

**Hospitalisation :**  
limitez votre facture

**Coups de soleil :**  
protégez vos enfants !

**Incapacité de travail :**  
en hausse chez les jeunes

## Prenez soin de votre **santé mentale** !

Stressé, triste, anxieux... Vous avez besoin d'un soutien psychologique, mais c'est compliqué... Vous ne savez pas à qui vous adresser, ni combien cela va vous coûter ?

### Votre Avantage Déclic Psy\* :

- 100 % en ligne : jusqu'à 3 consultations/an en vidéo avec un psy partenaire
- Tout est pris en charge : vous ne devez rien payer
- Prise de rendez-vous facile et rapide : via une plateforme dédiée

Plus d'infos sur l'Avantage Déclic Psy : [www.partenamut.be/fr/declic-psy](http://www.partenamut.be/fr/declic-psy)

\*Sous réserve de l'approbation de l'Office de Contrôle des Mutualités (OCM).

**partenamut**  
Cultivons votre santé

Nouvel  
Avantage !



Scannez-moi

# édito

## L'accès à la santé, notre objectif de tous les instants

Notre système de soins de santé se bâtit brique après brique depuis très longtemps. La naissance des Mutualités Libres, il y a plus d'un siècle, a marqué une étape importante dans ce cycle de construction. Depuis lors, notre objectif de tous les instants est de permettre à tous nos membres d'avoir un accès aisé et efficace aux services de santé.

Car, un siècle plus tard, les défis restent présents, que ce soit en termes de délais d'attente, d'accessibilité financière, de couverture géographique ou, simplement, d'accès à une information pertinente.

Chez Partenamut, nous orientons nos actions pour répondre à ces défis en proposant notamment, depuis début 2026, le service Déclic Psy. Un nouvel Avantage qui facilite l'accès aux soins de santé mentale pour les membres qui ont besoin d'un soutien psychologique.

Nos actions de prévention prennent également de l'ampleur. Dans le cadre de « Mars bleu », nous avons encouragé les femmes et les hommes à partir de 50 ans à faire le dépistage du cancer colorectal. Et face à l'augmentation de cancers cutanés diagnostiqués en Belgique, Partenamut relance son action contre les méfaits du soleil et met l'accent, dans ce numéro, sur la prévention des UV dès l'enfance.

Comme en témoignent nos campagnes de prévention, l'accès à la santé, c'est l'affaire de tous. Cet enjeu de santé publique est également relayé par d'autres initiatives, comme « Un pas, un toit ! », lancée par Julien, un assistant social victime d'une agression au couteau à l'hôpital Saint-Pierre à Bruxelles. Il souhaite transformer son épreuve en engagement pour lutter contre le sans-abrisme. Afin de récolter de l'argent pour l'ASBL Infirmiers de rue, il partira à pied de Liège pour rejoindre Bruxelles et participer aux 20 km. N'hésitez pas à soutenir cette initiative.

Bonne lecture, et surtout, prenez soin de vous.



Francis de Drée,  
Directeur général

## Cultivons votre santé

Actu santé	4
Cholestérol et alimentation	6
Troubles du sommeil des seniors	8
Hospitalisation : limitez votre facture	10
Recette santé	13

## Parlons-en !

Culottes menstruelles	14
Protéger les enfants des UV	16
Jeunes et incapacité de travail	20

## Mut'Pratique

Retour au travail	24
Les Nouvelles de la Mut'	26
On vous répond	28
Réseau d'agences 2026	30
Ça s'est passé sur les réseaux	32
Gestion des plaintes	33

## Société

Cancer : les derniers progrès	34
Partenamut cultive ses talents	35

E.R. : Partenamut, Boulevard Louis Mettwie 74/76, 1080 Bruxelles. N.E 0411.815.280. Partenamut est agent d'assurance (n° OCM 5003c) pour « MLOZ Insurance », la SMA des Mutualités libres (RPM Bruxelles 422.189.269, agréée sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788a, 1070 Bruxelles. Vous pouvez trouver les statuts de la mutualité, les fiches d'information et les conditions générales des produits d'assurance sur [www.partenamut.be/informations-juridiques](http://www.partenamut.be/informations-juridiques). Le droit belge s'applique aux contrats d'assurance. Ces contrats sont conclus à vie. Pour plus d'informations sur l'affiliation à ces produits, veuillez contacter Partenamut. En cas de plainte, nous vous invitons à vous adresser au service des plaintes de Partenamut [plaintes@partenamut.be](mailto:plaintes@partenamut.be) ou à l'ombudsman des assurances [www.ombudsman-insurance.be](http://www.ombudsman-insurance.be).

Rédacteurs : Jessica Cordier, Camille Demarque, Clémence Potier, Dominique Van Nieuwenhove • Coordinatrices : Charlotte Lambert, Christine Robie • Photos : Adobe Stock, Shutterstock, Stocksy, Unsplash • Layout : Triptyque - Ideology. Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totale 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](http://www.partenamut.be/contact).

# Actu santé



## Pharmacien de référence : des conditions adaptées

Depuis 2017, les patients atteints d'une maladie chronique qui prennent au moins cinq médicaments remboursés peuvent désigner un pharmacien de référence. Celui-ci assure un suivi continu, tient le schéma de médication à jour et adapte l'accompagnement aux besoins du patient. Ce service est pris en charge par l'INAMI.

### Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, les conditions ont évolué :

- Seuls les patients prenant au moins 5 médicaments, dont 2 médicaments pour traiter des maladies chroniques, peuvent encore bénéficier du remboursement de ce service.
- Si vous ne remplissez pas (ou plus) ces conditions, vous pouvez toujours choisir un pharmacien de référence, mais ce service ne sera plus pris en charge par l'INAMI. ■

### Bon à savoir

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, vos données vaccinales COVID-19 sont centralisées dans un carnet numérique grâce à Vaccicard. Toutes vos futures vaccinations y seront également ajoutées. Vous pourrez donc dorénavant consulter vos vaccins à tout moment via le Réseau Santé Wallon ou Bruxellois, en vous connectant avec le logiciel d'identification électronique eID ou Itsme®.

## Semaine de la vaccination

Chaque année, durant la dernière semaine du mois d'avril, la Semaine européenne de la vaccination est l'occasion de rappeler l'importance de se faire vacciner. Cette campagne encadrée par OMS/Europe invite tous les États membres de la Région européenne de l'OMS à sensibiliser le plus grand nombre (particuliers mais aussi professionnels de la santé) afin d'accroître la couverture vaccinale pour empêcher la propagation des maladies contagieuses. ■

Plus d'infos sur la vaccination :  
[www.vaccination-info.be](http://www.vaccination-info.be)

### Votre Avantage Partenamut

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



## Diabète : l'usage des médicaments mieux encadré

Une augmentation de la consommation de certains médicaments pour un usage inapproprié a récemment été constatée. Il s'agit notamment du sémaglutide (mieux connu sous les noms d'Ozempic®, Rybelsus®, Trulicity®, Victoza® et Xultophy®) normalement prescrit pour la prise en charge du diabète de type 2 et certains cas d'obésité, mais parfois utilisé comme coupe-faim.

### Pourquoi faut-il être prudent ?

Même un médicament efficace peut avoir des effets secondaires et des interactions avec d'autres traitements. L'achat en dehors des circuits officiels (en ligne ou auprès de sources non autorisées) est dangereux : produits falsifiés, dosages incorrects ou risques sanitaires graves. Un suivi médical régulier est donc indispensable.

### Une autorisation du médecin-conseil

Depuis le 1<sup>er</sup> février, le remboursement de ce type de médicaments nécessite l'autorisation du médecin-conseil de votre mutualité, alors qu'auparavant une simple ordonnance suffisait. Le sémaglutide sera donc uniquement remboursé comme traitement antidiabétique dans le cadre des critères fixés (niveau de glycémie, traitements antérieurs...).

Prenez soin de votre santé en privilégiant toujours un suivi médical adapté afin de faire un usage approprié des médicaments. ■

## E-cigarettes : bientôt de nouvelles restrictions ?

Considérée comme moins nocive qu'une cigarette classique, la cigarette électronique est parfois utilisée comme aide au sevrage, mais elle reste néanmoins un produit à risques, notamment pour les non-fumeurs, les moins de 25 ans et les femmes enceintes. Sa réglementation va bientôt évoluer avec un objectif clair : mieux protéger les jeunes.

### Les règles déjà en vigueur

- Les e-cigarettes jetables ne sont plus autorisées à la vente.
- La vente d'e-cigarettes et d'e-liquides est interdite aux moins de 18 ans.
- La pub et la vente en ligne sont interdites.
- Leur utilisation est soumise aux mêmes restrictions que le tabac dans les espaces fermés.

### Quelle mesure est envisagée ?

Le Conseil supérieur de la santé (CSS) voudrait réduire le nombre de saveurs autorisées car de nombreux arômes n'ont pas été évalués pour une inhalation et les goûts sucrés et mentholés proposés rendent le vapotage surtout attractif pour les jeunes. Aucune date pour cette restriction n'a encore été annoncée.

### Vous voulez dire stop au tabac ?

Une e-cigarette peut parfois servir d'outil d'arrêt, mais uniquement comme aide temporaire. Plusieurs méthodes existent pour arrêter de fumer ou de vapoter mais un accompagnement professionnel augmente fortement les chances de réussite (infos : [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)).

La campagne « Buddy Deal » organisée chaque année en mai peut aussi être une aide précieuse pour stopper le tabac avec le soutien d'un proche ([www.buddydeal.be](http://www.buddydeal.be)). ■

### Votre Avantage Partenamut

Partenamut rembourse jusqu'à 100 €/an pour vos médicaments et substituts nicotiques (150 € pour les BIM) et jusqu'à 25 €/2 ans pour vos suivis chez un tabacologue.

