

# Neutrinfo 326

Trimestriel | Avril • Mai • Juin 2024



**DOSSIER**

**Accident? Tout ce que vous devez savoir**



# Faire entendre sa voix !

Le dimanche 9 juin prochain, nous irons voter.  
Nous serons appelés à élire nos députés fédéraux, régionaux et européens.

Prendre le chemin des urnes, c'est un droit et un devoir ; c'est un privilège démocratique et une occasion de faire entendre notre voix.

A nous, les citoyens et les citoyennes, il nous incombera de choisir en toute liberté les hommes et les femmes politiques qui nous représenteront dans les prochaines assemblées parlementaires.  
Un gage de confiance en leur crédibilité !

En attendant cette échéance électorale, le temps des idées fortes, des solutions miracles et des promesses est revenu vu l'ampleur des défis à surmonter.

Mais, attention aux promesses électorales sans lendemain et aux illusions qui suscitent indifférence et rejet du monde politique.

Suivant Michel GAUCHET, sociologue et historien français : « la démocratie ne prend pleinement son sens que, si elle se prolonge dans les projets de donner à la société un visage d'humanité et de justice ».

Plus que jamais, les valeurs des droits de l'Homme basés sur les principes fondamentaux d'équité, de solidarité et de dignité humaine sont à respecter.

L'heure de vérité sonnera le soir des élections lorsque le verdict sortira des urnes et révélera l'échiquier politique à partir duquel émergeront le gouvernement fédéral et les gouvernements régionaux de notre pays.

Les citoyens et citoyennes ont besoin d'une vision à long terme du devenir de notre société face aux problèmes auxquels ils sont confrontés.

Gouverner, c'est faire des choix, c'est décider non seulement avec la raison, mais aussi avec le cœur ; c'est chercher un juste équilibre entre bien commun et bien particulier ; c'est réformer ce qui doit l'être, c'est fixer le rang des priorités en se projetant dans l'avenir avec les yeux du présent.

À nos dirigeants politiques de se rappeler ces paroles de Winston CHURCHILL : « *il ne sert à rien de dire 'nous avons fait de notre mieux'. Il faut réussir à faire ce qui est nécessaire* ». Souvent, il est plus facile de décider de ne pas décider lorsque le courage politique manque.

Un des chantiers prioritaires de notre prochain gouvernement fédéral sera, sans nul doute, l'assainissement des finances publiques.

Nous avons le déficit le plus important des pays de l'Union Européenne et notre dette ne fait qu'augmenter. Suivant le Bureau du Plan, elle est évaluée à 27,7 milliards d'euros et s'élèverait à 39,4 milliards en 2029. Des réformes indispensables seront à réaliser au niveau fiscalité, soins de santé et pensions. Le coût des pensions s'élève actuellement à 65 milliards d'euros pour devenir 83 en 2028, idem pour les soins de santé qui passeront de 40 à 50 milliards !

Préserver notre système soins de santé et l'améliorer ne relève pas d'un vœu pieux, mais d'une nécessité car pour la population, il demeure un des besoins fondamentaux à garantir.

Des mesures urgentes sont à prendre quant au numérus clausus face à la pénurie des médecins (la Wallonie recherche 730 généralistes), à la perte d'attractivité du métier de personnel soignant et de ses conditions de travail, au financement des hôpitaux et des soins à domicile ...

C'est en concertation avec tous les acteurs du monde de la santé et des organismes assureurs que nos dirigeants politiques devront agir sur les leviers qui sauvegarderont l'accès à des soins de santé de qualité pour tous.

« *Quand rien n'est certain, tout est possible.* »

Margaret DRABBLE

E. DENOEL  
Président



## Sommaire

### CMS

- Polyclinique de Liège .....3
- À l'hôpital : Vérifier l'identité des patients  
est obligatoire ! .....3

### Votre santé... à 360°

Épanouissement printanier : cultivez votre santé ..... 4-5

Pages régionales .....6-7-8

### Infos mut

- Taux de cotisation 2024 .....9
- Dossier service Accident..... 10-11

### Santé

Allergies printanières : comment les traiter?..... 12-13

MN Vacances ..... 14-15

### Horizons Jeunesse

Nos vacances pour jeunes..... 16



## Polyclinique, Centre de Médecine Spécialisée de Liège

**Le CMS Asbl, polyclinique de La Mutualité Neutre, accueille tout patient quelle que soit sa mutuelle.**

- ▷ Ouvert à tous de 8h à 17h30, du lundi au vendredi
- ▷ Sur rendez-vous au 04/254.54.11
- ▷ Respect des tarifs légaux
- ▷ Parking gratuit à l'arrière du bâtiment (rue de Chestret, 4 et 6 - 4000 LIEGE ; quartier des Guillemins)
- ▷ Application du tiers payant

### Nouveau en 2024

En ophtalmologie : depuis ce début d'année, le Docteur TRIFFAUX Marie-Sophie a rejoint notre équipe d'ophtalmologues, déjà composée du Docteur CHAPÉLIER Dominique et du Professeur COLLIGNON Nathalie.

En plus de l'ophtalmologie générale, différents soins et examens sont proposés comme le dépistage et le suivi des glaucomes, la prise en charge pour les opérations de la cataracte et la chirurgie des paupières. Notre service d'ophtalmologie s'est équipé d'un laser « ARGON ». Cet appareil est indiqué dans le traitement de la rétine (pour diabète, déchirures).

