



PB-PP1B-714
BELGIE(N)-BELGIQUE
P 307 122
BRUXELLES X

Neutrinfo ³³¹

Trimestriel | Juillet • Août • Septembre 2025



SPORT ET CHALEUR : BOUGER QUAND IL FAIT CHAUD, SANS SE BRÛLER LES AILES



Avenue de Waterloo 23
6000 Charleroi
+32 (0)71 20 52 11

Rue de Chestret 4-6
4000 Liège
+32 (0)4 254 58 11

Rue des Dames Blanches 24
5000 Namur
+32 (0)81 25 07 60
Siège social

lamn.be info@lamn.be [mymn.be](https://www.facebook.com/mymn.be) [LaMutualiteNeutre](https://www.facebook.com/LaMutualiteNeutre) [la_mutualite_neutre](https://www.instagram.com/la_mutualite_neutre)

Des lendemains qui ne chantent pas !

L'ARIZONA, un gouvernement qui avance sur le chemin des réformes. A tort ou à raison ?

De toute évidence, seul l'avenir nous le dira.

Selon Roland GILLET, professeur d'économie financière à la Sorbonne et à l'ULB : « l'avenir dépend de notre capacité à regarder la réalité en face ». (*)

Une réalité qui, en politique, conditionne les choix et les décisions à prendre quant aux défis à relever.

A retenir, entre autres, de son analyse politique : « l'endettement public est ce qui me fait le plus peur. Les Etats ne peuvent s'endetter indéfiniment. Rien n'est gratuit. Il y a toujours quelqu'un qui paie ou devra payer un jour, tout en sachant qu'emprunter de l'argent coûte aussi de l'argent ». (*)

La Belgique, malheureusement, n'échappe pas à ce constat.

Le projet de budget de l'ARIZONA prévoit pour 2025, un déficit de 25,5 milliards d'euros, soit 4 % du P.I.B ; en 2029, il devrait encore atteindre 3,7 %.

Il convient de rappeler que le gouvernement VIVALDI a terminé son mandat avec un mali de 17 milliards d'euros, soit 2,8 % du P.I.B en 2024.

Pas de quoi s'étonner que l'objectif prioritaire de l'ARIZONA soit l'assainissement des finances publiques, un défi qui donne le vertige et qui fait dire à notre Premier ministre qu'il n'a pas promis des lendemains qui chantent.

En joignant le geste à la parole, la promesse d'un changement de cap est tenue.

Suite à l'accord de Pâques, scellé par le gouvernement et qualifié d'historique, un premier chantier de réformes tous azimuts a été ouvert, avec pour cibles principales : la limitation dans le temps des allocations de chômage, le rabotage des pensions et la réinsertion des malades de longue durée, c'est-à-dire en incapacité de travail depuis plus d'un an.

Ces réformes structurelles de nature socio-économique sont indispensables pour relever le taux d'emploi, sauver l'Etat-providence et revaloriser le travail.

L'ambition de notre gouvernement fédéral est d'arriver à un taux d'emploi de 80 % d'ici 2029, une perspective irréaliste pour la Cour des comptes, le taux actuel étant de 72,1 %.

Sortir de l'inactivité un maximum de chômeurs et de malades de longue durée est le but à atteindre, tout en maintenant plus longtemps au travail ceux qui ont un emploi.

Suivant l'INAMI, au 31 décembre 2023, notre pays comptait 526.507 malades de longue durée, contre 320.000 en 2014.

Pour freiner cette croissance, l'ARIZONA préconise des mesures de réintégration basées sur un accompagnement médical et social destiné à évaluer les capacités de ces travailleurs et à les orienter vers des postes de travail adaptés à leurs aptitudes.

Cette réinsertion s'avère être un enjeu social, humain et économique qui repose sur la responsabilité de tous les acteurs concernés : le travailleur, son médecin-traitant, son médecin du travail, son employeur et sa mutuelle ; des sanctions financières étant prévues en cas de dysfonctionnement. Du sur mesure pour tenter de réintégrer ces travailleurs dans le circuit du travail dans les meilleures conditions qui soient. Nous condamnons les profiteurs, les faux-semblants, les abus et la fraude sociale.

Notre raison d'être, c'est d'apporter aide et soutien à tous nos membres malades.

Face à l'agitation sociale et au mécontentement suscité par l'annonce de ces réformes, nos dirigeants politiques ne peuvent pas oublier que l'effort demandé aux citoyens pour assainir les finances publiques doit être judicieusement réparti.

C'est en combinant justice sociale et équité individuelle que la vision de l'avenir pourra être partagée dans le respect de la solidarité.

« La réalité dépend du regard qu'on lui porte. » (E. KANT)

E. DENOEL
Président



Sommaire

Infos Mut

Polyclinique Neutre de Charleroi	3
Polyclinique Neutre de Liège	4
Vivamut	4
Fonds de retour au travail	5

Pages régionales

Disponibilité des points de contacts pour les grandes vacances, parcs récréatifs	6
Ateliers et events	7

Bon à savoir

YFU - familles d'accueil pour étudiants étrangers	8
Semaine des aidants proches - 12 ^e édition	9

Votre santé à 360°

Barbecue et brûlures	10-11
Légumes de saison	12
Précautions indispensables pour faire du sport sous la chaleur	13

MN Vacances	14-15
--------------------------	-------

Horizons Jeunesse

Nos vacances pour jeunes	16
--------------------------------	----

Polyclinique Neutre de Charleroi



La Polyclinique Neutre de Charleroi accueille tout patient quelle que soit sa mutuelle.