# Cholestérol et alimentation

## une question d'équilibre

Bien qu'il soit essentiel à notre corps, lorsqu'il est présent en excès dans nos artères, le cholestérol peut devenir dangereux. Heureusement, dans de nombreux cas, un régime alimentaire équilibré couplé à une activité physique régulière peut avoir un impact significatif. Rencontre avec la Docteure Christine Simons.

### Qu'est-ce que le cholestérol ?

Le cholestérol est un **lipide indispensable à l'organisme** : il participe à la fabrication d'hormones, à la structure des cellules, à la digestion et à la production de vitamine D.

Il est transporté dans l'organisme **par deux types de protéines**. Les unes l'acheminent vers les organes (on parle alors de cholestérol LDL), les autres ramènent l'excédent vers le foie pour l'éliminer (on parle de cholestérol HDL).

Si l'équilibre entre cholestérol HDL et LDL est perturbé, l'excès de cholestérol LDL (appelé aussi « mauvais cholestérol ») peut s'accumuler dans les artères, **augmentant le risque de maladies cardiovasculaires**.

Plusieurs facteurs peuvent favoriser un déséquilibre, comme l'âge, l'hérédité, certains médicaments ou maladies, mais aussi l'alimentation et le mode de vie.



Docteure Christine Simons, médecin nutritionniste à la Clinique Saint-Jean et en cabinet privé à Schaerbeek

### Les conseils de la Docteure Christine Simons

Même si un traitement médicamenteux peut parfois être nécessaire, **l'hygiène de vie joue un rôle clé** dans la prévention et la prise en charge de l'excès de cholestérol. Pour mieux comprendre les bons réflexes à adopter au quotidien, la Docteure Christine Simons, partage ses conseils en matière d'alimentation.

### Quels conseils donneriez-vous à toute personne qui souhaite préserver sa santé cardiovasculaire ?

« La première chose est de faire la différence entre les graisses. Tout est une question d'équilibre. **D'une part, il y a les graisses saturées**, présentes dans la charcuterie, les viandes grasses, les produits laitiers entiers, le beurre, le fromage ou encore les pâtisseries. **Ce sont celles qu'il faut limiter**. Lorsqu'elles sont chauffées, comme dans les gâteaux ou les plats industriels, elles deviennent encore plus néfastes. »

« D'autre part, il y a les bonnes graisses, **dites insaturées**, qu'il est important de consommer : **les oméga 3** (qu'on trouve dans les poissons, l'huile de colza consommée froide ou encore les graines de lin), **les oméga 6** (les huiles de maïs, de pépin de raisin, les graines de courge, les pistaches par exemple) et **les oméga 9** (l'huile d'olive, les fruits à coque ou l'huile de noix notamment). »

### Les compléments alimentaires ont-ils un intérêt ?

« Dans certains cas oui, notamment lorsque l'alimentation ne suffit pas. En revanche, les apports doivent être correctement dosés, idéalement **sur recommandation d'un professionnel de santé**. Multiplier les compléments sans avis médical peut entraîner des déséquilibres, s'avérer inutile et parfois très onéreux. »

### Existe-t-il des aliments « anti-cholestérol » ?

« Il n'existe pas d'aliments miracles. La baisse du cholestérol repose sur un **ensemble de mesures**. Au niveau de l'alimentation, **les fibres** jouent un rôle important car elles vont capter les graisses et permettre leur élimination. On les trouve dans les féculents complets et les céréales complètes ; dans les légumes et les fruits. »

### Qu'en est-il des œufs ?

« **Les œufs ne sont pas un aliment à fuir** comme on le disait auparavant. Le blanc fournit des protéines de très bonne qualité et le jaune, c'est du cholestérol oui, mais dont la qualité dépend beaucoup de l'alimentation des poules : **les œufs bio** sont à privilégier. Certaines poules sont

aussi nourries avec des graines de lin mixées. Ce qui donne un jaune d'œuf encore plus riche en oméga 3. Il n'existe pas de seuil strict à ne pas franchir. Une consommation raisonnable, par exemple 2 à 3 œufs un jour sur 2, ne pose pas de problème (sauf contre-indications particulières). »

« En revanche, **le rôle du fromage est souvent sous-estimé** : très riche en graisses saturées, il peut faire augmenter le mauvais cholestérol. Je conseille de le consommer en petite quantité, **25 à 30 g maximum par jour**, plutôt comme un dessert, et de ne pas en manger systématiquement à chaque repas. Évitez également de le manger avec du pain blanc car cela associe graisse et sucre. Mangez-le avec une belle salade pour obtenir une assiette plus équilibrée. » ■

### Vos Avantages Partenamut

- **Dépistage** : jusqu'à 3 dépistages par an, à raison de maximum 15 € par examen (tous dépistages confondus : maladies cardiovasculaires, mais aussi allergies ou encore diabète).
- **Nutrition** : jusqu'à 80 €/an pour des séances chez un nutritionniste ou diététicien à raison de 20 € par séance. Si pathologie lourde ou chronique : jusqu'à 240 €/an.

### Offre partenaire

Profitez de **30 € de réduction** sur l'abonnement annuel à Kazidomi. Un supermarché en ligne qui propose une sélection de produits naturels et bio.

# Comment avoir un bon *sommeil* après 60 ans?

**Insomnies, réveils nocturnes... Avec l'âge, le sommeil a tendance à se détériorer. Un phénomène naturel, mais parfois difficile à vivre. Décryptage et solutions.**

## Mieux comprendre le sommeil des seniors

Après 60 ans, un changement physiologique a lieu : le sommeil profond et le sommeil paradoxal diminuent, ce qui génère plus de réveils nocturnes. S'endormir devient aussi plus difficile. L'horloge biologique évolue, impliquant un rythme différent. Un décalage s'installe : souvent debout aux petites heures du matin, les seniors ressentent le besoin d'aller se coucher plus tôt (syndrome d'avance de phase) ou somnolent en journée (somnolences diurnes). D'autres facteurs liés à l'âge altèrent le repos nocturne, comme une plus grande sensibilité aux bruits environnants ou une température corporelle plus difficile à réguler. La maladie, les traitements médicaux, l'inactivité, un nouveau mode de vie... peuvent aussi venir déranger un sommeil déjà délicat.

## Un sommeil perturbé et perturbant

En vieillissant nous dormons moins bien. La structure du sommeil change, donnant l'impression que les nuits sont trop courtes. Il arrive que ce phénomène génère de l'anxiété chez certaines personnes. La peur de mal dormir et de manquer de repos aura alors tendance à aggraver les troubles déjà présents. Les seniors peuvent se rassurer : il est tout à fait normal d'avoir un sommeil fragmenté après 60 ans.

## Les possibles répercussions

Fatigue, somnolence et irritabilité sont les premiers symptômes de ces nuits perturbées qui peuvent aussi favoriser les troubles de l'attention et de la mémoire. Mais les effets d'un sommeil de mauvaise qualité sont parfois plus graves, en particulier chez les adultes âgés, avec des malaises, des maux de tête, des chutes et des accidents plus fréquents. Il arrive que la santé mentale se retrouve aussi menacée. L'isolement, l'inactivité et le manque de lumière, des facteurs connus de dépression, guettent souvent les plus de 60 ans en manque de sommeil.

## Prudence avec les somnifères

L'usage des benzodiazépines et médicaments apparentés (appelés aussi Z-drugs) comporte de sérieux risques, en particulier chez les plus âgés :

- dépendance,
- chutes,
- troubles de la mémoire,
- troubles cognitifs.

Il faut savoir que ces médicaments sont seulement utiles pour le traitement des insomnies aiguës (de courte durée), la durée de prescription recommandée étant de 4 semaines. Pour le traitement des insomnies chroniques (qui durent plus de 3 mois), d'autres solutions sont envisageables : thérapies alternatives (sophrologie, phytothérapie...), thérapie cognitive et comportementale (TCC), relaxation... Parlez-en avec votre médecin.

## Quand consulter ?

Si de mauvaises nuits semblent altérer votre qualité de vie, il est important d'en discuter avec un professionnel de santé. Par ailleurs, les seniors sont aussi concernés par des troubles du sommeil qui nécessitent un accompagnement spécifique, comme :

- les insomnies (incapacité ou difficulté à s'endormir et/ou à se rendormir),
- le syndrome des jambes sans repos (besoin irrésistible de bouger les jambes pendant les périodes d'inactivité),
- les apnées du sommeil (pauses respiratoires durant la nuit).

## L'isolement, l'inactivité et le manque de lumière guettent souvent les plus de 60 ans en manque de sommeil.

### 10 conseils pour des nuits plus sereines après 60 ans

#### Pendant la journée

- Bouger (balades, visites, sport, bricolage...) et privilégier les activités calmes à l'approche du coucher.
- S'exposer à la lumière du jour et passer du temps à l'extérieur.
- Ne pas faire la sieste après 15 h et la limiter à 30 minutes.
- Éviter les produits excitants (café, thé, alcool, cola...), surtout après 17 h.
- Prendre un repas léger le soir, comportant de préférence une petite portion de féculents (pommes de terre, riz, pain...).

#### Pendant la nuit

- Dormir dans une chambre fraîche, bien aérée et suffisamment sombre.

### Vos Avantages Partenamut

- **Dépistage de l'apnée du sommeil** : jusqu'à 45 €/an (3x15 €/consultation), tous dépistages confondus.
- **Thérapie du sommeil** : jusqu'à 100 €/5 ans sur le coût d'une thérapie du sommeil et/ou les frais d'un appareil pour le traitement de l'apnée du sommeil.
- **Thérapies alternatives (sophrologie, acupuncture...)** : jusqu'à 120 €/an (10 €/séance et 12 séances max./an).

