com/manurevarepit) – [i @manurevarepit](https://www.instagram.com/manurevarepit)

Manureva Répit

Senior Department

PORTUGAL – Le Festival des Fleurs à Madère



Un séjour détente ALL IN du 02/05/2021 au 09/05/2021 (8 jours/7 nuits)

Venez découvrir toute la beauté de l'île de Madère et profiter des activités et du cortège du Festival des Fleurs de Funchal.

Hôtel Pestana Bay ****

Le Pestana Bay bénéficie d'une magnifique vue : piscine extérieure, chambres climatisées, service de navette gratuit jusqu'à Funchal (5 km).

Programme

Départ matinal pour pouvoir profiter du cortège de la fête des fleurs le dimanche. Séjour libre en formule all in comprenant 2 excursions :

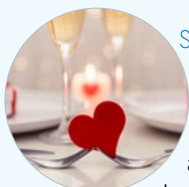
- 1 journée à la découverte de l'ouest de Madère : Câmara de Lobos, Cabo Girão et Ribeira Brava, Ponta do Sol et Calheta, Paúl da Serra, Porto Moniz, São Vicente, Encumeada.
- 1 journée d'excursion à Santana : le Pico do Arieiro (1818 m), la réserve naturelle de la Ribeira Frio, Santana et ses maisons au toit de chaume, le belvédère de Portela et Machico.

▪ Prix par personne pour les membres Partenamut

Chambre double **1.485 €** - Chambre individuelle **1.840 €**

Le prix comprend : les vols A/R Bxl-Funchal + les transferts • le séjour all in du dîner du premier jour jusqu'au petit-déjeuner du dernier jour • les excursions mentionnées avec un guide local francophone • l'accompagnateur AEP Senior Department • l'assurance assistance

BELGIQUE - Séjour gastronomique de Saint-Valentin



Séjour en pension complète du 13/02/2020 au 15/02/2020 (3 jours/2 nuits)

Venez profiter de quelques jours à la mer et d'un repas gastronomique pour la Saint-Valentin à l'hôtel Cajou***, réputé pour son service chaleureux et son excellente cuisine et situé à 80 m de la plage et 250 m du centre.

▪ Prix par personne pour les membres Partenamut

Chambre double **270 €** - Chambre individuelle **305 €**.

Le prix comprend : le séjour en pension complète avec vin à table à partir du déjeuner du premier jour jusqu'au petit-déjeuner du dernier jour • le service bagages de et vers la gare • l'accompagnateur AEP Senior Department

Les membres Partenamut profitent d'une réduction sur tous nos voyages. Pour les clients non-Partenamut, contactez-nous pour connaître les tarifs.

Plus d'informations & réservations :

info@seniordepartment.be -
www.seniordepartment.be -
Tél. 02 648 98 23

SEN!OR
TRAVEL
DEPARTMENT

Vacances Vivantes 2020-2021

Cette année encore, Partenamut a négocié des réductions exclusives sur les séjours avec Vacances Vivantes. Réservez des séjours spécialement conçus pour les enfants et les jeunes en Belgique ou à l'étranger avec des réductions allant jusqu'à - 40%.

Zoom sur les séjours ski/snowboard enfants et ados

France - Vars-Risoul 14-18 ans

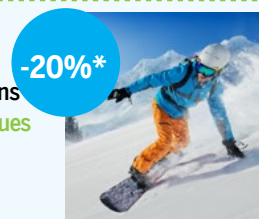
- Vacances de Carnaval

Italie - Dolomites 6-12 et 12+ ans

- Vacances de Carnaval et Pâques

Suisse - Nendaz 14+ ans

- Vacances de Noël, Carnaval et Pâques



* à partir de 775 €

Tous ces séjours comprennent : voyage aller-retour en car, séjour en pension complète, skipass (6 jours), location du matériel de glisse, encadrement 24h/24 et animations en soirée, l'assurance rapatriement (voir Conditions Générales)

Partez au ski en famille en toute tranquillité au Carnaval ou à Pâques en 2021

Prix Partenamut

- 535 €/pers. pour les moins de 12 ans
- 610 €/pers. pour les 12 ans et + adultes
- GRATUIT pour les enfants de moins de 2 ans (hors transport)



Package

- Logement en pension complète (sans les boissons)
- Skipass 6 jours pour la station Folgarida - Marilleva
- L'équipe de coordination Vacances Vivantes présente sur place 24h/24

Options supplémentaires

cours de ski ou de snowboard enfant, location du matériel de ski ou snowboard, transport en car (aller et retour) au départ de Bruxelles-Midi.