Un site internet « Centre de médecine spécialisée » est actuellement en création et sera en ligne à partir de mai 2024. Ce site permettra à notre patientèle de prendre connaissance des spécialités proposées et des prestataires de soins présents au sein de notre centre de médecine.



**En plus de ces nouveautés, votre CMS met à votre disposition les services suivants :**

- ▷ **Services médicaux :** Cardiologie, Dermatologie, Gastro-entérologie, Gynécologie, Ophtalmologie, Oto-Rhino-Laryngologie, Orthopédie
- ▷ **Les services dentaires :** Dentisterie générale, Orthodontie
- ▷ **Les services paramédicaux :** Semelles orthopédiques, Diététique, Pédicurie générale et réflexologie, Kinésithérapie générale, Rééducation vestibulaire, Yoga, Pilate, Drainage lymphatique, Dry Needling, Cupping thérapie, Kiné périnéale, Psychologie (adultes, adolescents et enfants), Tabacologie, Logopédie, Soins infirmiers
- ▷ **Centre de prélèvements :** Le laboratoire Synlab réalise tous les jours ouvrables (de 8h à 10h30) prises de sang et prélèvements en vue d'analyses médicales

## À l'hôpital : Vérifier l'identité des patients est obligatoire !

**Lors d'une consultation ou d'une admission à l'hôpital en urgence ou non, identifier correctement le patient est important. Les avantages sont nombreux, tant pour la prise en charge du patient que pour la facturation et le remboursement des soins.**



À partir du 1<sup>er</sup> avril 2024, les collaborateurs d'un hôpital seront obligés de **vérifier l'identité des patients lorsque le tiers payant est appliqué.**

### Pourquoi vérifier l'identité des patients ?

Identifier correctement le patient permet :

- ▷ de garantir de lui délivrer le bon soin, le bon traitement, et de lui attribuer les bonnes données médicales ;
- ▷ d'éviter les erreurs administratives et de facturation (coopération plus efficace entre les hôpitaux et les mutualités) ;
- ▷ de lutter contre la fraude éventuelle, y compris la fraude des patients quant à leur identité.

En aucun cas, vérifier l'identité du patient n'a pour but de réduire l'accessibilité aux soins.

### Comment vérifier l'identité des patients ?

- ▷ pour un adulte : la carte d'identité électronique belge (eID) ou la carte d'étranger électronique ;
- ▷ pour un enfant : la carte Kids-ID ou la carte ISI+.

Si le patient ne dispose pas de l'un de ces documents, il devra fournir un des éléments suivants :

- ▷ une attestation de perte ou de vol de la carte d'identité ;
- ▷ une attestation d'assuré social ;
- ▷ une vignette de la mutualité ;
- ▷ ou l'application Itsme.

En résumé, soyez toujours en possession d'un des éléments ci-dessus afin que les collaborateurs de l'hôpital puissent vous identifier correctement !

# 10 façons d'être plus actif au retour des beaux jours



Qui dit retour des beaux jours, dit retour des activités en plein air. Il est temps de bouger davantage et de retrouver votre vitalité. Votre corps et votre santé vous en remercieront. Voici 5 conseils pour vous aider à être plus actif et à profiter pleinement du soleil printanier.

## ▷ Pratiquez des activités en plein air

Quoi de mieux pour profiter du retour du soleil que de pratiquer des activités en plein air : randonnée, vélo, jogging ou même kayak... les activités sont multiples.

## ▷ Ayez des objectifs

Définir des objectifs (réalisables) peut grandement impacter votre motivation et détermination à bouger plus. Que ce soit marcher un certain nombre de pas par jour, faire un jogging de 30 minutes 2 fois/semaine ou tester une activité physique spécifique différente chaque mois, fixez-vous des objectifs pour rester en forme et profiter des beaux jours.

## ▷ Exercez-vous quotidiennement

Les beaux jours facilitent vos possibilités d'intégrer plus d'exercice dans votre routine quotidienne. Rendez-vous au travail à pied ou en vélo, faites une promenade après le dîner ou optez pour un petit jogging au retour du bureau.

## ▷ Variez vos activités

Et si l'on vous disait que vous ne devriez pas vous limiter à une seule forme d'exercice ? Variez vos activités pour travailler différents groupes musculaires et maintenir votre motivation au top. Le beau temps offre la possibilité d'opter pour des activités en plein air : cyclisme, tennis, course à pied ou même escalade.

## ▷ Pratiquez le jardinage

Profitez du printemps pour jardiner. Le jardinage est une activité physique agréable qui vous permet de travailler en plein air tout en brûlant des calories. Planter des fleurs, des légumes ou entretenir votre jardin vous permettra de rester actif tout en embellissant votre environnement.





# Le gardening fitness, ou quand le jardinage impacte votre santé physique et mentale

Qui dit retour du beau temps, dit retour des potagers et autres plantations. Et si l'on vous disait qu'il est possible de jardiner... tout en prenant soin de votre corps et de votre esprit ?

Le **gardening fitness**, c'est associer le jardinage et le sport. L'idée ? Se sentir bien, dans sa tête et dans son corps, tout en prenant soin de son jardin !

## ► 4 raisons de donner sa chance au gardening fitness :

**Bouger plus :** en jardinant, vous faites du sport... sans même vous en rendre compte ! Creuser, planter, arroser... ça muscle les bras et ça fait bouger le corps. Travaillez votre force, votre flexibilité ou encore votre endurance.