- Éviter la présence d'écrans dans la chambre (GSM, tablette).
- Se coucher et surtout se réveiller régulièrement à la même heure, même le week-end.
- Se relever si le sommeil ne vient pas au bout de 30 minutes.
- Garder en tête que les réveils nocturnes sont naturels et ne pas s'inquiéter. ■

### Discutons sommeil

Envie d'en savoir plus ? Écoutez l'épisode du podcast Discutons santé des Mutualités Libres (MLOZ) avec le Dr Lou Richelle, médecin généraliste et spécialiste du sommeil.



# Hospitalisation :

## gardez le contrôle sur la facture



Combien va me coûter mon hospitalisation ? Pas facile de répondre à cette question que beaucoup se posent. Le montant final dépend en effet de nombreux facteurs : la durée du séjour, l'hôpital choisi, le type de chambre, les honoraires, les soins prodigués... Voici quelques conseils pour garder la maîtrise de vos dépenses.

Le coût d'une hospitalisation est difficile à prévoir, mais pas impossible à maîtriser. Certaines décisions prises en amont peuvent réduire sensiblement la note. S'informer, comparer et vérifier sa couverture restent les meilleurs moyens d'éviter les mauvaises surprises à la réception de la facture.

### Bon à savoir

En tant que patient, vous avez le droit de choisir votre type de chambre, votre médecin et votre hôpital. Vous pouvez également demander à l'avance le statut du médecin (conventionné ou non) ainsi qu'une estimation de ses honoraires.

## Que faire pour limiter sa facture d'hôpital ?



### Avant l'hospitalisation

Avant toute hospitalisation programmée, il est important de vérifier que **votre dossier est bien en ordre auprès de la mutualité**. Celle-ci intervient dans le remboursement des soins via l'assurance obligatoire.

Si vous disposez d'une **assurance hospitalisation**, un second contrôle s'impose : vos primes sont-elles bien payées ? Connaissez-vous les garanties prévues par votre contrat ? Pensez à vous renseigner avant l'entrée à l'hôpital pour éviter les mauvaises surprises.

### Choisir son hôpital... et surtout sa chambre !

Le **choix de l'hôpital** peut influencer le coût global du séjour. Les tarifs peuvent varier d'un établissement à l'autre, notamment en ce qui concerne les suppléments d'honoraires qui peuvent aller jusqu'à 300 % dans certains hôpitaux.

Mais c'est aussi le **type de chambre** qui a un impact majeur sur la facture :

- la **chambre commune** (deux lits ou plus) est la solution la plus économique, car aucun supplément ne peut alors être réclamé au patient.
- la **chambre individuelle** offre plus d'intimité, mais elle peut coûter jusqu'à 7 fois plus cher en raison des suppléments de chambre et des suppléments d'honoraires qui peuvent être appliqués.

### Comprendre les différents frais hospitaliers

Une facture d'hôpital peut sembler complexe, car elle regroupe plusieurs types de frais :

- les honoraires médicaux,
- les frais de séjour,
- les médicaments et dispositifs médicaux utilisés,
- les examens et soins réalisés pendant l'hospitalisation.

À cela peuvent s'ajouter des **frais annexes**, parfois sous-estimés : télévision, téléphone, frigo, connexion

internet... Ces coûts peuvent être facturés dans **tous les types de chambre**, y compris en chambre commune. Être bien informé sur ces frais permet de faire des choix éclairés. »

### 6 conseils pour éviter les mauvaises surprises :

- Assurez-vous que votre dossier est bien en ordre auprès de la mutualité.
- Vérifiez le paiement et les conditions de votre assurance hospitalisation.
- Renseignez-vous sur le statut des médecins (conventionnés ou non).
- Comparez les hôpitaux et les types de chambres.
- Demandez une estimation des frais lorsque c'est possible.
- Vérifiez la prise en charge des soins ambulatoires (avant et après l'hospitalisation).

## Le choix de l'hôpital peut influencer le coût global du séjour car les tarifs peuvent varier d'un établissement à l'autre.

### Les soins avant et après l'hospitalisation : ne pas les oublier

Une hospitalisation ne se limite pas toujours au séjour à l'hôpital. Certains soins ont lieu **avant ou après l'intervention**, comme des examens médicaux (scanner, radio, prise de sang), des consultations de suivi ou le retrait d'un plâtre ou de points de suture.

Ces soins dits **ambulatoires** sont à régler avant ou après et n'apparaissent donc pas sur la facture d'hôpital, mais ils impactent votre budget. Pensez à vérifier s'ils sont pris en charge par l'assurance obligatoire et/ou votre assurance hospitalisation.

### Ce que rembourse la mutualité

La couverture de base Partenamut prend en charge une partie des frais liés à une hospitalisation, selon les tarifs fixés par l'INAMI. Que vous soyez hospitalisé en chambre commune ou en chambre individuelle, le montant de base remboursé reste identique.

Concrètement, ce remboursement s'effectue directement auprès de l'hôpital, pendant votre séjour, grâce au système du tiers payant. Vous n'avancez donc pas la totalité des frais. Attention toutefois : votre statut personnel (BIM, situation professionnelle, etc.) peut influencer le niveau de remboursement.

Après l'intervention de la mutualité, certains frais restent à votre charge, notamment le ticket modérateur et les éventuels suppléments (chambre + honoraires des médecins). C'est là que l'assurance hospitalisation intervient.

### Le rôle de l'assurance hospitalisation

L'assurance hospitalisation vient compléter la couverture de base de la mutualité en remboursant les suppléments de chambre et d'honoraires médicaux (selon la formule d'assurance choisie) ainsi que certains frais liés à votre hospitalisation, comme les soins médicaux avant et après votre séjour, l'acompte demandé lors de l'admission ou encore divers frais annexes.

Vous n'êtes pas encore couvert par une assurance hospitalisation ? Découvrez Hospitalia, la gamme d'assurances hospitalisation qui s'accorde à vos besoins (voir ci-contre).

#### Plus d'infos ?

Consultez notre guide complet sur [www.partenamut.be/mon-hospitalisation](http://www.partenamut.be/mon-hospitalisation)



## Réduisez votre facture d'hôpital avec les assurances hospitalisation Hospitalia



L'essentiel pour être bien protégé, tout simplement.

- Pas de limite d'âge pour souscrire
- Frais médicaux couverts 60 jours avant et 120 jours après l'hospitalisation\*
- Suppléments d'honoraires couverts jusqu'à 100 % du tarif légal



L'équilibre parfait entre confort et budget.

- Suppléments d'honoraires couverts jusqu'à 200 % du tarif légal
- Frais médicaux couverts 60 jours avant et 180 jours après l'hospitalisation\*
- Pas de plafond annuel



Le choix de la sérénité, dans tous les hôpitaux.

- Suppléments d'honoraires couverts jusqu'à 300 % du tarif légal
- Frais médicaux couverts 60 jours avant et 180 jours après l'hospitalisation\*
- Pas de plafond annuel

\*sous certaines conditions

# Recette santé

## Asperges, tomates cerises rôties et polenta



### Chez eFarmz, on mange autrement !

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

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



### Votre réduction

Bénéficiez d'une réduction de 25 € à l'achat de 45 € sur la première commande avec le code **PARTENAMUT2526**, de 15 € à l'achat de 25 € sur la deuxième commande avec le code **PARTENAMUT1526**, de 10 € à l'achat de 25 € sur la troisième commande avec le code **PARTENAMUT1026** (valable du 01/01/26 au 31/12/26).

4 personnes

20 min

20 min

- 400 g de tomates cerises
- 500 g d'asperges vertes
- 4 c. à s. de thym
- 4 œufs
- 100 cl de lait
- 250 g de polenta
- 1 bloc de feta
- 4 c. à s. de basilic
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180°C.

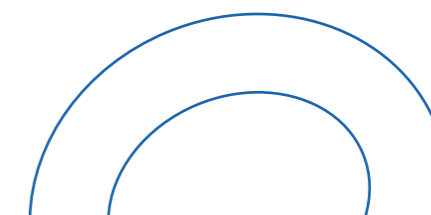
2 Rincez les tomates cerises et les asperges, puis disposez-les sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, parsemez de thym, salez, poivrez et enfournez pendant 15 min.

3 Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau dans une casserole et plongez-y les œufs pendant 6 min. Égouttez puis plongez-les dans un bol d'eau froide. Écalez les œufs délicatement et réservez-les.

4 Portez le lait à ébullition dans une casserole. Ajoutez progressivement la polenta en pluie tout en remuant avec une cuillère en bois. Baissez le feu et continuez à mélanger pendant 2-3 min jusqu'à obtenir une polenta bien crémeuse. Salez et poivrez.

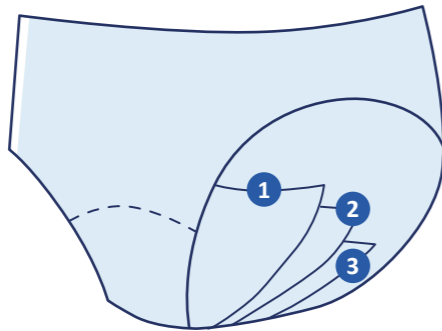
5 Dans des assiettes creuses, dressez immédiatement la polenta. Ajoutez par-dessus les asperges et les tomates rôties, ainsi que les œufs coupés en deux. Saupoudrez de feta émiettée et de quelques feuilles de basilic.

Bon appétit !



# 5 choses à savoir sur les culottes menstruelles

Confortables, réutilisables et économiques, les culottes menstruelles séduisent de plus en plus de femmes en quête d'une alternative aux protections périodiques classiques. Avant de franchir le pas, voici 5 points essentiels pour une utilisation en toute sérénité.



- 1 Couche « drainante » pour une sensation « au sec »
- 2 Couche intermédiaire ultra-absorbante
- 3 Couche imperméable antifuite

## 1. Comment ça marche ?

Grâce à un système de plusieurs couches techniques intégrées, la culotte menstruelle absorbe le flux menstruel, empêche les fuites et neutralise les odeurs, tout en restant confortable. La couche en contact avec la peau évacue l'humidité pour une sensation de sec, tandis que les couches intermédiaires retiennent le sang et la couche extérieure imperméable évite les débordements.