**POLYCLINIQUE
NEUTRE
DE CHARLEROI**

- Ouvert à tous de 8h à 16h30, du lundi au vendredi
- Sur rendez-vous au 071/205 301 ou en ligne via www.pncharleroi.be
- Avenue de Waterloo, 19-21 - 6000 Charleroi
- Application du tiers payant



Votre Polyclinique Neutre de Charleroi met à votre disposition les services suivants :

- ✓ Cardiologie
- ✓ Densitométrie osseuse
- ✓ Dentisterie
- ✓ Échographie
- ✓ Médecine Générale
- ✓ Gynécologie
- ✓ Kinésithérapie
- ✓ Logopédie
- ✓ Mammographie
- ✓ Médecine physique et réadaptation
- ✓ Ophtalmologie
- ✓ Orthodontie
- ✓ Oto-rhino-laryngologie
- ✓ Pneumologie
- ✓ Prise de sang
- ✓ Psychologie
- ✓ Radiologie



La Polyclinique est à la recherche de professionnels de santé, actuellement des postes sont à pourvoir pour les spécialités suivantes :

- Un (e) Logopède
- Un (e) Médecin de revalidation / Médecine Physique
- Un (e) Radiologue
- Un (e) Kinésithérapeute
- Un (e) Orthodontiste
- Un (e) Ophtalmologue
- Un (e) Dermatologue



Polyclinique Neutre de Liège



Le Centre de Médecine Spécialisée (CMS) ASBL, polyclinique de La Mutualité Neutre, accueille tout patient quelle que soit sa mutuelle.

Votre polyclinique met toujours à votre disposition les services suivants :

- ✓ **Services médicaux** : cardiologie, dermatologie, gastro-entérologie, gynécologie, ophtalmologie, oto-rhino-laryngologie, orthopédie
- ✓ **Services dentaires** : dentisterie générale, orthodontie
- ✓ **Services paramédicaux** : semelles orthopédiques, diététique, nutrithérapie, pédicure générale et réflexologie, kinésithérapie générale, rééducation vestibulaire, yoga, pilate, drainage lymphatique, dry needling, cupping thérapie, psychologie (adultes, adolescents et enfants), tabacologie, logopédie, ostéopathie
- ✓ **Centre de prélèvement** : le laboratoire Synlab réalise tous les jours ouvrables (de 8h à 10h30) prises de sang et prélèvements en vue d'analyses médicales

Nouveauté depuis le 1^{er} mars 2025

Le Centre de Médecine Spécialisée de Liège a le plaisir de vous annoncer que Madame DECHAMBRE Roxane, nutrithérapeute, a rejoint son équipe. Madame DECHAMBRE reçoit sa patientèle tous les lundis après-midi.

La nutrithérapie est basée sur une alimentation équilibrée, saine et riche en nutriments dans le but de favoriser une meilleure santé :

- ✓ Optimiser l'énergie et les performances physiques et intellectuelles
- ✓ Prévenir l'apparition de maladies (diabète, inflammations, troubles digestifs, ...)
- ✓ Soutenir son système immunitaire
- ✓ Gérer durablement son poids-changements alimentaires progressifs et durables
- ✓ Vieillir en pleine forme et en santé
- ✓ Adopter des réflexes alimentaires sains pour toute la famille
- ✓ Soutien en cas de pathologies



Infos pratiques :

- Ouvert à tous de 8h à 17h30, du lundi au vendredi
- Sur rendez-vous au 04/254 54 11
- Respect des tarifs légaux et application du tiers payant

vivamut

VIVRE À DOMICILE EN TOUTE SÉCURITÉ

PROMO

La boîte de secours indispensable 20 €*

*hors la limite des stocks disponibles



Pour toute commande, veuillez contacter directement votre mutualité

LA MUTUALITÉ NEUTRE

Namur & Luxembourg
T. +32 (0)81 25 07 60
Hainaut
T. +32 (0)71 20 52 11
Liège
T. +32 (0)4 254 54 11
www.lamn.be

info@vivamut.be

Le Fonds Retour au Travail : un nouvel élan pour les personnes en incapacité

Être en incapacité de travail ne signifie pas forcément qu'un retour à l'emploi est impossible. Le Fonds Retour Au Travail (ReAT) a été créé pour accompagner les personnes concernées dans leur réinsertion professionnelle via un soutien personnalisé. Mais à qui s'adresse ce fonds ? Et comment en bénéficier ? On fait le point.

Qui peut bénéficier du Fonds Retour Au Travail ?

Deux groupes peuvent faire appel à ce soutien :

1. Depuis le 1^{er} avril 2024, si vous êtes en incapacité de travail et que votre **contrat de travail a été rompu par votre employeur pour cause de force majeure médicale** (au plus tôt à cette date), vous pouvez introduire une demande dans les **6 mois** suivant la fin de votre contrat.
2. Depuis le 1^{er} avril 2025, une ouverture supplémentaire est prévue : les **travailleurs salariés ou demandeurs d'emploi** reconnus en **invalidité depuis plus d'un an** (incapacité de travail de longue durée) pourront également y accéder.

À noter : si vous suivez déjà une formation validée par la **Commission supérieure du Conseil médical de l'invalidité**, vous **ne pouvez pas bénéficier** de cette aide.

En quoi consiste l'aide proposée ?

Le Fonds ReAT vous permet de bénéficier d'un **accompagnement spécialisé**, adapté à votre profil : coaching personnalisé, conseil en orientation ou en reconversion professionnelle, etc. Ces services sont assurés par des **prestataires agréés**.