**Passer plus du temps en extérieur :** avec le gardening fitness, vous profitez de l'air frais et du soleil... surtout avec le retour du printemps ! Un boost pour améliorer l'humeur et un allié pour réduire le stress.

**Manger de bonnes choses :** Le plus ? Cultiver vos propres légumes et herbes. Le must pour manger sainement.

**Se détendre :** Prendre soin de ses plantations, les faire grandir... ça détend. C'est une façon sympa de se relaxer et d'oublier les soucis du quotidien durant quelques heures.

## ► S'exposer à la nature pour son bien-être mental

Au Japon, des chercheurs ont démontré qu'observer la nature peut impacter positivement votre humeur et votre santé mentale.

Aux États-Unis, une autre étude, pionnière, a démontré qu'apercevoir la nature depuis sa chambre d'hôpital diminue l'utilisation d'analgésiques et les complications postopératoires. Des expériences ont également montré que les promenades dans la nature améliorent la santé mentale, à l'inverse des environnements commerciaux qui peuvent quant à eux avoir un effet négatif. Dans le jargon, on appelle cette exposition à la nature les "soins verts".

Alors, prêt à vous lancer et à découvrir tous les avantages du gardening fitness ?



## Plaisir coupable : Wraps printaniers aux légumes croquants



x 4  
Wraps



Temps de  
préparation



Facile



Abordable

### Ingrédients :

- 4 grandes tortillas
- 2 tasses de pousses d'épinard frais
- 1 concombre
- 1 carotte
- 1 poivron rouge
- 1 avocat bien mûr
- Jus de 1 citron vert
- Sel et poivre

### Préparation :

1. Sur une surface propre, disposez les tortillas bien à plat.
2. Répartissez les pousses d'épinards sur chaque tortilla.
3. Répartissez uniformément des lanières de concombre, de carotte, de poivron rouge et des tranches d'avocat sur les épinards.
4. Arrosez chaque wrap avec du jus de citron vert et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
5. Enroulez chaque tortilla fermement pour former un wrap.
6. Dégustez, servez ou emballez !

### Le petit plus :



**Vous pouvez également les personnaliser en ajoutant d'autres légumes de saison ou en les accompagnant d'une sauce à base de yaourt ou de houmous.**

Vous avez testé cette recette et souhaitez être mis à l'honneur ? Vous aimez cuisiner de saison et avez une recette phare pour l'été ? Partagez votre préparation - photo à l'appui - ou votre recette avec nous via [communication@lamn.be](mailto:communication@lamn.be), et retrouvez-vous peut-être dans le prochain NeutrInfo ! Retrouvez aussi toutes nos recettes mensuelles et de saison sur [www.lamn.be/actualites](http://www.lamn.be/actualites).





Commission Féminine Neutre

## La Commission Féminine

Après de premiers événements réussis, La Commission Féminine vous prépare de nouveaux goûters délicieux, de nouvelles rencontres et des conférences toujours plus intéressantes...



Petit aperçu de ce qui vous attend dans les mois à venir, à vos agendas... :

DATE	THÈME	SUJET	PUBLIC CIBLE	HORAIRE
<p>📍 <b>Charleroi</b> : Avenue de Waterloo, 19 - Salle polyvalente Polyclinique Neutre</p>				
Mercredi 24 avril	Conférence santé	L'hygiène de la vie reste fondamentale pour la santé mentale : donnée par la Docteur J.E. Vanderheyden	Tous	À partir de 14h
Mercredi 29 mai	Goûter	Goûter fête des mères : animation par Monsieur Armand Gérard	Tous	À partir de 13h30
Mercredi 26 juin	Voyage d'un jour	<p>Destination Durbuy</p> <p><b>En matinée</b> : visite et dégustation à la confiserie Saint-Amour et visite du Parc des Topiaires</p> <p><b>Après-midi</b> : dîner libre et visite du Château de Modave</p> <p><b>Départ</b> : 8h15 devant l'entrée du Sporting de Charleroi. <b>Retour</b> vers 19h00.</p> <p><b>Prix</b> : 40 euros pour les affiliés à La Mutualité Neutre et 47 euros pour les affiliés à une autre mutualité</p>		

Les activités sont accessibles à tous, affiliés neutres et autres. Attention, les goûters et les voyages d'un jour se font sur réservation au préalable.

Les conférences santé et les goûters se déroulent au 7<sup>e</sup> étage de la Polyclinique de Charleroi (Avenue de Waterloo 19).

Pour les réservations et renseignements complémentaires : **071/20 52 11** ou via [communication@lamn.be](mailto:communication@lamn.be).

La Commission Féminine



## Télé-Accueil Liège recrute... ...des écoutants bénévoles !



Les bénévoles écoutent les appelants avec **empathie**, respect et bienveillance. Un engagement de **+/- 4h./sem.** (comprenant supervisions et permanences d'écoute).

Télé-Accueil est un service d'écoute téléphonique accessible via le n°107 Appels **gratuits, anonymes, 24/7**



### Participez à la prochaine formation à l'écoute active !

Découvrez l'écoute à travers des apports théoriques et des mises en situation en petits groupes. Le tout accompagné par des psychologues.