Elle se porte comme un sous-vêtement classique, jusqu'à 8 à 12 h d'affilée selon le modèle et votre flux, sans protection supplémentaire, de jour comme de nuit.

### Pourquoi adopter la culotte menstruelle ?

- ✓ **Confortable et discrète** : elle s'enfile comme un sous-vêtement classique.
- ✓ **Écologique** : lavable et réutilisable, elle réduit les déchets liés aux protections jetables.
- ✓ **Économique** : malgré son coût plus élevé au départ, elle est vite rentabilisée.

## 2. Comment les laver ?

Un entretien adapté permet de conserver leurs propriétés absorbantes et leur confort au fil du temps :

-  Rincez la culotte à l'eau froide après utilisation et essorez-la délicatement.
-  Lavez à la main ou en machine (respectez les indications du fabricant).
-  Évitez l'assouplissant, qui peut laisser un film gras et altérer l'efficacité des fibres techniques.
-  Laissez sécher à l'air libre, évitez le sèche-linge.

## 3. Combien de culottes faut-il prévoir ?

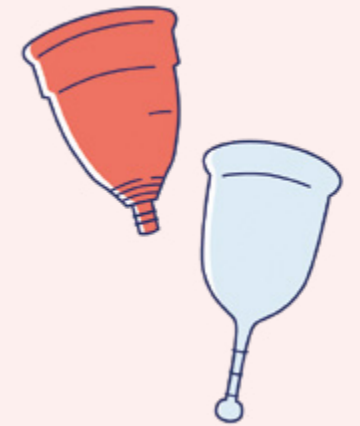
Pour un cycle complet en toute sérénité, il est recommandé de disposer au minimum de 3 à 7 culottes menstruelles en fonction de votre flux et de la durée de vos règles. Cela permet d'en changer facilement au cours de la journée ou de la nuit, tout en laissant le temps aux autres de sécher après lavage.

## 4. Quelle est leur durée de vie ?

Bien entretenues, les culottes menstruelles peuvent être utilisées pendant 2 à 5 ans. Leur longévité dépend de la qualité du produit, de la fréquence d'utilisation et du respect des conseils d'entretien.

## 5. Combien ça coûte ?

Le prix d'une culotte menstruelle se situe généralement entre 25 et 40 €. Si l'investissement initial peut sembler élevé, il est rapidement amorti par rapport à l'achat régulier de protections jetables. ■



## Zoom sur la coupe menstruelle

La coupe menstruelle, souvent appelée « cup », est une petite coupe souple, généralement en silicone médical, qui se place dans le vagin pour recueillir le flux menstruel.

### Comment l'utiliser ?

La cup se plie avant insertion, puis se déploie une fois en place pour assurer l'étanchéité. Elle peut être portée jusqu'à 6 à 8 heures, selon l'abondance du flux. Quelques essais sont parfois nécessaires pour trouver la bonne technique et la position la plus confortable. Il est recommandé de vider et rincer la cup au moins deux fois par jour. En cas de flux abondant, un vidage plus fréquent peut être nécessaire pour éviter tout débordement.

### Comment la nettoyer ?

Après chaque utilisation, rincez la cup à l'eau claire ou avec un savon doux sans parfum. En début et en fin de cycle, il est conseillé de la stériliser quelques minutes dans de l'eau bouillante afin de garantir une hygiène optimale.

Prix : comptez généralement entre 10 € et 20 € l'unité.

## Vos Avantages Partenamut

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, Partenamut intervient pour l'achat de culottes menstruelles ou de cups : jusqu'à 25 €/an, pour tout achat réalisé chez Medi-Market (en magasin ou en ligne).

**OFFRE SPÉCIALE :** du 01/04 au 30/04/2026, profitez d'une réduction supplémentaire de -10 % pour l'achat de culottes et cups menstruelles chez Medi-Market : valable en ligne sur le site Medi-Market\* avec le code promo PARTENAMUT10 et en magasin en présentant le code barre ci-contre à la caisse :

-10 %



\*sous réserve du stock disponible



# Coups de soleil : un enjeu de santé dès l'enfance

Savez-vous que subir des coups de soleil durant l'enfance augmente les risques de développer par la suite un cancer de la peau ? Protéger nos enfants dès aujourd'hui, c'est préserver leur santé de demain. Revenons sur les bons gestes à adopter.

## Pourquoi les enfants sont-ils plus sensibles aux rayons ultraviolets ?

La peau des jeunes enfants est bien plus sensible aux effets du soleil que celle des adultes. Et ce, pour plusieurs raisons :

- **L'épiderme est plus fin** : la peau des jeunes enfants est très délicate et beaucoup plus fine que celle des adultes. Les rayons ultraviolets (UV) la pénètrent plus rapidement et plus profondément.
- **Les mélanocytes sont moins actifs** : ces cellules qui produisent de la mélanine (pigment qui protège la peau des UV) sont moins nombreuses et moins efficaces.
- **Le système immunitaire est immature** : les UV peuvent plus facilement affaiblir les défenses immunitaires locales, favorisant affections cutanées et allergies.

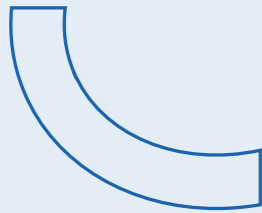
Bien que la sensibilité au soleil soit particulièrement marquée en dessous

de l'âge de 3 ans, la peau reste plus fragile jusqu'à l'adolescence, voire toute la vie pour les personnes à la peau, aux cheveux et aux yeux clairs.

## Des coups de soleil durant l'enfance, des conséquences à l'âge adulte.

Une protection efficace est capitale pour préserver la santé des enfants, **tant sur le moment que pour le reste de leur vie**. En effet, outre les effets immédiats d'une exposition excessive au soleil (coups de soleil douloureux, allergies solaires ou même insolation ou coups de chaleur), l'action des UV, particulièrement sur une peau immature, peut provoquer des **lésions cellulaires invisibles et durables** (au niveau de l'ADN) favorisant l'apparition de cancers de la peau à l'âge adulte.

Selon de nombreuses études, les coups de soleil répétés durant l'enfance sont le **principal facteur de risque** de mélanome à l'âge adulte, même si d'autres facteurs peuvent également intervenir. >



### Bon à savoir

Face aux près de 50 000 cancers cutanés diagnostiqués chaque année en Belgique, Partenamut a sensibilisé en 2025 plus de 12 000 membres en agence — soit près d'un rendez-vous sur quatre — et réitère son action cet été pour renforcer l'impact de la prévention UV.



Toutes les infos sur le cancer de la peau et comment s'en préserver, même à l'âge adulte sur [www.partenamut.be/uv](http://www.partenamut.be/uv)

Par ailleurs, une seule brûlure sévère peut multiplier par 2 le risque de développer un mélanome 10 à 15 ans plus tard.

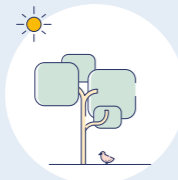
Or actuellement, la Fondation contre le cancer constate que **les enfants sont davantage touchés par des coups de soleil** que les années précédentes. Elle précise que, dans l'état actuel des choses, **1 personne sur 5** sera confrontée à un cancer de la peau avant l'âge de 75 ans.

L'accumulation des expositions solaires favorise aussi l'apparition de carcinomes, (qui sont d'autres types de cancers cutanés), un vieillissement plus rapide de la peau, ainsi que l'apparition de rides ou encore de taches pigmentaires.

### Alors comment protéger efficacement nos enfants ?

Pour commencer, jusqu'à l'âge de 1 an, les enfants doivent rester à l'ombre et ne pas être exposés aux rayons du soleil. Lorsqu'ils grandissent, la prudence reste de mise et il convient d'adopter un ensemble de bons gestes dès que l'on sort.

Tout d'abord, on vérifie l'indice UV. En effet, les rayons du soleil peuvent être intenses même par temps nuageux. Vous pouvez consulter l'indice UV sur le site internet de l'IRM (Institut Royal Météorologique) ou encore via l'application gratuite SunSmart Global UV. À partir d'un indice UV de 3 et plus, les mesures suivantes s'appliquent :



**Se mettre à l'ombre le plus possible** : non seulement elle protège d'une bonne partie des rayons du soleil, mais l'air y est aussi plus respirable.



**Éviter l'exposition au soleil entre 12 h et 15 h** : c'est le moment de la journée où son rayonnement est le plus intense.



**Porter des vêtements adaptés** : à la fois couvrants et amples, en matière respirante et de préférence anti-UV. Soyez particulièrement vigilants à couvrir vos enfants à la plage car les surfaces réfléchissantes comme l'eau et le sable provoquent des radiations supplémentaires.



**Se couvrir la tête**: on pare bébé et ses frères et sœurs de leurs plus beaux chapeaux à large bord. Leur nuque et leurs oreilles (trop souvent oubliées) seront ainsi également protégées.



**Porter des lunettes solaires** : pour les enfants, il est recommandé d'opter pour des verres solaires au marquage CE de catégorie 3 (CE3) avec une protection à 100 % contre les rayons UVA et UVB (voir étiquette « UV400 » ou « 100 % protection UV »). Veiller également à ce que la monture soit bien adaptée au visage de l'enfant pour que le soleil ne puisse pas passer par le haut, le bas ou les côtés. Un bébé n'aura pas besoin du même type de monture qu'un enfant plus âgé, n'hésitez pas à demander conseil à un opticien.



**Appliquer de la crème solaire** : 30 minutes avant l'exposition, puis toutes les 2 heures, appliquer un produit haute protection (indice 50 ou 50+ qui protège des UVA et UVB) adapté aux enfants et de préférence waterproof, sur toutes les zones découvertes de la peau. Renouveler aussi l'application après chaque baignade ou activité sportive. Même à l'ombre, la crème reste indispensable car en se réfléchissant sur les surfaces, une partie des UV atteint la peau.