Concrètement, si votre demande est acceptée, vous recevez un **voucher** d'une valeur maximale de **1.800 euros**. Celui-ci est directement utilisé par le prestataire choisi pour financer votre accompagnement.



Comment introduire une demande ?

Si vous êtes concerné par une **fin de contrat pour cause de force majeure médicale** (depuis avril 2024), votre employeur doit verser **1.800 euros** au Fonds Retour Au Travail. C'est cette contribution qui permet le financement du voucher.

Important : vous avez 6 mois après la fin du contrat pour soumettre votre demande. Si votre employeur n'a pas encore versé la contribution, votre dossier pourra être accepté sous réserve que le fonds dispose de moyens suffisants.

Pour les personnes en incapacité depuis **plus d'un an** (à partir d'avril 2025), le processus sera similaire : une demande peut être introduite, et si les conditions sont réunies et les finances disponibles, un **voucher** vous sera attribué.

En cas de manque de ressources, pas de panique : vous serez inscrit-e sur une **liste d'attente**, mise à jour tous les 3 mois. Si des fonds se libèrent, vous serez recontacté-e pour confirmer votre intérêt avant analyse finale de votre dossier.

Désormais, grâce au Fonds Retour Au Travail, les personnes en incapacité disposent enfin d'un levier concret pour envisager l'avenir avec plus de confiance.



Vacances d'été 2025...

Attention : nos points de contact seront parfois fermés

Visitez notre site web www.lamn.be avant tout déplacement ! Vous y trouverez les congés de nos points de contact.
Tous nos points de contact seront fermés : le lundi 21 juillet, le vendredi 15 août et le vendredi 12 septembre.

Charleroi	
ANDERLUES	14-07 au 25-07
BINCHE	14-07 au 25-07
CHÂTELET	21-07 au 23-07, 11-08 au 20-08
CHATELINEAU	21-07 au 01-08
COUILLET	04-08
DAMPREMY	11-08 au 22-08
FARCIENNES	27-08
GOUY-LEZ-PIETON	04-08 au 15-08
JUMET	21-07 au 29-07
MARCHIENNE	11-08 au 15-08, 25-08 au 29-08
MARCINELLE	08-08 en après-midi au 22-08
MONTIGNIES-SUR-SAMBRE	11-08 au 22-08
MONTIGNY-LE-TILLEUL	21-07 au 25-07, 11-08 au 15-08
NALINNES	18-07 au 22-07, 11-08 au 22-08
THUIN	14 au 25-07
TRAZEGNIES	18-07, 30-07, 04-08 au 15-08

Brabant Wallon	
NIVELLES	03-07

Liège	
ANS	14-07 au 25-07
AYWAILLE	14-07 au 25-07
BONCELLES	11-08 au 15-08
BRESSOUX	14-07 au 25-07
CHENEÉ	11-08 au 20-08
ESNEUX	11-08 au 15-08
FLERON	21-07 au 01-08
HANNUT	14-07 au 25-07
HERSTAL	21-07 au 01-08
HUY	28-07 au 01-08
LIEGE-AVROY	21-07 au 01-08
LIEGE-DUPOUIS	28-07 au 01-08
MONTEGNÉE	28-07 au 01-08

Namur - Luxembourg	
AUVELAIS	11-08, 13-08
ANDENNE	11-08 au 15-08
BASTOGNE	21-07 au 25-07 et 11-08 au 15-08
CINEY	11-08, 18-08 au 22-08
COUVIN	01-07 au 09-07
FLORENVILLE	04-08 au 08-08 et 18-08 au 22-08
GEMBLoux	14-07 au 25-07
LIBRAMONT	18-08 au 29-08
MARCHE	07-08 au 19-08
NEUFCHÂTEAU	18-08 au 29-08
VIRTON	21-07 au 25-07

Mons - Tournai	
QUIÉVRAIN	11-07 Du 25-08 au 12-09: ouvert uniquement le mardi de 8h30 à 12h
MOUSCRON	Du 30-06 au 18-07 : ouvert uniquement le lundi Du 21-07 au 08-08 : ouvert uniquement le jeudi
BLATON	Du 11-08 au 29-08: ouvert uniquement le lundi 18-08 (fermé les 11 et 25-08)



Parcs récréatifs : billetterie à prix réduit !

Les entrées à prix réduits pour les parcs récréatifs Pairi Daiza, Walibi, Bellewaerde et Aqualibi sont toujours disponibles pour les vacances d'été !

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

 **44 €**
Gratuit en dessous d'1 m

 **26 €**
Gratuit en dessous d'1 m

 **39 €**
Gratuit en dessous d'1 m

 **40,50 €** par adulte
35,50 € par enfant

* Pour les enfants entre 1 m et 1 m 20, 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 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. Pensez à consulter les horaires d'ouverture des parcs sur leur site internet.

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

Ateliers et événements à venir

Nos prochains salons et events

Encore à la recherche d'activités pour compléter vos agendas des prochains mois ? Retrouvons-nous :

- Les 19, 20 et 21 juillet 2025 : **Bouillon Beach Days**
- Le 23 août 2025 : **Jogging d'Esneux**
- Le 24 août 2025 : **La Journée du Temps Libre à Frameries**
- Le 24 août 2025 : **Charbonnade de Charleroi**
- Le 28 août 2025 : **Salon numérique pour les aînés à Charleroi**
- Le 6 et le 7 septembre 2025 : **Retrouvailles de Liège**
- Dimanche 28 septembre 2025 : **Le Bouillon Rose**

Plus d'infos sur la page agenda de notre site : www.lamn.be/agenda



Charbonnade Run & Bike de Charleroi :

Le dimanche 24 août 2025, le Bois du Cazier à Marcinelle accueillera la 9^e édition de la Charbonnade Run & Bike, un événement sportif convivial mêlant course à pied et VTT en binôme. Les participants pourront choisir entre trois parcours adaptés à tous les niveaux : une balade familiale de 5 km, un circuit de 8 km et un autre de 16 km, tous de difficulté moyenne.