[www.tele-accueil.be/liege/](http://www.tele-accueil.be/liege/)



Posez votre candidature ! Contactez le secrétariat : **04/342.77.78**  
Informations par mail sur [tele.accueil.liege@gmail.com](mailto:tele.accueil.liege@gmail.com)



## Nos prochains événements

Encore à la recherche de chouettes événements pour compléter vos agendas des prochains mois ?

Retrouvons-nous :

- ▷ **Le dimanche 07 avril :**  
Baloise Namur Marathon  
(Namur Expo - Av. Sergent Vriethoff 2 - 5000 Namur)
- ▷ **Le vendredi 19 et le samedi 20 avril :**  
Ensemble avec les personnes extraordinaires  
(Rue de la Bruyère, 157 - 6001 Marcinelle)
- ▷ **Le jeudi 9, le vendredi 10 et le samedi 11 mai :**  
Namur en Mai (au centre-ville de Namur)
- ▷ **Le dimanche 12 mai :**  
Marathon Charleroi Métropole (Place Verte de Charleroi)
- ▷ **Le samedi 18 mai :**  
Salon Santé à Hannut (Marché Couvert -  
Rue des Combattants, 1 - 4280 Hannut)



## Parcs récréatifs : billetterie à prix réduit !

En famille, entre amis, en amoureux ou simplement pour prendre un peu de temps pour soi... Profitez de nos réductions !



Adulte et enfant :  
41,50 €



Adulte et enfant\*  
26 €

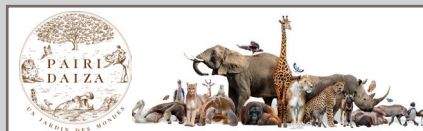


Adulte et enfants :  
37,50 €

Walibi, Aqualibi et Bellewaerde gratuits en dessous d'1 m

\* Pour les enfants entre 1m et 1m20, il est plus intéressant de prendre le ticket à la caisse d'Aqualibi : 13,5 €

**\* TICKET \*** Les tickets sont valables pour une personne, un jour au choix entre le 30/03/2024 et le 05/01/2025 selon le calendrier d'ouverture du parc. Pendant la période Halloween à Walibi, les détenteurs de billets doivent réserver leur date de visite en ligne à l'avance en utilisant les chiffres du code-barres figurant sur le billet.



Adulte :  
37,50 €  
Enfant :  
32,50 €

Pour tout complément d'information et pour l'achat de tickets, contactez le service communication :

- au 071/20 52 11 ou 081/25 07 60 ou 04/254 58 11
- via mail à [communication@lamn.be](mailto:communication@lamn.be)

## Découvrez Namur et dépassez-vous avec le Baloise Namur Marathon \*

Envie de découvrir la capitale wallonne tout en repoussant vos limites ? Rendez-vous le dimanche 07 avril 2024 pour le Baloise Namur Marathon avec des courses mythiques et homologuées : le Marathon, le Semi-Marathon et le 10K KickCancer.

À Namur, ce défi personnel se conjugue avec une découverte de la ville conduisant les sportifs à battre le bitume sur les rues et les endroits les plus prestigieux de la capitale wallonne.

**Informations et inscription** sur [www.baloisenamurmarathon.com](http://www.baloisenamurmarathon.com)



**\*Le saviez-vous ?** Si vous êtes membre de La Mutualité Neutre, nous intervenons dans vos frais de participation ! La bonne nouvelle, c'est que vous n'avez rien à faire ! Suite à votre inscription, nous recevons la liste des participants. Dans les jours qui suivent l'événement, vous recevrez automatiquement un remboursement.

## Ensemble avec les personnes extraordinaires

Ces 19 et 20 avril 2024, nous vous donnons rendez-vous à l'édition 2024 de "Ensemble avec les personnes extraordinaires" !

C'est l'un des plus grands événements de sensibilisation au handicap de Wallonie. Il met en avant des vecteurs tels que le sport, la culture, l'art, le jeu et les loisirs pour susciter l'échange et l'interactivité entre public ordinaire (valide) et extraordinaire (en situation de handicap). Le but ? Encourager l'intégration et l'inclusion des personnes extraordinaires dans la société. Venez nous poser vos questions (ou simplement nous rencontrer). Nous mettrons également à disposition un photomaton où vous pourrez prendre quelques clichés sympas !

**Plus d'informations :** [www.personnesextraordinaires.be](http://www.personnesextraordinaires.be)





# Namur en Mai

Les 09, 10 et 11 mai, plongez-vous dans l'enchantement de Namur en Mai.

Durant 3 jours, la ville de Namur s'illumine de magie, de théâtre, de contes, de musique et d'animations étincelantes. Une fusion entre le monde réel et l'imaginaire qui émerveillera les petits et les grands. Que ce soit sur terre ou dans les airs, de très nombreux spectacles vous seront présentés : cirque, concerts, déambulations... La magie de Namur en Mai s'adresse à tous. Et cette année encore, La Mutualité Neutre vous convie à vivre cet événement exceptionnel en famille. Nous vous donnons rendez-vous sur notre stand pour profiter d'un fabuleux grimage professionnel et/ou pour nous poser toutes vos questions.