### Pourquoi faut-il également faire attention aux yeux des enfants ?

Jusqu'à l'âge de **10 à 12 ans**, le cristallin (une lentille naturelle essentielle à l'accommodation visuelle) est plus clair et moins capable d'absorber les rayons UV. Environ 50 à 80 % des UVA atteignent la rétine (contre moins de 10 % chez les adultes), ce qui peut provoquer des **lésions irréversibles**. De plus, la pupille est plus large et l'iris est plus fin et moins pigmenté, ce qui réduit le filtrage naturel des UV, en particulier chez les enfants aux yeux clairs.

Certaines maladies oculaires apparaissant à l'âge adulte, comme la cataracte ou la DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge), peuvent être favorisées par une surexposition solaire durant l'enfance. **Le port de lunettes de soleil** adaptées est donc indispensable dès le plus jeune âge.

### Les vêtements anti-UV sont-ils réellement efficaces ?

Oui, ce type de vêtements, de maillots de bain et de chapeaux protège des rayons ultraviolets grâce à un tissage dense, des matières spécifiques et parfois un traitement particulier. Certains peuvent filtrer jusqu'à près de 100 % des rayons UVA et UVB, y compris sous l'eau, là où un t-shirt en coton classique peut perdre jusqu'à 40 % de sa capacité de protection une fois mouillé.

Les vêtements anti-UV constituent donc un allié précieux pour protéger les enfants, à condition de bien les choisir. Privilégiez des marques reconnues et vérifiez la présence d'une étiquette attestant d'une certification UPF (Facteur de Protection Solaire). Ce facteur s'échelonne de 0 à 50+, plus il est élevé, plus la protection est importante. ■

### Vos Avantages Partenamut

- **T-shirts anti-UV** : remboursement à hauteur de 5 €/an pour l'achat de t-shirts anti-UV chez Decathlon (en magasin ou en ligne).
- **Dépistage** : jusqu'à 45 €/an (à raison de 15 €/consultation) pour des examens préventifs ou de dépistage, notamment dans le cadre de la prévention du cancer de la peau.



# Santé mentale : quand le travail fragilise les jeunes

Parlons-en

**La sonnette d'alarme doit être tirée ! Les jeunes travailleurs belges entre 18 et 34 ans sont davantage en incapacité de travail que leurs aînés. Principale cause : des troubles psychologiques. Un phénomène qui débute dès les premières années de carrière.**

Les incapacités de travail sont en forte progression chez les jeunes depuis 2018. Une étude des Mutualités Libres basée sur les données de 2,3 millions de membres a mis en lumière ce constat alarmant. En 2024, près de 4 jeunes travailleurs sur 10 (soit 39 %)\* étaient en incapacité pour des raisons psychologiques (burn-out, dépression, stress, anxiété). Alors que ce chiffre tourne autour de 30 %\* chez les personnes plus âgées. Une tendance qui concerne autant les hommes que les femmes et qui s'observe également au niveau européen.

## Un risque croissant d'invalidité

Ce phénomène s'accompagne également d'un risque accru d'invalidité (soit une incapacité de plus de 12 mois). L'étude révèle que 22 %\* des jeunes en incapacité pour dépression, troubles anxieux ou stress basculent en invalidité. Et 18 %\* en cas de burn-out. Auparavant, l'invalidité touchait surtout les travailleurs plus âgés et pour des

motifs physiques. Aujourd'hui, les troubles musculo-squelettiques, par exemple, ne représentent que 14 %\* de risque d'évolution vers l'invalidité.

## Quelles sont les causes de cette fragilité ?

Selon l'analyse des Mutualités Libres, les causes du déclin de la santé mentale des jeunes sont dues à de nombreux facteurs qui dépassent le seul cadre des politiques de santé.



## Un équilibre social affaibli

La santé mentale repose sur un ensemble de facteurs qui interagissent et peuvent soutenir ou fragiliser l'équilibre psychologique. Parmi ceux-ci, on retrouve :

- **un soutien social** qui est essentiel au bien-être,
- **une situation socio-économique stable** et un **emploi de qualité** pour donner du sens au travail effectué,
- **des facteurs individuels**, comme la santé physique, les compétences psychosociales et les expériences de vie, qui renforcent la résilience,
- **un environnement sécurisé** avec des espaces verts pour favoriser les interactions sociales.

Lorsque ces facteurs s'affaiblissent, la vulnérabilité augmente et les individus sont moins aptes à affronter les difficultés de la vie et à résister au stress. >

\*voir infographie en page 23

## Un nombre croissant de jeunes ressentent de l'anxiété face à la vie quotidienne au sein de la société actuelle.



- **Des interactions sociales limitées :** le temps passé en ligne réduit les véritables échanges humains qui sont essentiels au bien-être.
- **Des risques accrus sur la santé physique :** l'exposition prolongée aux écrans favorise l'inactivité, augmente les risques d'obésité et de pathologies chroniques, réduit les moments de récupération mentale et perturbe le sommeil.

### Quelles sont les mesures recommandées ?

Pour inverser cette tendance, les Mutualités Libres appellent à une mobilisation urgente, notamment au niveau de la prévention et de l'environnement de travail. Elles recommandent tout d'abord de mettre en place un plan interfédéral de promotion de la santé mentale et de créer des trajets de soins spécifiques au burn-out et à la dépression. Elles demandent ensuite au monde du travail d'agir en formant les employeurs à la gestion de la santé mentale, en créant un environnement plus humain et en facilitant l'intégration des jeunes dans les entreprises (grâce à du mentorat, des feedbacks réguliers, des espaces de socialisation...). Enfin, elles encouragent la cohésion sociale dans les écoles pour construire dès l'enfance les fondations du bien-être mental. Cela permettra d'offrir aux jeunes les ressources indispensables pour affronter leur vie professionnelle future et éviter les risques d'épuisement mental.

### Un marché du travail fluctuant

Les jeunes travailleurs doivent faire face à des défis spécifiques dans le monde du travail. Cela commence par la transition entre les études et le 1er emploi qui demande une certaine adaptation et qui présente parfois un grand écart entre les attentes et la réalité. Le télétravail peut aussi avoir un impact sur la concentration et amplifier l'isolement en limitant la création de relations de qualité. Une reconnaissance insuffisante et un manque d'interaction dans un environnement de travail de plus en plus compétitif nuisent également à l'épanouissement.

Aujourd'hui, la nouvelle génération privilégie la bienveillance et l'équilibre de vie dans sa recherche d'emploi. Sans un management authentique et des leaders inspirants, elle éprouve des difficultés à trouver sa place dans le marché du travail.

### La pression de l'hyperconnectivité

L'usage intensif des écrans, sur ou hors du lieu de travail, peut avoir des effets dévastateurs sur la santé globale :

- **Une augmentation du stress et de l'anxiété :** les réseaux sociaux amplifient la comparaison sociale, inondent les utilisateurs d'informations et exposent à des messages anxiogènes.

### Un avenir incertain

Un nombre croissant de jeunes ressentent de l'anxiété face à la vie quotidienne au sein de la société actuelle. Et les sources de cette anxiété ne manquent pas : pression de réussir sa vie sentimentale et professionnelle marquée par la quête de la performance, idéalisation de l'apparence physique relayée par les réseaux sociaux, mais aussi difficultés à accéder à un logement ou à un emploi stable, changement climatique, instabilité géopolitique, crises socio-économiques... Autant d'éléments qui rendent l'avenir incertain, voire inquiétant et qui influencent profondément leur bien-être.

### Vos Avantages Partenamut

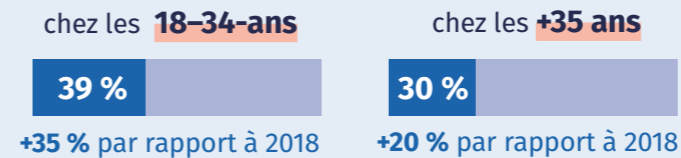
Votre santé mentale vous préoccupe ? Partenamut vous soutient en remboursant une partie de vos frais.

- **Dépistage du burn-out :** intervention unique de 50 € dans un centre spécialisé dans le diagnostic du burn-out
- **Séances chez un psychologue :** intervention jusqu'à 400 €/an (20 €/séance et max. 20 séances/an)
- **Déclic Psy :** jusqu'à 3 séances individuelles/an en vidéo entièrement prises en charge avec un psy partenaire de votre choix. Plus d'infos : [www.partenamut.be/fr/declic-psy](http://www.partenamut.be/fr/declic-psy)

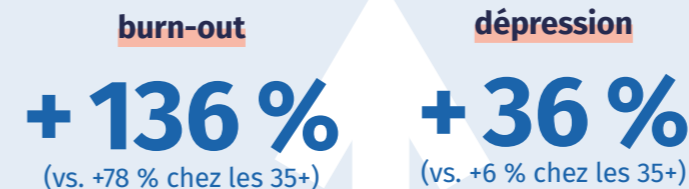
## Incapacité de travail chez les jeunes

Des chiffres interpellants révélés par l'étude menée par les Mutualités Libres (dont fait partie Partenamut).

### PART DES NOUVELLES INCAPACITÉS DE TRAVAIL À CAUSE DE TROUBLES PSYCHOSOCIAUX EN 2024



### AUGMENTATION DE NOUVELLES INCAPACITÉS DE TRAVAIL ENTRE 2018 - 2024 CHEZ LES 18-34 ANS



burn-out et dépression combinés  
**= 1 sur 4**  
 des nouvelles incapacités de travail  
 chez les jeunes  
 (+40 % en 6 ans)

### DIFFÉRENCES ENTRE LES STATUTS PROFESSIONNELS % de nouvelles incapacités de travail (18-34 ans) à cause de troubles psychosociaux



### ÉVOLUTION VERS L'INVALIDITÉ (+ 12 mois en incapacité de travail)

**14 %**  
 des 18-34 ans  
 entre en invalidité

Pour les **troubles psychosociaux** la proportion passant en invalidité s'élève à

**22 %**  
 pour dépression/anxiété/stress

**18 %**  
 pour burn-out

# Pas à pas, retrouvez le chemin du travail

Reprenre une activité professionnelle pendant ou après une maladie ou un accident peut sembler difficile. Pourtant, le travail peut jouer un rôle essentiel dans le processus de guérison, à condition d'y aller étape par étape. On fait le point.