Le principe est simple : deux équipiers alternent librement entre course à pied et vélo tout au long du parcours, favorisant l'esprit d'équipe et le dépassement de soi. L'événement se déroule dans un cadre naturel exceptionnel, offrant une ambiance chaleureuse et festive.

Les inscriptions sont ouvertes en ligne jusqu'au 19 août inclus, avec une possibilité d'inscription sur place le jour de la course, sous réserve de places disponibles.



Bouillon Beach Days 2025 : Trois jours de sport, de musique et de convivialité !

L'été 2025 promet d'être inoubliable avec la 12^e édition des Bouillon Beach Days, un événement festif à ne pas manquer ! Du samedi 19 au lundi 21 juillet, la plage de Bouillon vibrera au rythme des tournois de volley, de la pétanque et des concerts.

- **Samedi**, place au sport avec un **tournoi fun de volley 4x4 et 2x2 mixte**.
- **Dimanche**, l'ambiance montera d'un cran : après-midi pétanque et soirée musicale animée par **The Lazy Fellows**, sur l'esplanade de l'Archéoscope.
- **Lundi**, les affiliés se retrouveront pour le traditionnel tournoi **3x3**.

Entre compétition et détente, tout est réuni pour partager de bons moments au cœur de l'été. L'équipe organisatrice vous attend nombreux pour faire de cette édition un grand succès !



Planning des ateliers :



Date	Thème	Sujet	Public cible	Horaire
📍 Namur : Rue des Dames Blanches, 24 - Salle polyvalente				
Mardi 02 septembre	Informatique	S'y retrouver avec les infos en ligne	Seniors	de 9h à 12h
Jeudi 18 septembre	Bien-être	Comment prendre soin de moi pour prendre soin des autres?	Tous	de 13h à 16h
📍 Liège : Rue de Chestret, 4-6 - Salle polyvalente				
Jeudi 25 septembre	Bien-être	Comment prendre soin de moi pour prendre soin des autres?	Tous	de 13h à 16h
📍 Charleroi : Avenue de Waterloo, 19 - Salle polyvalente Polyclinique Neutre				
Mardi 09 septembre	Informatique*	S'y retrouver avec les infos en ligne	Seniors	de 9h à 12h
Jeudi 11 septembre	Bien-être	Comment prendre soin de moi pour prendre soin des autres?	Tous	de 13h à 16h

* Salle de réunion située au 4^e 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.

L'asbl YFU Bruxelles-Wallonie recherche des familles d'accueil pour des étudiants internationaux

L'asbl Youth For Understanding Bruxelles-Wallonie, une organisation de jeunesse reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles, organise depuis plus de 70 ans des programmes d'échanges interculturels. L'objectif est de permettre à des familles belges d'accueillir, chez elles, des étudiants étrangers âgés de 15 à 18 ans pour des périodes de 3 à 10 mois. Ceux-ci peuvent ainsi améliorer leur niveau de français et découvrir la culture belge.



Pour l'année scolaire 2025-2026, une quarantaine d'étudiants internationaux feront de la Belgique leur nouvelle maison afin d'enrichir leurs horizons académiques et culturels. L'ASBL YFU Bruxelles-Wallonie recherche des familles souhaitant partager leur quotidien avec un jeune venu d'un autre pays.

Qui peut devenir famille d'accueil ?

L'expérience est ouverte à toutes les familles de Wallonie et de Bruxelles qui souhaitent partager leur quotidien avec un jeune venu d'un autre pays.

Famille monoparentale, couple sans enfant ou famille nombreuse, peu importe la composition, c'est surtout la motivation de la famille d'accueil qui compte. L'ASBL recherche des familles prêtes à vivre une expérience humaine et interculturelle, riche en échanges, partages et en découvertes.

Comment se passe l'accueil proposé par les familles ?

Véritable pilier de cet échange linguistique, la famille d'accueil joue un rôle clé dans l'intégration du jeune et l'accompagne dans son adaptation à sa nouvelle vie en Belgique.

Les familles d'accueil sont bénévoles : elles offrent le gîte, le couvert et l'entretien du linge. Les frais personnels de l'étudiant (frais de déplacement, frais scolaires, argent de poche...) restent à la charge de ses parents naturels. L'absence de dédommagement est un principe fondamental de l'échange organisé par l'ASBL car celle-ci souhaite que les motivations des familles participantes reposent sur l'échange, la découverte et la rencontre plutôt que sur un aspect financier.

Enfin, durant la période d'accueil, YFU propose également un accompagnement des familles en leur prodiguant des conseils et un soutien tout au long du processus.



Envie de devenir famille d'accueil ?

Pour devenir famille d'accueil, vous devez compléter un formulaire en ligne sur le site de l'ASBL via l'adresse suivante : <https://accueillir.yfu-belgique.be/>.

Vous pouvez également contacter YFU par téléphone au 04/223.76.68 ou par mail à programmes@yfu-belgique.be.