Plus d'informations : [www.namurenmai.org](http://www.namurenmai.org)



## Nos activités/ateliers

### Planning des ateliers :

DATE	THÈME	SUJET	PUBLIC CIBLE	HORAIRE
📍 <b>Namur</b> : Rue des Dames Blanches, 24 - Salle polyvalente				
Judi 11 avril	Informatique	Naviguer et rechercher sur le web	Seniors	de 9h à 12h
Judi 30 mai	Informatique	Choisir, configurer et utiliser des plateformes de paiement en ligne	Seniors	de 9h à 12h
Judi 20 juin	Santé	Atelier premiers secours pédiatriques	Tous	de 13h à 16h
📍 <b>Liège</b> : Rue de Chestret, 4-6 - Salle polyvalente				
Mardi 16 avril	Santé	Atelier premiers secours	Tous	de 9h à 12h et de 13h à 16h. Prévoir son lunch !
Judi 23 mai	Informatique	Se situer, chercher son chemin, découvrir le monde !	Seniors	de 9h30 à 12h
Mardi 04 juin	Santé	Atelier premiers secours pédiatriques	Tous	de 9h - 12h
📍 <b>Charleroi</b> : Avenue de Waterloo, 19 - Salle polyvalente Polyclinique Neutre				
Judi 25 avril	Informatique	Naviguer et rechercher sur le web	Seniors	de 9h à 12h*
Judi 13 juin	Informatique	Choisir, configurer et utiliser des plateformes de paiement en ligne	Seniors	de 9h à 12h*
Judi 20 juin	Santé	Atelier premiers secours pédiatriques	Tous	8h30 - 11h30



\* Salle de réunion située au 4<sup>e</sup> étage de La Mutualité Neutre (Avenue de Waterloo, 23).

Étant donné le nombre limité de places disponibles, nous vous recommandons de vous inscrire sans tarder ! L'inscription est gratuite mais obligatoire. Pour vous inscrire ou pour tout complément d'information, veuillez contacter le service communication au **071/20 52 11**, **081/25 07 60** ou **04 254 58 11**, ou envoyez un e-mail à [communication@lamn.be](mailto:communication@lamn.be).



# Taux des cotisations d'assurance obligatoire pour l'année 2024



Les titulaires qui ne paient pas de cotisations sociales dans le cadre d'un revenu professionnel ont aussi droit aux soins de santé moyennant le paiement de cotisations personnelles. Les mutualités perçoivent ces cotisations auprès de leurs assurés, selon leur statut. Ces dernières sont adaptées à l'indice des prix à la consommation.

## 1. ASSURANCE CONTINUÉE - RÉGIME GÉNÉRAL

- ▷ 21 ans et plus : **54 €** par mois ;
- ▷ de 18 à 21 ans : **41 €** par mois ;
- ▷ de 14 à 18 ans : **27 €** par mois.

Peuvent bénéficier de l'assurance continuée, les assurés qui ne sont temporairement plus soumis à l'assurance obligatoire soins de santé et se trouvant dans une situation sociale digne d'intérêt (chômeurs n'ayant plus droit aux allocations de chômage, titulaires en congé sans solde...).

## 2. ÉTUDIANTS

- ▷ **74,99 €** par trimestre.

Les étudiants au sens de la réglementation A.M.I. sont ceux qui fréquentent un enseignement de cours du jour, en Belgique, du 3<sup>e</sup> niveau, auprès d'un établissement reconnu par une des trois communautés en Belgique et repris dans la liste de l'INAMI.

## 3. PERSONNES INSCRITES AU REGISTRE NATIONAL DES PERSONNES PHYSIQUES

Par trimestre :

- ▷ normal : **884,58 €** ;
- ▷ si les revenus sont inférieurs au plafond des revenus annuels pour bénéficier d'une réduction de la cotisation personnelle soit 43.159,21€ augmentés de 5.000,48€ par personne à charge : **442,28 €** ;
- ▷ si les revenus sont inférieurs au montant annuel prévu pour bénéficier de l'intervention majorée soit 27.011,00€ augmentés de 5.000,48€ par personne à charge : **74,99 €** ;
- ▷ si les revenus sont inférieurs au montant annuel du revenu d'intégration cat 3 soit 20.485,33€, augmentés de 5.000,48€ par personne à charge : **0,00 €**.

Les 'résidents' sont les personnes qui :

- ▷ résident officiellement en Belgique et sont inscrites dans les registres belges de la population ;
- ▷ viennent de l'étranger et sont en possession des documents légaux pouvant justifier leur qualité.

## 4. COTISATION ANCIEN PERSONNEL DU SECTEUR PUBLIC EN AFRIQUE

- ▷ **51,02 €** par trimestre.

## 5. COTISATIONS DES MEMBRES DES COMMUNAUTÉS RELIGIEUSES

- ▷ titulaire de moins de 65 ans : **113,28 €** par trimestre ;
- ▷ titulaire de 65 ans ou plus : **32,39 €** par trimestre.

## COTISATION DE SOLIDARITÉ (FONDS SPÉCIAL DE RÉSERVE)

Tout comme les années précédentes, il n'y aura pas de perception cette année ! Cette cotisation, voulue par le législateur, sert à couvrir d'éventuels déficits du secteur soins de santé. Il est important de savoir qu'un montant minimum par membre est imposé pour alimenter le fonds spécial de réserve et ce, dans le cadre de la responsabilisation financière des organismes assureurs. Les projections n'étant pas défavorables, nous ne réclamerons pas en 2024, une participation de votre part. Une bonne nouvelle donc !