Reprenre une activité professionnelle après une période d'inactivité n'est pas seulement une question de revenus. C'est aussi un moyen de retrouver sa place dans la société, de se sentir utile et épanoui. Mais pour réussir sa réintégration dans le monde du travail, il est important d'y aller progressivement, en fonction de ses capacités, avec le soutien de son employeur, de ses collègues et des professionnels de la santé.

## Un accompagnement personnalisé, la clé d'une réintégration réussie

Partenamut vous offre un accompagnement personnalisé avec des conseillers spécialisés qui aident à évaluer vos capacités et à définir un plan de réintégration progressif. Votre mutuelle peut aussi vous offrir un soutien financier, des conseils administratifs et des services de suivi pour s'assurer que la reprise se déroule dans les meilleures conditions.

## Suivre le parcours prévu par l'INAMI

Si vous êtes en incapacité de travail et que vous souhaitez reprendre une activité, sachez que des solutions existent, adaptées à vos capacités. L'Institut National d'Assurance Maladie-Invalidité (INAMI) propose un parcours de réinsertion socioprofessionnelle,

### Le saviez-vous ?

L'INAMI offre aussi des aides financières pour rendre la transition plus facile. Par exemple, vous pouvez continuer à percevoir une partie de vos indemnités tout en reprenant progressivement une activité professionnelle. De plus, des allocations de formation peuvent être accordées pour vous permettre de développer de nouvelles compétences.

conçu pour répondre aux besoins spécifiques de chaque personne. Ce parcours comprend une évaluation médicale, un suivi personnalisé, et des conseils adaptés à votre situation afin de maximiser les chances de réussite.

vous traject retour au travail, n'hésitez pas à nous contacter. ■

Pour en savoir plus sur la campagne « Pas à pas, retrouvez le chemin du travail » de l'INAMI, rendez-vous sur : [www.bit.ly/campagne-retour-travail](http://www.bit.ly/campagne-retour-travail)

## Une collaboration essentielle entre les différents acteurs

La collaboration entre le médecin-conseil ou l'équipe multidisciplinaire, votre employeur et vous-même est essentielle pour adapter vos conditions de travail à vos nouvelles capacités. Partenamut s'engage à faciliter ce dialogue, en fournissant les informations nécessaires et un soutien adapté.

Si vous avez des questions ou souhaitez plus d'informations sur



[inami.fgov.be](http://inami.fgov.be)

.be



## TRAJETS ET ACTEURS-CLÉS POUR UNE REPRISE DU TRAVAIL PENDANT UNE INCAPACITÉ DE TRAVAIL

### Route A

#### À l'initiative de la mutualité

En incapacité de travail depuis plus d'un an ou moins d'un an, avec capacités restantes et envie d'un retour au travail.

### Route B

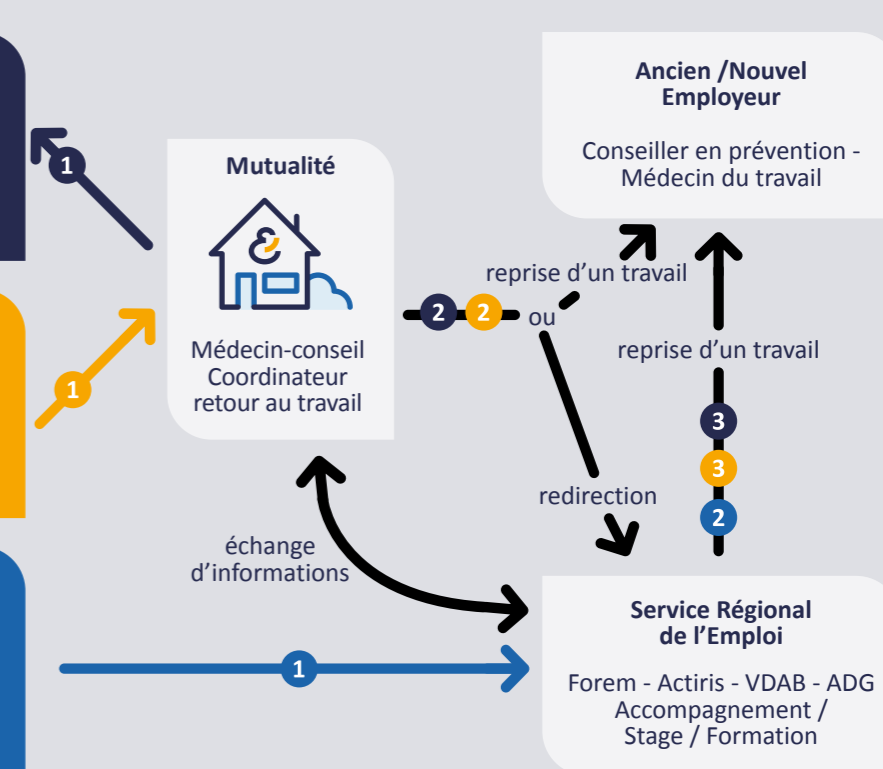
#### À l'initiative de la personne en incapacité de travail

En incapacité de travail depuis plus d'un an ou moins d'un an, avec capacités restantes et envie d'un retour au travail.

### Route C

#### À l'initiative de la personne en incapacité de travail

En incapacité de travail depuis plus d'un an, avec capacités restantes et envie d'un retour au travail.



## 3 possibilités pour reprendre le travail

Que vous soyez en incapacité depuis moins ou plus d'un an, différentes possibilités existent pour reprendre progressivement une activité professionnelle :

### Route A

Le processus commence par une évaluation médicale réalisée par le médecin-conseil de votre mutualité ou l'équipe multidisciplinaire (infirmier, kiné, psychologue). Sur base de cette évaluation, un plan de réintégration est élaboré avec un coordinateur « retour au travail », incluant des formations, des aménagements du poste de travail ou encore un soutien psychosocial.

### Route B

Quelle que soit la durée de votre incapacité, si vous souhaitez reprendre une activité professionnelle grâce à vos capacités restantes, vous pouvez contacter directement le coordinateur « retour au travail » de votre mutualité pour planifier un premier contact. Il élaborera un plan de réintégration avec vous.

Vous pouvez prendre contact avec le coordinateur « retour au travail » de Partenamut sur [www.apps.mloz.be/RTWC/](http://www.apps.mloz.be/RTWC/) ou par téléphone au 02 422 44 92.

### Route C

Si vous êtes en incapacité de travail depuis plus d'un an avec des capacités restantes et que vous souhaitez reprendre une activité professionnelle, vous pouvez aussi contacter directement le service de l'emploi de votre région (le FOREM, ACTIRIS, le VDAB ou l'ADG). Il vous aidera à construire un parcours adapté à vos besoins et à vos compétences.

Quelle que soit la route que vous décidez de prendre, il est toujours possible, lorsqu'on a un contrat de travail en cours, de contacter directement le conseiller en prévention ou le médecin du travail de son employeur pour reprendre une activité professionnelle, ou l'envisager.



Plus d'informations sur les différents trajets de retour au travail sur le site de l'INAMI : [www.trajetsretourautravail.be](http://www.trajetsretourautravail.be)



## Les Nouvelles de la mut'

### Attestations électroniques : les spécialistes s'y mettent !

Depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2025, la facturation électronique (eAttest) pour les prestations ambulatoires est obligatoire pour tous les médecins (généralistes et spécialistes) et les dentistes. Si les généralistes et les dentistes ont rapidement adopté ce système, les spécialistes ont mis plus de temps à s'y conformer. Mais depuis la fin de l'année 2025, une évolution a été constatée et 3 attestations sur 4 envoyées par les spécialistes sont à présent digitales.

#### Concrètement, quels sont vos avantages ?

- Moins de papiers à envoyer à votre mutualité
- Des remboursements plus rapides
- Une meilleure visibilité sur vos dépenses de santé

Avec l'attestation électronique, votre médecin transmet directement les informations nécessaires de manière sécurisée. Votre mutualité peut alors traiter votre remboursement beaucoup plus vite : en moyenne sous 48 heures.

Et bonne nouvelle ! La législation prévoit une extension progressive du système aux kinésithérapeutes avec une entrée en vigueur envisagée début 2027. ■



### Parrainez vos proches

Prenez soin des personnes qui comptent et empochez un chèque-cadeau de 20 € en leur faisant connaître Partenamut ! Famille, amis, partenaires, collègues... Invitez votre entourage à profiter des mêmes avantages que vous en quelques clics.

#### Comment faire ?

Après avoir rempli un formulaire avec vos coordonnées, vous recevez un lien de parrainage à envoyer à vos proches. À chaque fois que l'un de vos filleuls accepte d'être contacté par l'un de nos conseillers et marque un intérêt pour Partenamut, vous recevez un chèque-cadeau de 20 € par courrier. Ces chèques-cadeaux peuvent être dépensés dans plus de 10.000 points de vente en Belgique (MediaMarkt, Club, Fnac, Decathlon...). Le nombre de parrainages étant illimité, vous pouvez cumuler les chèques-cadeaux et faire de belles économies ! ■

Plus d'infos sur :  
[www.partenamut.be/parrainage](http://www.partenamut.be/parrainage)



## Comprendre la Mut'

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

### Le vrai du faux des mutualités

Elles font partie de notre quotidien. Pourtant, leur rôle et leur fonctionnement restent souvent mal compris. On démêle le vrai du faux.