Une semaine pour mettre à l'honneur les aidants proches en Fédération Wallonie-Bruxelles

Gérer des démarches administratives, faire des soins corporels, accompagner un proche aux rendez-vous médicaux, le soutenir psychologiquement et socialement, ... C'est ce que vivent au quotidien de nombreuses personnes en Wallonie et à Bruxelles. Ils sont ce qu'on appelle des « aidants proches ». En Wallonie et à Bruxelles, ils sont près de 900 000 à venir en aide au quotidien à un ou plusieurs proches. L'ASBL Aidants Proches Wallonie et l'ASBL Aidants Proches Bruxelles organisent du 29 septembre au dimanche 5 octobre 2025, la 12^e édition de la semaine des aidants proches, l'occasion de mettre à l'honneur ces héros du quotidien.

Qu'est-ce qu'un aidant proche ?

Un aidant proche est une personne qui aide au quotidien un(e) proche en état de dépendance et ce, de façon non-professionnelle et gratuite : pour les soins, l'administration, les repas, les courses, etc. La proximité avec la personne aidée peut être une relation de confiance, affective ou simplement géographique.

Sensibiliser le public aux conséquences de la proche aide

À travers la semaine des aidants proches, l'objectif est double : sensibiliser le grand public et la société dans son ensemble aux enjeux encore trop méconnus de la proche-aide tout en offrant un moment de répit aux aidants-proches. En effet, endosser ce rôle peut être gratifiant, mais c'est aussi le plus souvent source d'une charge mentale et physique conséquente. Cela a des implications personnelles, sur la vie privée comme sur la vie professionnelle, des personnes aidantes.

Un semaine pour et avec les aidants proches

Groupes d'échange, cinés-débats, séances d'information, balades en forêt, ateliers de relaxation ou encore colloques, ... Durant 8 jours, des dizaines de structures actives dans les domaines du monde social et de la santé organiseront des activités un peu partout en Fédération Wallonie Bruxelles. En parallèle, certains organisateurs proposeront également l'accompagnement de personnes aidées, afin de permettre aux aidants proches de prendre part aux activités organisées.

Le programme de la Semaine des Aidants-Proches sera mis en ligne début septembre sur le site dédié à l'opération : www.semaineaidantsproches.be.

Aidant proche, un statut reconnu en Belgique

Depuis le 1^{er} septembre 2020, les mutuelles peuvent faire reconnaître le statut d'aidant proche. Attention : la mutualité compétente pour cette reconnaissance est toujours la mutualité de l'aidant (et non celle de l'aidé qui n'est pas forcément la même).

Actuellement, vous pouvez demander deux types de reconnaissance :

1. Une reconnaissance générale, c'est-à-dire sans ouverture de droits sociaux et pour une durée indéterminée.

Pour cela, vous devez simplement remplir les conditions suivantes :

- avoir votre résidence principale en Belgique et y résider de manière permanente et effective ;
- aider une personne proche, qui en raison de son grand âge, de son état de santé ou de son handicap est vulnérable et dans une situation de dépendance.

Même si cette reconnaissance n'ouvre actuellement pas le droit à un quelconque avantage social, il est intéressant de se faire reconnaître au point de vue personnel, afin de vous identifier comme tel et de posséder un statut légal.

Au point de vue sociétal, il est également important d'avoir la possibilité de dénombrer les aidants proches et ce, afin d'apporter des solutions à leurs besoins à plus long terme.

Pour introduire une demande, vous devez nous faire parvenir une déclaration sur l'honneur signée par vous et la personne que vous aidez.

2. Une reconnaissance avec ouverture de droit. A l'heure actuelle, ce droit concerne uniquement un congé aidant proche que vous pouvez demander à l'ONEM si vous êtes un travailleur du secteur privé ou fonctionnaire (n'est pas accessible aux indépendants).

Pour obtenir ce statut, vous devez rentrer dans les conditions d'une reconnaissance générale et en plus déclarer au minimum 50 heures par mois de soutien et d'aide ou un minimum de 600 heures par an.

En outre, vous devez aussi apporter à la mutuelle la preuve de l'état de dépendance de votre aidé : reconnaissance à plus de 12 points comme personne handicapée, droit à une aide par tierce personne, 13 au BelRAI screener, forfait maladie chronique, forfait B ou C soins infirmiers, etc.

Pour ce type de reconnaissance, une personne aidée peut avoir maximum trois aidants proches reconnus pour un droit social en même temps (il n'y a pas de limite pour la reconnaissance générale).

Vous souhaitez être reconnu comme aidant proche pour ouvrir un droit social ? Demandez à votre mutuelle la déclaration sur l'honneur ad hoc, à retourner, co-signée par vous et la personne aidée.

Si vous rentrez dans les conditions, la mutualité vous donnera une attestation valable un an. Ensuite, pour prolonger la reconnaissance, il vous suffira d'introduire une déclaration attestant que la situation n'a pas changé par le biais d'une déclaration de prolongation. Vous pourrez alors transmettre cette attestation à votre employeur, qui introduira à son tour une demande auprès de l'ONEM.

A titre informatif, pour un travailleur qui demande une interruption complète d'un emploi à temps plein, le montant mensuel brut de l'allocation sera 851,59€. Après déduction du précompte professionnel, le montant net pour un mois de congé sera donc de 765,33€.

Pour plus d'informations concernant cette reconnaissance, n'hésitez pas à contacter le service social de votre mutualité.



Vous êtes aidant proche et vous cherchez des infos pour vous soutenir dans votre quotidien ?

N'hésitez pas à contacter l'asbl Aidants Proches :

Aidants Proches ASBL 23 Rue de Louvain-La-Neuve, 4 bis 2, 5001 Belgrade

Tél. : +32 (0)81/56.03.33 • communication@aidants.be
www.aidants-proches.be

Les conseils de la Fondation contre le Cancer pour un barbecue réussi

L'été est synonyme de convivialité et de repas en plein air. Cependant, il est important de veiller à ce que ces moments festifs ne nuisent pas à notre santé. La Fondation contre le Cancer émet des recommandations pour profiter des barbecues tout en minimisant les risques associés à certaines pratiques culinaires.