Pour plus de détails sur les séjours, consultez le catalogue en ligne sur www.vacancesvivantes.be, e-mail - info@vacancesvivantes.be Tél. 02 648 81 09



Toute l'équipe des Voyages Ligne Bleue est prête pour réaliser vos envies de voyages.

Nous proposons des prix avantageux pour tous les membres Partenamut.

N'hésitez pas à nous questionner à ce sujet. Pensez déjà à l'été 2021... Les réservations rapides permettent d'obtenir de très belles réductions sur votre voyage.

Voyages seniors accompagnés francophones toutes assurances incluses



Grèce - Riviera Olympique – Lakopetra

du 18/05 au 25/05/2021
Greccotel Casa Marron****

8 jours/7 nuits en All inclusive
Affiliés et affiliés retraités Partenamut : 864 €
(si réservation avant le 30/01/21)
Suppléments : chambre individuelle : + 61 € –
chambre double vue mer : + 20 €



Baléares – Majorque

du 19/04 au 28/04/2021
Hôtel Riu Playa Park****

10 jours/9 nuits en all Inclusive
Affiliés et affiliés retraités Partenamut : 1091 €
(si réservation avant le 30/01/21)
Supplément chambre individuelle : 315 €

* Cette programmation est sous réserve de l'évolution de la situation « Covid-19 » à chaque destination et sous réserve de la programmation définitive des vols en 2021. Nombre minimum de participants : 20 personnes

PRIX AVANTAGEUX
POUR LES MEMBRES
PARTENAMUT!



Circuit découverte de l'Arménie La perle du Caucase

du 23/09 au 01/10/2021

Hôtels de catégories 3* et 4*

9 jours/8 nuits en pension complète, toutes les excursions incluses

Affiliés et affiliés retraités Partenamut : 1569 €

Supplément chambre individuelle : 210 €
pension complète.



Île de Madère

du 19/04 au 28/04/2021

Hôtel Riu Palace Madeira****(*)

8 jours/7 nuits en demi-pension

Affiliés et affiliés retraités Partenamut : 1066 €

(si réservation avant le 30/01/21)

Supplément chambre individuelle : 238 €

Supplément double vue mer latérale : 36 €



Découverte de l'île de Malte

du 15/03 au 22/03/2021

Hôtel Db San Antonio & Spa****

8 jours/7 nuits en demi-pension

(vin, eau, bière, café à table)

4 jours de visites inclus

Affiliés et affiliés retraités Partenamut : 935 €/

pers. en chambre double

Supplément chambre individuelle : 195 €

Tous les détails de ces voyages sont à consulter sur www.ligne-bleue.be
Vous pouvez également obtenir des informations par mail à info@ligne-bleue.be ou au 04/221.20.66



Pour que toutes vos
histoires se terminent bien,
optez pour
Hospitalia Plus.

Hospitalia Plus : une couverture santé optimale.

- Intervention jusqu'à 300 % des suppléments d'honoraires
- La plupart des frais remboursés dès le premier jour d'hospitalisation
- Soins pré- et post-hospitalisation : jusqu'à 60 jours avant et 180 jours après
- Couverture en Belgique et à l'étranger
- Pas de plafond annuel global
- Garantie maladies graves en option
- Hospitalia Assist : services supplémentaires pendant et après hospitalisation : aide à domicile, garde d'enfants, transport médical, aide psychologique...

> Affiliez-vous en ligne sur www.partenamut.be

Éditeur responsable : Partenamut - Boulevard Louis Mettewie 74/76, 1080 Bruxelles • N° d'entreprise 0411.815.280, agent d'assurances (n° OCM 5003c - av. de l'Astronomie 1, 1210 Bruxelles) pour "MCOZ Insurance" / la SIA des Mutualités Libres (pour les branches 2 et 16), route de Lemik 768 A, 1070 Bruxelles, RW 15 Bruxelles, (422.169.023, n° OCM 7307/01) - 07/06/2020.



www.partenamut.be



PARTENA MUT

On vous simplifie la santé.