**Avant les mutualités, chacun devait se débrouiller seul : VRAI** ✓

Au XIX<sup>e</sup> siècle, tomber malade signifiait perdre son salaire et souvent renoncer aux soins, faute de revenu. Des travailleurs créent alors des caisses collectives de secours : chacun cotise et lorsqu'un membre traverse des difficultés, il peut être aidé. La mutualité est donc, à l'origine, une histoire d'entraide. C'est elle qui proposera les premières couvertures d'assurance sociale. Elle jouera ensuite un rôle majeur dans la construction de la sécurité sociale telle que nous la connaissons aujourd'hui.

**Les mutualités n'ont pas un rôle défini : FAUX** ✗

Les mutualités ne sont ni des sociétés commerciales, ni des ASBL. Ce sont des entités à but non lucratif (sans actionnaires rémunérés) organisées sur un principe de solidarité et d'assistance mutuelle de leurs membres. Leur rôle est strictement défini par la loi. Elles ont pour mission de gérer l'assurance obligatoire soins de santé et indemnités, et de promouvoir le bien-être physique, psychique et social.

**Partenamut est liée à un parti politique : FAUX** ✗

Les Mutualités Libres, auxquelles appartient Partenamut, trouvent leurs racines dans les corporations d'artisans et d'ouvriers. Leur objectif est de protéger leurs membres face aux risques liés à la santé, dans un esprit de solidarité et de responsabilité collective. Elles ne sont liées à aucun parti politique ou mouvement idéologique. Leur engagement repose sur un principe constant : défendre les affiliés et contribuer à un système de santé accessible, de qualité et durable.

**Les mutualités ne sont pas contrôlées : FAUX** ✗

Elles le sont étroitement, notamment par leurs Conseils d'administration, leurs Assemblées générales composées d'affiliés élus et par des réviseurs d'entreprise. Elles le sont aussi par l'Office de Contrôle des Mutualités et l'INAMI qui surveillent leurs activités comptables, financières et administratives, ainsi que les Avantages dont bénéficient les affiliés.

**Leurs réserves financières sont une forme de profit caché : FAUX** ✗

Les réserves servent à protéger l'avenir des affiliés et à garantir la continuité de leurs activités en cas d'imprévu. Elles servent aussi à développer de nouveaux services, à investir dans la prévention et à proposer des avantages aux affiliés. Les mutualités n'ont pas d'actionnaires à rémunérer car leurs réserves appartiennent à leurs affiliés. ■

# On vous répond !

**Après mon accouchement, on m'a installée dans une chambre individuelle, car toutes les chambres communes étaient occupées. Or j'avais demandé une chambre commune. L'hôpital peut-il me facturer des suppléments ?**

Non, rassurez-vous, si vous avez signé un formulaire d'admission stipulant votre choix pour une chambre commune, et que, pour une raison indépendante de votre volonté (manque de place ou raison médicale) vous devez séjourner en chambre privée, l'hôpital ne peut pas vous facturer de suppléments de chambre ni de suppléments d'honoraires. ■

**J'ai été hospitalisé pendant 2 semaines, j'ai payé un acompte lors de mon admission à l'hôpital, mais après 7 jours, l'hôpital m'a réclamé un nouvel acompte, est-ce normal ?**

Oui, après 7 jours d'hospitalisation, l'hôpital est en droit de vous réclamer un nouvel acompte chaque semaine. Son montant est fixé par l'hôpital dans les limites autorisées. Cet acompte est une avance sur les frais qui resteront à votre charge lors de votre séjour. Il n'est donc pas remboursé par l'assurance obligatoire mais peut l'être par une assurance hospitalisation. ■

## Bon à savoir

Le versement d'un acompte ne concerne que les séjours d'au moins une nuit ou l'hospitalisation de jour (One Day) en chambre privée.

**Je suis restée 3 nuits auprès de mon enfant hospitalisé, puis-je être remboursé des frais d'accompagnement ?**

L'assurance obligatoire ne prend pas en charge les frais d'accompagnement. Toutefois, si vous êtes couvert par une assurance hospitalisation de la gamme Hospitalia, vous pouvez bénéficier d'une intervention pour l'accompagnement d'un enfant hospitalisé (jusqu'à 18 ans inclus) : maximum 60 €/jour en chambre individuelle, remboursement total en chambre commune avec Hospitalia Smart, et remboursement total quel que soit le type de chambre avec Hospitalia Care et Hospitalia Plus.

En cas d'accompagnement d'un adulte hospitalisé, l'intervention est de maximum 30 €/jour. ■

## Facilitez vos sorties en famille !

L'arrivée des beaux jours vous donne des envies de balades ? Le porte-bébé est la solution idéale pour profiter d'une liberté de mouvement maximale tout en restant proche de votre enfant.

Bonne nouvelle, Partenamut Shop vous en propose plusieurs à la vente, à des prix avantageux. De plus, en tant que membre Partenamut, vous profitez de 10 % de réduction sur vos achats :

## Bon à savoir

Les membres Partenamut bénéficient également de -50 % sur les articles en location.



-10%

Flexia - Babylonia

138,88€

124,99 €



-10%

HoodieCarrier 2 - Love Radius

129€

116,10 €



-10%

PhysioCarrier V2 Black - Love Radius

145€

130,50 €

## Comment commander ?

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

## Jeunes ou futurs parents ?

Découvrez la gamme puériculture de Partenamut Shop : trousse de toilette, tire-laits, babyphones, casques anti-bruit... Achetez ou louez tout le matériel indispensable pour accompagner vos premiers moments avec bébé !



partenamut Shop

Vente et location de matériel (para)médical

# Votre réseau d'agences en 2026

Toujours proche de vous, Partenamut vous accueille aujourd'hui dans 41 agences, la plupart équipées de bornes self-services. Vos démarches sont facilitées avec en plus un réseau partenaire de près de 60 boîtes aux lettres supplémentaires.

Plus de 100 boîtes aux lettres près de chez vous



Vous devez nous remettre un document papier, par exemple une demande de remboursement complétée ou une attestation de soins ? Déposez-le tout simplement dans une de nos boîtes aux lettres, disponibles dans nos agences ou via notre réseau de partenaires.

N'oubliez pas d'y coller une vignette Partenamut.

## Bon à savoir

Pour trouver la boîte aux lettres la plus proche de chez vous, rendez-vous sur notre site internet [www.partenamut.be/agences](http://www.partenamut.be/agences)

**Attention !** Les certificats médicaux ne peuvent pas être déposés dans nos boîtes aux lettres. Nous vous invitons à les envoyer via le formulaire de contact ou par courrier à l'adresse : Partenamut, Boulevard Mettwie 74-76, 1080 Bruxelles



Région de Bruxelles-Capitale  
13 agences  
14 boîtes aux lettres

Province du Brabant Wallon  
5 agences  
11 boîtes aux lettres

Province de Liège  
9 agences  
24 boîtes aux lettres

Province de Hainaut  
9 agences  
34 boîtes aux lettres

Province de Namur  
2 agences  
14 boîtes aux lettres

Province de Luxembourg  
3 agences  
5 boîtes aux lettres

## Région de Bruxelles-Capitale

Anderlecht - Cours Saint-Guidon 20	■	■	■
Auderghem - Boulevard du Souverain 258	■	■	■
Bruxelles - Boulevard Anspach 17	■	■	■
Etterbeek - Rue Gray 13	■	■	■
Ixelles Solbosch - Avenue de l'Université 78	■	■	■
Jette - Avenue de Jette 230	■	■	■
Laeken - Rue Marie-Christine 129	■	■	■
Molenbeek - Boulevard Louis Mettwie 74-76	■	■	■
Schaerbeek - Chaussée de Helmet 170	■	■	■
Schaerbeek - Place de la Patrie 29	■	■	■
St-Gilles - Chaussée de Waterloo 64	■	■	■
Uccle - Chaussée d'Alsemberg 772A	■	■	■
Woluwe-Saint-Lambert - Avenue Georges Henri 357	■	■	■

## Province de Liège

Ans - Rue Lambert Dewonck 213	■	■	■
Bonnelles - Rue Gonhy 38	■	■	■
Fléron - Avenue des Martyrs 288	■	■	■
Herstal - Rue Laixheau 6	■	■	■
Huy - Avenue des Ardennes 33	■	■	■
Jemeppe-sur-Meuse - Rue de Quirini 19	■	■	■
Liège - Rue Natalis 47B	■	■	■
Verviers - Rue Xhavée 57	■	■	■
Waremme - Place Roi Albert 1 <sup>er</sup> 5 B	■	■	■

## Province du Brabant wallon

Clabecq - Rue St-Jean 9	■	■	■
Louvain-la-Neuve - Traverse d'Ésope 11	■	■	■
Nivelles - Boulevard de la Fleur de Lys 23	■	■	■
Waterloo - Chaussée de Bruxelles 325	■	■	■
Wavre - Place Alphonse Bosch 41	■	■	■

## Province de Namur

Gembloux - Avenue de la Faculté d'Agronomie 61	■	■	■
Namur - Place de la Station 22	■	■	■

## Province de Hainaut

Ath - Rue Haute 5	■	■	■
Charleroi - Place de la Digue 23	■	■	■
Binche - Rue de Biseau 3	■	■	■
Dottignies - Rue St-Léger 6 P	■	■	■
Hornu - Rue de Mons 114	■	■	■
La Louvière - Rue Kéramis 42	■	■	■
Mons - Boulevard Saintelette 73-75	■	■	■
Soignies - Rue de la Régence 31	■	■	■
Tournai - Quai Andreï Sakharov 2	■	■	■

## Province de Luxembourg

Arlon - Rue des Faubourgs 37	■	■	■
Libramont - Avenue de Houffalize 43B	■	■	■
Marche-en-Famenne - Place de l'Étang 11E	■	■	■

## Légende :

- Agence Partenamut
- Borne self-service accessible pendant les horaires d'ouverture de votre agence
- Possibilité de rendez-vous avec le service social

## Oubliez les files d'attente !

Partenamut vous reçoit sur rendez-vous pour un accueil personnalisé dans les meilleures conditions.