1. Modération et variété

Organisez des barbecues de manière occasionnelle. Trop de barbecues tue le barbecue. Variez les mets proposés en limitant la quantité de viande rouge. Privilégiez la volaille, le poisson et n'oubliez pas les légumes, délicieux lorsqu'ils sont grillés.

2. Limiter la consommation de viande rouge

La consommation excessive de viande rouge et de viande transformée augmente le risque de cancer colorectal. Il est recommandé de ne pas dépasser 500 g de viande rouge par semaine et d'éviter les viandes transformées industrielles, telles que les saucisses et autres produits hachés.

3. Utiliser des marinades saines

Faire mariner la viande, la volaille ou le poisson pendant au moins 30 minutes dans une préparation à base d'huile d'olive vierge, d'ail,

d'échalote, de jus de citron ou de vinaigre, et d'herbes aromatiques (thym, romarin, curcuma, galanga, etc.) peut réduire la formation de substances cancérigènes lors de la cuisson.

4. Maîtriser la cuisson

Évitez les viandes grasses et assurez-vous que les braises aient un aspect blanchâtre sans flammes visibles avant de commencer la cuisson. Les flammes en contact direct avec les aliments peuvent provoquer la formation de composés cancérigènes.

5. Favoriser les légumes

Les légumes, en salade, en ratatouille ou grillés, sont à consommer sans modération. Intégrez également des fruits, des produits à base de céréales complètes et des légumineuses pour une alimentation équilibrée.

Pour des informations supplémentaires et des conseils détaillés, consultez le site de la Fondation contre le Cancer : www.cancer.be.



Les petits gestes qui sauvent en cas de brûlure



Lorsqu'une brûlure survient, les premières minutes sont cruciales pour limiter les dommages. La Fondation des Brûlés rappelle les gestes essentiels à adopter immédiatement en cas de brûlure.

Refroidir la brûlure

Le premier geste à appliquer lorsqu'on se brûle, c'est de refroidir la zone brûlée avec de l'eau courante tiède (entre 15 et 25 °C) pendant au moins 20 minutes. Ce geste simple permet de diminuer la température de la peau, d'atténuer la douleur et de prévenir l'aggravation des lésions.

Conseils pratiques :

- Arrosez toutes les parties touchées.
- Retirez les bijoux ou vêtements près de la zone brûlée, sauf s'ils adhèrent à la peau.
- Évitez d'utiliser de la glace ou de l'eau trop froide, surtout chez les jeunes enfants, pour prévenir l'hypothermie.

Protéger la brûlure

Après le refroidissement, couvrez la brûlure avec un pansement stérile ou un linge propre et humide. Cela protège la plaie des infections et réduit la douleur. En cas de brûlures étendues, enveloppez la personne dans une couverture propre pour maintenir sa température corporelle.



Cas particuliers : brûlures chimiques et électriques

Brûlures chimiques :

- Rincez abondamment la zone affectée à l'eau tiède pendant 30 à 60 minutes.
- Retirez les vêtements contaminés en les découpant si nécessaire.
- Évitez le contact de l'eau de rinçage avec la peau saine.
- Contactez immédiatement le Centre Antipoisons (070 245 245) pour des conseils spécifiques.

Brûlures électriques :

- Assurez-vous que la victime n'est plus en contact avec la source électrique avant d'intervenir.
- Coupez le courant si nécessaire pour éviter tout danger supplémentaire.

Quand consulter un médecin ?

Il est recommandé de consulter un professionnel de santé si :

- La brûlure est plus grande qu'une pièce de 2 euros.
- Elle touche le visage, les mains, les pieds ou les parties génitales.

- Des cloques apparaissent ou la douleur est intense.
- La victime est un enfant ou une personne âgée.
- La température corporelle de la victime monte.
- La plaie sent mauvais et / ou est purulente.

Une consultation médicale permet également de vérifier la mise à jour du vaccin contre le tétanos.

Soigner la brûlure

Brûlures du premier degré

Pour les brûlures superficielles (type coup de soleil léger), appliquez une pommade hydratante de type **Tedra**, **Eucérine**, **Uriage** ou une crème apaisante issue d'un centre thermal (La Roche Posay, Avène, Evian...). Appliquez en couche mince, plusieurs fois par jour, jusqu'à la disparition des rougeurs (environ une semaine). En général, il n'est pas nécessaire de couvrir la zone. Si vous souhaitez le faire, appliquez la pommade sur une compresse avant de la poser sur la peau.



Brûlures du second degré

Les soins des brûlures du second degré reposent avant tout sur une bonne hygiène.

Commencez par vous laver soigneusement les mains avec du savon liquide et séchez-les avec un essuie propre. Appliquez ensuite un liquide désinfectant. Après avoir refroidi la brûlure, séchez délicatement la plaie à l'aide d'une compresse stérile.



Concernant les cloques : ne les percez que si elles provoquent une tension douloureuse. Utilisez des ciseaux ou une aiguille stériles (achetés en pharmacie ou désinfectés à l'alcool).

Appliquez ensuite une couche de 2 à 3 mm de pommade pour brûlures (type **Flammazine**) sur une compresse stérile, puis placez-la sur la plaie. Fixez la compresse à l'aide d'un pansement souple. Évitez l'usage de sparadraps, qui peuvent irriter la peau saine.