## Dossier service Accident

# Accident ? Tout ce que vous devez savoir

Être victime d'un accident peut soulever beaucoup de questions. Voici des éléments auxquels vous devez penser lorsque vous ou un membre de votre famille êtes victime d'un accident.



## Est-ce un accident ou pas ? Dois-je compléter le formulaire de "Déclaration d'accident" ?



Il peut arriver que vous ne considériez pas un accident comme tel. **Dans tous les cas, vous devez avertir votre mutualité.** Souvent, c'est une autre assurance qui remboursera vos frais médicaux.

Lorsque vous signalez un accident à votre mutualité ou que celle-ci en a été informée par l'hôpital ou par un certificat d'incapacité de travail, cette dernière vous adresse une "Déclaration d'accident". Il est important de la compléter et de la renvoyer rapidement à votre mutualité.

Il existe différents types d'accidents :

### ▷ Accident du travail :

Votre employeur vous assure contre les accidents sur le lieu et sur le chemin du travail. L'assurance de votre employeur indemnise le dommage subi (frais médicaux, frais de déplacement, perte de salaire)...

- Lorsque l'accident est reconnu directement comme accident du travail : introduisez vos frais médicaux (attestations de soins donnés, factures d'hôpital et de pharmacie, factures d'ambulance...) auprès de l'assurance contractée par votre employeur. Cette assurance paiera également vos indemnités d'incapacité de travail.
- Lorsque l'accident n'est pas reconnu immédiatement ou est refusé comme accident du travail : la mutualité peut provisoirement payer les frais médicaux et vos indemnités d'incapacité de travail. Ensuite :
  - si l'accident est finalement reconnu, réclamez à l'assurance de votre employeur le remboursement des frais médicaux que vous avez déjà payés personnellement. La mutualité vous fournira, sur simple demande, un relevé des soins remboursés. En parallèle, nous réclamerons à l'assurance le remboursement des frais que nous avons déjà payés.
  - si l'accident n'est pas reconnu, la mutualité continuera à payer les frais médicaux et les indemnités d'incapacité de travail.





### ▷ Accident de la circulation :

Si vous êtes victime d'un accident de la circulation, signalez-le à votre mutualité qui provisoirement payera les frais médicaux et des indemnités d'incapacité de travail si nécessaire.

- Si vous n'êtes pas le conducteur du véhicule lors de l'accident, vous êtes donc considéré comme un usager faible (piéton, cycliste...) ou passager du véhicule. Il existe 2 possibilités: soit, c'est l'assurance de la partie adverse qui intervient dans les frais médicaux, soit c'est l'assurance du conducteur du véhicule.
- Si vous êtes le conducteur du véhicule impliqué dans l'accident, la personne en tort (ou son assurance) doit indemniser l'ensemble des dommages sauf si vous êtes la seule personne impliquée ou la personne responsable du sinistre.

### ▷ Agression :

Si vous avez été victime d'une agression, votre mutualité interviendra dans vos frais médicaux et indemnités. N'oubliez pas de joindre à votre déclaration d'accident, une copie du procès-verbal.

### ▷ Accident lors de la pratique sportive :

- Les sportifs professionnels sont liés par un contrat de travail et ont le statut de travailleur. L'employeur (club) est tenu de souscrire une assurance « accidents du travail ». L'accident dont la victime est un sportif professionnel est considéré comme un accident du travail lorsque celui-ci se produit dans le cadre de l'activité professionnelle du sportif ou sur le chemin du travail.
- Si vous êtes blessé lors de la pratique de votre sport de loisirs, la mutualité interviendra dans vos frais médicaux. Le club sportif a normalement contracté une assurance qui intervient après l'intervention INAMI (mutuelle). De ce fait, les tickets modérateurs (ce qui reste à votre charge) seront à réclamer auprès de l'assurance du club sur base d'une quittance fournie par votre mutualité sur simple demande.

### ▷ Accident scolaire :

Si votre enfant est victime d'un accident à l'école ou sur le chemin de l'école, veuillez en informer rapidement l'établissement scolaire. Celui-ci ouvrira un dossier auprès de son assurance qui remboursera les frais médicaux après intervention de l'INAMI (mutuelle) sur base d'une quittance établie par votre mutualité sur simple demande.



### ▷ Erreur médicale :

Une erreur médicale désigne couramment un incident ou accident évitable survenant dans le domaine de la santé (hospitalisation ou traitement ou examen médical...) et attribuable à une action humaine.

Si vous pensez être victime d'une erreur médicale, prenez contact avec le service social de notre mutualité. Il vous informera et vous aidera dans les démarches à accomplir auprès de notre service MUJA.

### ▷ Autres accidents :

Si vous êtes victime d'un autre type d'accident (vie privée, maladie...), signalez-le à votre mutualité. Elle interviendra dans vos frais médicaux ainsi que dans le paiement des indemnités d'incapacité de travail si nécessaire. Si une personne peut être tenue responsable de votre accident (morsure d'un chien, travaux dans la rue...), vous pouvez récupérer, auprès de l'assurance de la partie adverse, la part des frais médicaux et autres dommages restés à votre charge. À défaut d'assurance, vous pouvez tenter de conclure un règlement à l'amiable avec la partie adverse.