### Besoin de parler à un conseiller ?

Réservez votre créneau selon vos préférences sur [www.partenamut.be/rendez-vous](http://www.partenamut.be/rendez-vous) ou scannez le code QR pour un rendez-vous dans l'agence de votre choix ou à distance.



## Des bornes accessibles en self-service pour imprimer vos documents

À court de vignettes ? Besoin d'un document d'intervention ? Profitez de nos bornes en agence pour imprimer vos :

- vignettes,
- documents d'intervention Hospitalia et Dentalia,
- documents de voyage,
- demandes d'Avantages.

## Comment trouver la borne la plus proche de chez vous ?

Pour trouver la borne la plus proche de chez vous, consultez la liste complète des agences ci-dessus. ■

Ça s'est  
*passé*  
sur nos réseaux



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



09.12

#### C'est dans le panier !

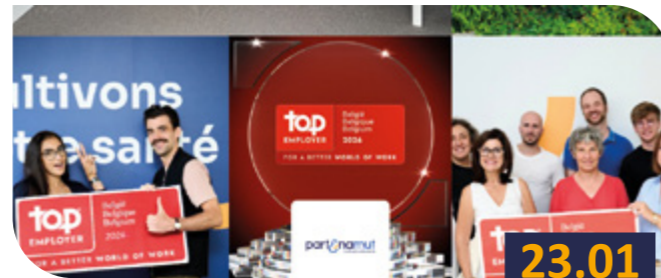
La team Partenamut a débarqué à Louvain-la-Neuve pour challenger les étudiants sur leur niveau de basket. Après un vote serré pour élire le meilleur tireur de panier, c'est le tir n°2 qui a remporté une Apple Watch !



20.02

#### Fumer, c'est encore cool ?

Aubin s'est promené dans les rues de Bruxelles et a interrogé des jeunes pour connaître leur rapport au tabac. Leurs réponses ont été claires : fumer c'est avant tout une addiction et c'est donc loin d'être cool !



23.01

#### Top Employer 2026

Partenamut est certifiée Top Employer pour la 3<sup>ème</sup> année consécutive ! Une distinction dont nous sommes fiers et qui montre notre volonté d'offrir à nos collaborateurs un environnement de travail pleinement épanouissant.



#### Participez à nos concours !

En nous suivant sur les réseaux sociaux, vous restez au courant de nos dernières actualités, mais vous avez aussi l'occasion de participer à nos nombreux concours. N'hésitez pas à vous abonner, si ce n'est pas encore le cas, et vous serez peut-être notre prochain grand gagnant !



# Partenamut à votre écoute

Nous sommes déterminés à offrir en permanence un service de qualité afin que nos collaborateurs puissent répondre à vos attentes. La communication est essentielle dans toute relation, y compris avec votre mutuelle. C'est pourquoi, nous sommes à votre écoute !



#### Qui peut formuler une plainte ou une suggestion ?

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

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

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

#### Comment faire ?

Plusieurs solutions s'offrent à vous pour nous contacter :

- Prenez rendez-vous en agence sur [www.partenamut.be/rendez-vous](http://www.partenamut.be/rendez-vous)
- Contactez-nous en direct ou prenez rendez-vous pour un video call sur [www.partenamut.be/videocall](http://www.partenamut.be/videocall)

- Complétez le formulaire de contact sur [www.partenamut.be/aide-contact](http://www.partenamut.be/aide-contact) dans la section « Aide & Contact », en haut à droite de la page
- Appelez notre Service Center au 02/44 44 111

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

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

#### Vous pouvez joindre ce service :

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

#### Procédure spéciale pour les médecins-conseils

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

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

#### Plus d'infos ?

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



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

Facebook, TikTok, LinkedIn: @partenamut  
Instagram: @partenamut\_mutualite

# Lutte contre le *Cancer* les progrès continuent

**Traitements ciblés, immunothérapie, soins de support... La prise en charge du cancer évolue. Pour en parler, nous avons rencontré le Dr C. Spilleboudt.**



Le Dr C. Spilleboudt est hématologue de formation. Elle est aujourd'hui médecin cheffe de l'Institut Bordet et directrice médicale adjointe de l'H.U.B (Hôpital Universitaire de Bruxelles).

## Quelles sont les évolutions récentes au niveau des traitements contre le cancer ?

Aujourd'hui, on caractérise de mieux en mieux les tumeurs, ce qui permet de les traiter avec plus de précision. Grâce à des traitements ciblés, on gagne en efficacité tout en limitant les effets secondaires. C'est donc aussi un grand progrès au niveau du confort et de la qualité de vie des patients. Parmi les grandes avancées dans le domaine des thérapies ciblées, il faut citer l'immunothérapie, qui continue encore de se développer.

## Pouvez-vous nous en dire plus sur l'immunothérapie ?

Ce sont des traitements qui s'appuient sur le système immunitaire du patient pour détruire les cellules cancéreuses de façon ciblée. Par exemple, nous avons les anticorps bispécifiques qui sont capables de détruire les cellules tumorales en activant les cellules immunitaires du patient. Ou encore les anti-drug conjuguées, des anticorps qui se lient à la tumeur pour lui délivrer un médicament qui va empêcher son développement. D'autres formes de traitements par immunothérapie, comme le vaccin à ARN messenger, destiné à empêcher la récurrence de certains cancers, sont actuellement en cours d'étude.

## Qu'est-ce qui a permis d'améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec un cancer ces dernières années ?

Depuis de nombreuses années, **les soins de support\*** sont intégrés dès le départ au parcours de soin du patient. Et cette prise en charge est de plus en plus globale.

## Vos Avantages Partenamut

- **Séances de suivi après-cancer** : jusqu'à 160 €/an (max. 4 séances/an) pour des séances d'accompagnement ou de soins avec notre partenaire Oncobulle.
- **Reprise du travail après un cancer** : intervention de 40 €/séance avec un coach formé par la Fondation contre le Cancer, max. 2 séances/an.
- **Aide familiale ou ménagère** : jusqu'à 300 €/an en cas de traitement oncologique et jusqu'à 350 €/an pour les aidants proches.

Psycho-oncologie, diététique, kinésithérapie, logopédie, ergothérapie, thérapie au laser, soins esthétiques, suivi social... C'est une véritable équipe pluridisciplinaire qui accompagne les patients pendant la maladie. Mais aussi après : grâce à différentes structures comme les maisons de ressourcement et les programmes de survivorship (ou parcours post-cancer) qui offrent un suivi et un soutien pour le retour à la vie active. La prise en charge du cancer ne se limite plus à un traitement, ni à sa durée. Et surtout, le programme de traitement se fait en partenariat avec le patient qui est au cœur de son élaboration. ■

## \*Qu'est-ce que les soins de support ?

Les soins de support désignent l'ensemble des soins et soutiens nécessaires aux personnes malades, parallèlement aux traitements spécifiques de leur maladie. Ils englobent, par exemple, diverses formes d'accompagnement (psychologique, diététique, social, professionnel...), la gestion de la douleur ou encore des conseils d'hygiène de vie.

# Vivre et travailler chez *Partenamut*

**Une nouvelle fois certifiée Top Employer, Partenamut a de nombreux atouts pour attirer les nouveaux talents. Nos collaborateurs en témoignent dans des capsules vidéos réalisées avec Meet My Job, 1<sup>ère</sup> plateforme belge de recrutement spécialisée dans les entreprises engagées.**

## Une culture qui donne du sens

Comme le dit Alexandra, responsable communication interne, chez Partenamut, « on a un métier de cœur avec beaucoup de sens. On aide nos membres à cultiver leur santé, on les aide avant, pendant et après la maladie ». Cette mission inspire et fédère les équipes au quotidien.

## Des valeurs qui se vivent au quotidien

Alexandra souligne : « Chez Partenamut, on a des collègues super engagés et différentes valeurs comme l'empathie, la solidarité ou encore l'innovation. »

Juliette, Web content manager, et Cédric, responsable d'équipe UX, insistent quant à eux sur l'importance du feedback. Juliette explique : « Partenamut est en recherche constante de feedback de la part de ses clients, et grâce à ces retours, nous travaillons dans une logique d'amélioration continue. C'est un véritable boost qui donne du sens à nos métiers. » Cédric ajoute : « Cette culture du feedback permet à chacun de s'exprimer dans un environnement sécurisé, qui laisse place à une parole bienveillante et constructive. »

## Apprendre, évoluer, se dépasser

La formation et la mobilité sont également au cœur du parcours des

collaborateurs. Alexandra précise : « On a un catalogue de formations exceptionnel avec beaucoup de possibilités de mobilité interne pour évoluer dans sa carrière. » Chacun peut ainsi progresser, découvrir de nouvelles missions et continuer à se développer.

## Responsabilité et durabilité

Enfin, Chantal, responsable de la démarche environnementale, rappelle que Partenamut intègre la durabilité au quotidien : « on voit que 84 % des membres du personnel estiment que nous avons un impact important en termes de responsabilité environnementale ». Au quotidien, cela passe par le vélo pour venir au travail, la réduction de l'impact numérique, et des collectes de vêtements ou smartphones pour des associations, des initiatives qui renforcent la circularité.

## À vous de jouer !

Vous vous retrouvez dans toutes ces valeurs ? Postulez et rejoignez une équipe engagée !

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



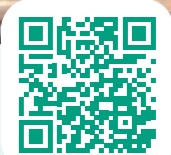
## Retrouvez les témoignages de nos collaborateurs en vidéo



Alexandra



Juliette &amp; Cédric



Chantal

On va manger chez  
mes parents ce soir ?

Un sourire,  
c'est toujours  
une bonne  
réponse.

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



part&namut

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