Renouvelez le pansement une fois par jour. Rincez la plaie à l'eau tiède : la pommade, hydrosoluble, s'élimine en même temps que la compresse. Il est possible d'utiliser un désinfectant sans alcool, bien que cela ne soit pas indispensable.

Faire la différence en mangeant de saison



Quand les étals débordent de tomates juteuses, de fraises sucrées ou encore de courgettes bien fermes, c'est le signe qu'on est en plein dans la saison ! Et consommer ces produits au bon moment n'a rien d'un simple effet de mode : c'est un véritable atout pour votre santé, votre portefeuille... et la planète. Alors, ensemble, croquons l'été à pleines dents et voyons les avantages de manger responsable.

Des aliments plus savoureux et nutritifs

Les fruits et légumes récoltés à maturité, dans leur saison naturelle, ont tout pour plaire : plus de goût, plus de couleur, et surtout plus de vitamines ! Une tomate cueillie en été contient bien plus de lycopène (un antioxydant) qu'une autre cultivée hors sol en hiver. En résumé : la nature sait ce qu'elle fait. Vous obtiendrez bien plus d'un fruit cultivé au soleil de chez nous que d'un fruit transporté durant sa croissance, alors à vous de faire le bon choix !

Un geste pour la planète

Manger de saison, c'est souvent manger local. Résultat : moins de transport, moins de stockage sous atmosphère contrôlée, une utilisation amoindrie d'engrais chimiques et donc une empreinte carbone allégée. Et, par-dessus tout, manger local permet de soutenir nos producteurs tout en limitant les cultures énergivores en serre chauffée. Une excellente initiative pour réduire son empreinte.



Plus économique

En saison, l'abondance fait baisser les prix. Pas besoin de dépenser une fortune pour manger frais : les produits sont plus abordables, et souvent en promo. Un panier bien rempli sans vider son portefeuille, que pouvons-nous demander de mieux ?

En cuisine, plus d'inspiration !

Changer sa consommation de fruits et légumes au fil des saisons, c'est aussi varier les plaisirs. En été, place aux salades croquantes, aux poêlées de courgettes ou aux fruits rouges en dessert. Quand commence la grisaille de l'automne, on glisse doucement vers les potages réconfortants à base de potiron ou de carottes. De quoi réveiller vos papilles, sans jamais se lasser.

Fruits de saison incontournables

- Fraises
- Framboises
- Mûres
- Myrtilles
- Pêches
- Nectarines
- Melons
- Pastèques
- Prunes
- Abricots
- Cerises (surtout en juillet)
- Groseilles
- Cassis
- Raisins (à partir d'août)
- Pommes (fin août et septembre)
- Poires
- Rhubarbe (début de période)



Légumes de saison variés et savoureux

- Concombres
- Courgettes
- Poivrons
- Aubergines
- Haricots verts
- Maïs doux
- Petits pois
- Carottes
- Betteraves
- Radis
- Laitues
- Roquette
- Épinards
- Brocolis
- Fenouil
- Céleri
- Chou-fleur
- Chou-rave
- Navets
- Oignons
- Ail



Sport et chaleur : bouger quand il fait chaud, sans se brûler les ailes

L'été donne envie de sortir, de se défouler et de garder la forme. Mais quand les températures grimpent, notre corps est mis à rude épreuve. Pas question pour autant d'abandonner son activité physique : un petit peu d'adaptation et le tour est joué ! Voici quelques repères simples pour faire son sport en toute sécurité, même sous le soleil.

1. Privilégier les heures les plus douces

Quand le thermomètre dépasse les 25 °C, chaque effort devient nettement plus fatigant. Mieux vaut alors s'entraîner **tôt le matin ou en soirée**, quand la chaleur est plus supportable. Évitez les plages horaires entre 12h et 16h : elles sont plus propices au repos qu'aux sprints.

2. Une tenue adaptée pour une meilleure aération

Optez pour des **vêtements légers, respirants et de couleur claire** pour limiter l'échauffement. Une casquette ou un bandeau, des lunettes de soleil et une bonne dose de **crème solaire** vous protégeront efficacement. Votre confort, c'est votre bien-être pendant l'activité, mais aussi votre performance.

3. L'hydratation : votre meilleure alliée contre la chaleur

Sous la chaleur, le corps transpire davantage pour réguler sa température. Cela signifie une perte rapide en eau, minéraux et énergie. Pour éviter les coups de fatigue ou les crampes, il est crucial de **boire régulièrement**, même sans sensation de soif. Pensez à **boire par petites gorgées toutes les 15 à 20 minutes** lors d'un effort prolongé et, après l'effort, continuez à vous hydrater.

4. Adapter son effort : s'écouter, ce n'est pas tricher

Par fortes chaleurs, le corps dépense plus d'énergie pour se refroidir. C'est donc le bon moment pour **réduire l'intensité ou la durée de l'activité**. Une séance plus courte mais bien gérée vaut mieux



qu'un effort trop poussé qui vous laisse épuisé. Privilégiez des activités comme la marche, le vélo à rythme modéré ou la natation, qui permettent une régulation thermique plus naturelle. Soyez attentif aux signaux de votre corps : en cas de vertiges, de maux de tête ou de fatigue excessive, arrêtez immédiatement l'activité et reposez-vous à l'ombre.

5. Se rafraîchir intelligemment

Pendant ou après l'effort, **rafraîchissez-vous régulièrement** : un peu d'eau sur la nuque, un linge humide, une pause à l'ombre sont autant de gestes simples mais efficaces. Attendez que votre corps ait retrouvé sa température normale avant de prendre une douche.