## Que faire quand l'accident s'accompagne d'une incapacité de travail ?

Demandez à votre médecin traitant de remplir soit un certificat médical soit un formulaire "Déclaration d'incapacité de travail" (disponible sur demande à votre mutualité). Appelez-y une vignette verte d'identification à votre nom et envoyez-le à l'attention du médecin-conseil de votre mutualité. Quand le certificat sera traité, vous recevrez les feuilles de renseignements indemnités à nous retourner complétées.

### Ne pas oublier!

- Peu importe l'accident dont vous avez été victime, il est important de le signaler à votre mutualité.
- Vous souhaitez recevoir une déclaration d'accident ou des informations complémentaires ?
  - ▷ [accidents@lamn.be](mailto:accidents@lamn.be) ou [info@lamn.be](mailto:info@lamn.be)
  - ▷ 071/20 52 11 ou 081/25 07 60 ou 04/254 58 11
  - ▷ auprès de nos 58 points de contact



# Allergies printanières : comment les traiter ?



L'allergie aux pollens produits par certaines plantes (arbres, graminées ou herbacées), dont les grains sont dispersés par le vent, est une réaction excessive souvent dénommée « rhinite allergique saisonnière ». Celle-ci apparaît uniquement pendant la période de reproduction des plantes, à savoir principalement au printemps. Lorsqu'ils sont présents dans l'air, les pollens peuvent se déposer sur la peau, les yeux, le nez et les bronches, provoquant des symptômes tels que éternuements, nez qui pique, qui coule ou qui se bouche, yeux rouges et larmolements ou difficultés respiratoires. Ces allergies aux pollens peuvent également s'accompagner ou s'aggraver en asthme.

**Airallergy**, le réseau belge de surveillance des pollens et des spores fongiques, fournit quotidiennement des informations fiables sur la présence des allergènes dans l'air. Ce réseau indique aux personnes souffrant d'allergies les périodes et régions à hauts risques, et aide les professionnels de santé à poser un diagnostic.

## Des signes d'allergies ? Pensez à faire un bilan

L'allergologue dispose de plusieurs outils complémentaires pour établir un bilan allergologique, faire un diagnostic, déterminer le ou les allergènes en cause, déterminer la sévérité de l'allergie et décider du meilleur traitement pour son patient.

Parmi ceux-ci, le « test cutané ». Cette méthode consiste à faire pénétrer une goutte d'extrait d'allergènes sous la peau (en fonction des divers allergènes suspectés suite à un premier entretien en consultation). La lecture du résultat se fait après 20 minutes : une réaction d'hypersensibilité provoque une rougeur de la peau ressemblant au bouton d'une piqûre de moustique, avec un faible gonflement et une démangeaison.

Cette technique, rapide et indolore, peut également être effectuée sur de très jeunes enfants.

## Quels traitements envisager ?

### ▷ Le traitement médicamenteux

La prise des médicaments comme des antihistaminiques ou des corticoïdes locaux diminue les symptômes liés aux allergies et au rhume des foins. Ces médicaments sont prescrits par un médecin et peuvent, en accord avec celui-ci, être pris à des fins préventives.

### ▷ La désensibilisation

Ce traitement consiste à administrer des doses de plus en plus importantes de l'allergène, afin de rendre le patient progressivement plus tolérant à celui-ci. Ce traitement est, en général, long mais récemment des traitements pré- et saisonniers, moins longs, ont été introduits pour pallier cet inconvénient. Ces traitements doivent impérativement être prescrits par un médecin spécialiste en allergologie.

### ▷ L'éviction des allergènes

La fermeture des fenêtres et des portes est une des mesures les plus efficaces pour éviter le contact avec le pollen. En effet, les grains de pollen sédimentent facilement dans l'air calme. Si vous devez vous rendre à l'extérieur malgré tout, le port des lunettes solaires peut protéger vos yeux.

### En Europe, jusqu'à 40% de la population souffrant d'allergie respiratoire serait touchée par l'allergie aux pollens

Un pied d'ambrosie peut libérer plusieurs millions de grains de pollen par jour, alors que 5 grains d'air au m<sup>3</sup> suffisent à déclencher une réaction allergique.

L'allergie au pollen de bouleau a triplé durant les 20 dernières années.

À peine 15% des personnes estimant qu'elles sont atteintes d'une allergie aux pollens sont diagnostiquées par un allergologue.







# Se déconnecter pour se reconnecter

Avec MN Vacances



Du 29/04  
au 03/05

## Action midweek à la mer

Profitez de la mer avec notre super offre demi-pension !  
Mont-des-Dunes est situé à Oostduinkerke, à 500 m de la plage  
avec les dunes avoisinantes.

### Date

Du 29/04 au 03/05/2024

### Prix

290 € p.p. pour 4 nuits, demi-pension incluse  
dans une chambre confort mini, sur base de 2 pers.  
Réduction membre déjà déduite

### Plus d'infos et réservation

 [www.montdesdunes.be](http://www.montdesdunes.be)  
 [info@montdesdunes.be](mailto:info@montdesdunes.be)  
 058 23 40 52



**MONT-DES-DUNES**  
MN VACANCES

## Détendez-vous dans les Ardennes

Détendez-vous dans la nature ardennaise et découvrez la  
magnifique région de Durbuy ! Le Domaine Mont-des-Pins est situé  
à 7 km de Durbuy et au milieu d'une réserve naturelle. Profitez de la  
nature et des délicieux plats régionaux dans le restaurant.