Enfin, essayez de toujours prévenir quelqu'un avant d'aller faire du sport au soleil, et partez toujours avec votre téléphone portable afin d'appeler à l'aide si besoin (en cas d'urgence, appelez le 112).



L'été

la saison pour collectionner les souvenirs.

Avantages MN Vacances



Offrez-vous



Économisez sur votre budget vacances



Remises uniques

Mont-des-Dunes Action Midweek

Envie d'une escapade paisible en bord de mer? Profitez de notre action midweek exclusive pour les membres de notre mutualité, au Mont-des-Dunes (Oostduinkerke), **du 25 au 29 août ou du 1^{er} au 5 septembre.**

Séjournes du lundi au vendredi en **demi-pension** dans une chambre tout confort et savourez le calme de la mer, loin de l'agitation. À seulement **500 mètres de la digue**, notre domaine est le point de départ idéal pour de longues promenades ou balades à vélo. Des **vélos** et scooters pour personnes à mobilité réduite, ainsi que des chaises roulantes classiques sont disponibles en **location**.

Flânez le long du littoral, laissez-vous bercer par l'air marin, puis offrez-vous une pause gourmande face à la mer, le temps d'une crêpe en terrasse à midi. Ici, tout est pensé pour un séjour paisible, sans le moindre souci.

DU 25/08 AU 29/08
DU 01/09 AU 05/09



PRIX

Chambre "confort familiale" : **409,5 € p.p.**
(sur base de 2 pers. dans une chambre)

Supplément single : **+ 136 €**

Promotion uniquement pour les membres, la réduction membre a déjà été déduite.

QUESTIONS & RÉSERVATION

www.montdesdunes.be

info@montdesdunes.be

058 23 40 52



MONT-DES-DUNES
LES VACANCES



Mont-des-Pins Grande ouverture de nos lodges perchés



À partir du 31 octobre, le Mont-des-Pins ouvre cinq lodges perchés luxueux et écologiques à Bomal-sur-Ourthe (Durbuy).

Vous êtes invité(e) à la grande ouverture !

Entrée gratuite pour tous !

Samedi 25 octobre 2025, à partir de 11h.

Réservez votre lodge (apd 31/10) dès maintenant !
Les membres de La Mutualité Neutre bénéficient d'une réduction de 30% sur le prix du lodge !

www.montdespins.be

info@montdespins.be

086 21 21 36

Jusqu'à 150 € de **cash-back**

Généraltour

Généraltour est un tour-opérateur belge qui organise ses propres vacances en avion et en autocar, et propose également des voyages de TUI, LuxairTours, MSC Croisiers, BT Tours, et bien d'autres. Les membres de La Mutualité Neutre bénéficient d'un remboursement jusqu'à 150 € en réservant leur voyage dans une agence de Généraltour.

Intervention ?

50 € par titulaire, avec un maximum de 150 € par dossier.



Important !

Pour bénéficier du remboursement, la réservation doit être faite dans une agence Généraltour, même s'il s'agit d'un voyage proposé par un autre tour-opérateur (comme TUI, par exemple).

Comment réserver ?

Réservez vos vacances dans une des agences Généraltour :
www.generaltour.be
04 230 14 14
herstal@generaltour.be

Comment obtenir votre cash-back ?

Complétez le formulaire de remboursement, dans le mois qui suit votre retour de vacances, disponible sur www.mnvacances.be

Sunweb



Le soleil, votre meilleur allié **bien-être**

Dans un monde où tout va toujours plus vite, prendre le temps de se reposer devient essentiel pour notre bien-être. Une pause au soleil, loin du stress quotidien, permet à notre corps et notre esprit de se ressourcer pleinement.

C'est l'occasion idéale pour se reconnecter à soi-même, retrouver un bon équilibre mental et physique, et s'inspirer des cultures du Sud, riches en couleurs, en saveurs et en douceur de vivre.

Réservez vos vacances via www.sunweb.be/fr
Code de réduction : **NZMNS2025**

Grâce à Sunweb, vous pouvez réserver facilement une escapade sans souci vers des destinations ensoleillées, soigneusement sélectionnées pour vous offrir détente et sérénité.

Les membres de La Mutualité Neutre bénéficient de 3 % de réduction sur toutes les vacances au soleil en avion. Le moment parfait pour décrocher... et profiter.



Plus d'informations ?

 www.mnvacances.be  info@mnvacances.be  0800 95 180
MN Vacances est joignable du lundi au vendredi de 9h à 16h.



**DÉCOUVREZ VITE TOUS NOS SÉJOURS D'ÉTÉ.
IL RESTE ENCORE QUELQUES PLACES !**



NOS SÉJOURS D'AUTOMNE SONT DÉJÀ DISPONIBLES

Thèmes	Périodes	Nb jours	Âges	Destination	Prix Neutre	Prix Plein	Prix Avantage
Le camp des esprits : séjour au manoir hanté	19/10 au 25/10	8	13-17 ans	Tilff	Prix à découvrir sur www.horizons-jeunesse.be		
La légende des pirates	26/10 au 01/11	7	6-12 ans	Oostduinkerke			
Les petits moussaillons et le doudou magique			3-5 ans				

LANCEMENT DES FORMATIONS 2025-2026

Thèmes	Périodes	Nb jours	Âges	Destination	Prix Neutre	Prix Plein	Prix Avantage
Formation animateur	18/10 au 21/10 14/02 au 17/02	2x4	16+	Wellin	180€	349€	300€
Formation Coordinateur			18+				

**LE 20 AOÛT : OUVERTURE DES RÉSERVATIONS "SPORTS D'HIVER"
DU 21/02 AU 01/03 DE 10 À 17 ANS EN SUISSE**