### Vacances de printemps : 2+1 nuit gratuite

Arrivée possible entre le 28/04 et le 01/05  
La promotion n'est pas valable sur les chambres wellness

### Vacances d'été : 3+1 ou 5+2 nuits gratuites

3 + 1 nuit gratuite, arrivée possible les dimanches et lundis  
5 + 2 nuits gratuites, arrivée quand vous voulez !  
Action valable du 30/06 au 02/09, pas d'arrivée possible entre  
le 21/07 et le 11/08  
La promotion n'est pas valable sur les chambres wellness.

### Plus d'infos et réservation

 [www.montdespins.be](http://www.montdespins.be)  
 [info@montdespins.be](mailto:info@montdespins.be)  
 086 21 21 36



**MONT-DES-PINS**  
MN VACANCES

30 %  
de réduction  
membre



30% de réduction pour les membres  
en utilisant le code : **MEMBRE**



**MN VACANCES**  
LES VACANCES C'EST LA SANTÉ

Découvrez toutes vos réductions via [www.mnvacances.be](http://www.mnvacances.be)

Réservation ou questions ? MN Vacances est joignable via [info@mnvacances.be](mailto:info@mnvacances.be) ou  
le numéro vacances gratuit 0800 95 180 (du lundi au vendredi de 9h à 16 h).





# PARTEZ AVEC NOTRE PARTENAIRE GÉNÉRALTOUR

*Voyages en autocar de luxe*

## Au coeur de l'Alsace

*Départs : 12/05 et 17/08/2024*



**6 %**  
de cash-back

**3 jours** 

**Dates de départ : 12/05, 17/08/2024**

Voyage en autocar grand luxe

Prix : 419 € si vous réservez avant le 06/05/2024

### Séjour

Pension complète du repas de midi du jour 1  
au petit-déjeuner du jour 3

Hôtel : Hôtel au Nid de Cigognes \*\* (Ostheim)

### Programme

*Jour 1 : Belgique - Colmar - Ostheim*

*Jour 2 : Ostheim - Kaysersberg -*

*Riquewihr - Ostheim*

*Jour 3 : Ostheim - Strasbourg - Belgique*



## La magie des Gorges du Verdon

*Départs : 13/05 et 26/08/2024*

**6 %**  
de cash-back



**7 jours** 

**Dates de départ**

**13/05, 26/08/2024**

Voyage en autocar grand luxe

Prix : 1199 €

### Séjour

Pension complète du diner du jour 1  
au petit-déjeuner du jour 7

**Hôtels**

Hôtel Ekho \*\* (Grenoble)

Hôtel Eden Lac \*\* (Savines le Lac)

### Programme

*Jour 1 : Belgique - Grenoble*

*Jour 2 : Grenoble - Savines le Lac - Le Mont Pelvoux & Vallouise - Savines Le Lac*

*Jour 3 : Les Gorges du Verdon - Moustier Sainte Marie*

*Jour 4 : Embrun - Roussets - Miellerie*

*Jour 5 : Journée en Italie*

*Jour 6 : Lac de Serre Ponçon - Saint Veran*

*Jour 7 : Savines le Lac - Belgique*



**Plus d'informations sur les prix et réservation :**

Contactez Généraltour par téléphone : 04 230 14 14, par e-mail : [herstal@generaltour.be](mailto:herstal@generaltour.be)  
ou consultez [www.generaltour.be](http://www.generaltour.be)

# 2024

## OFFREZ À VOS JEUNES DES VACANCES INOUBLIABLES



### EN BELGIQUE

THÈME	PÉRIODE	NOMBRE DE JOURS	ÂGES	DESTINATION	PRIX NEUTRE	PRIX PLEIN	PRIX AVANTAGE
Mes vacances à la ferme*	14/07-20/07	7	5-9 ans	Léglise	210 €	450 €	390 €
La ruée vers l'art*	20/07-27/07	8	6-9 ans	Tilff	210 €	440 €	380 €
Moteur ça tourne... 1,2,3, ACTION !*			9-12 ans				
Piet l'explorateur*	27/07-03/08	8	6-8 ans	Oostduinkerke	270 €	550 €	470 €
Cuisine et sports*			9-12 ans				
Crazy games*			13-15 ans				
Doudou au pays des livres + Kids World	03/08-10/08	8	3-5 ans	Oostduinkerke	260 €	530 €	460 €
Un jour, un sport + Aquafun*			6-9 ans				
A l'abordage + Aquafun*			10-12 ans				
Kids équitation*	10/08-17/08	8	6-12 ans	Spa	330 €	680 €	580 €
Ados équitation*			13-17 ans				

### À L'ÉTRANGER

THÈME	PÉRIODE	NOMBRE DE JOURS	ÂGES	DESTINATION	PRIX NEUTRE	PRIX PLEIN	PRIX AVANTAGE
Italie : Explorez la Dolce Vita	06/07-15/07	10	14-17 ans	Pinarella di Cervia	550 €	940 €	800 €
Phare Niente et Phare Fadet*	12/07-21/07	10	13-18 ans	Plounéour-Trez	500 €	850 €	730 €
L'île Phare à Diziak*			9-12 ans				
Rendez-vous en terre Corse : spécial 17 ans	27/07-03/08	8	17 ans	Calvi	630 €	1080 €	920 €

\* Séjours également ouverts en inclusion : plus d'informations sur [www.horizons-jeunesse.be](http://www.horizons-jeunesse.be)