



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

# Neutrinfo

Trimestriel | Avril • Mai • Juin 2025



**SANTÉ : LES EFFETS NÉFASTES DES ÉCRANS  
QUELQUES IDÉES POUR LES ÉVITER**



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](http://lamn.be)  [info@lamn.be](mailto: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)



# Un atterrissage forcé !

Le crash a été évité.

Le 31 janvier dernier, c'était la date fatidique à ne pas dépasser par les partenaires de l'ARIZONA pour conclure un accord de gouvernement.

« Ça passe ou ça casse », avec pour conséquence la réussite ou l'échec ! Finalement, après 235 jours d'intenses négociations, de tergiversations et de méfiance réciproque, un compromis, permettant l'avènement d'un nouveau gouvernement fédéral, a fait l'objet d'un consensus, qui, le soir des élections, devait couler de source !

En politique, il est vrai qu'il faut beaucoup de courage pour sacrifier des intérêts partimatiques au profit d'intérêts communs.

Toutes les cartes sont sur la table, et avec un coup de barre à droite, la stratégie politique a changé de cap. Soutenu et applaudi par les uns, redouté et rejeté par d'autres, le gouvernement ARIZONA a pris le large avec des objectifs prioritaires : l'assainissement des finances publiques, la viabilité de notre système de sécurité sociale et la compétitivité des entreprises. 23,3 milliards d'économies à réaliser !

Pour ramener le déficit budgétaire à 3% du P.I.B. d'ici 2030 et atteindre un taux d'emploi de 80% d'ici 2029, de nombreuses réformes structurelles sont envisagées au cours de cette législature. À épinglez parmi celles-ci, les réformes du chômage, des pensions, de la fiscalité, du marché du travail...

Au niveau des soins de santé, retenons que la norme de croissance des dépenses a été préservée au-delà de l'indexation. Elle sera maintenue à 2,5% en 2025, diminuée à 2% en 2026 et 2027, avant d'être ramenée à 2,5% en 2028 et relevée à 3% en 2029. N'oublions pas que, selon les perspectives du Bureau du Plan, les dépenses devraient croître en moyenne de 3,3% au cours de cette législature.

Des réformes sont également annoncées : entre autres, la refonte de la nomenclature des soins, les quotas des médecins et dentistes revus à la hausse, le financement des hôpitaux sur base des pathologies plutôt que sur des actes et en tenant compte, aussi, de leurs performances.

Quant aux mutuelles, elles verront leur rôle davantage responsabilisé, comme par exemple, dans la remise au travail des malades de longue durée dont le nombre s'élevait à 526.507 en décembre 2023 et qui pourrait frôler les 600.000 d'ici 2035.

Prenant plus en considération l'aptitude au travail, leur retour sur le marché de l'emploi est programmé, obligatoirement, dans le cadre d'un plan global de prévention et de réinsertion, impliquant également les employeurs, les médecins (médecins traitants, médecins du travail et médecins-conseils), les mutuelles et les services régionaux de l'emploi. Une politique d'activation ambitieuse avec des sanctions à la clé !

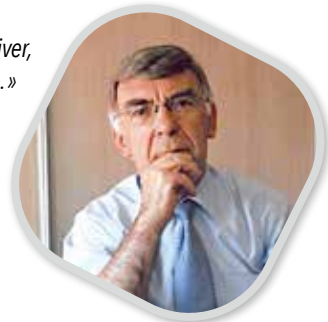
Des réformes considérées comme audacieuses, radicales et indispensables pour surmonter les défis auxquels notre pays est confronté, mais jugées impopulaires par ceux qui se sentent lésés par la suppression de certains acquis.

Et même si, suivant notre Premier ministre, « le chemin que nous sommes sur le point d'emprunter ne sera pas une promenade de santé », celle-ci ne peut pas nous essouffler. L'intérêt général, la justice sociale et la concertation doivent demeurer des balises incontournables dans ce parcours de réformes qui laisse entrevoir, pour de nombreux citoyens, un avenir d'austérité, d'inquiétude et de précarité.

*« L'avenir, ce n'est pas ce qui va arriver, mais ce que nous allons faire. »*

(Henri BERGSON)

**E. DENOEL**  
Président



## Sommaire

### Infos Mut

Polyclinique Neutre de Charleroi .....3

### Santé

Epilepsie, lavons les préjugés .....4-5

### Infos Mut

- Quelles démarches entreprendre pour partir en vacances ? En incapacité de travail ou pas ? .....6-7
- Taux de cotisation AO 2025 .....8

**Pages régionales** .....9-11

### Santé

La recette saine et gourmande .....12

Les effets néfastes des écrans.

Quelques idées pour les éviter .....13

**MN Vacances** .....14-15

### Horizons Jeunesse

Nos vacances pour jeunes .....16

Magazine trimestriel

COMITÉ DE RÉDACTION : M. E. DENOEL (Président), Mme C. DELOR, M. J-B. GERARDY

RÉDACTEUR EN CHEF : Mme. M-G. MONSIEUR / MISE EN PAGE ET IMPRESSION : Snel - Images utilisées sous licence de Shutterstock.com

# Polyclinique Neutre de Charleroi



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

- 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](http://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
- ✓ Echographie
- ✓ Médecine générale
- ✓ Gynécologie
- ✓ Kinésithérapie
- ✓ Logopédie
- ✓ Mammographie
- ✓ Médecine physique et réadaptation
- ✓ Ophtalmologie
- ✓ Orthodontie
- ✓ Oto-rhino-laryngologie
- ✓ Pédicurie
- ✓ Pneumologie
- ✓ Prise de sang
- ✓ Psychologie
- ✓ Radiologie

## Nouveauté !

- **Service LOGOPEDIE : 4 nouvelles logopèdes ont renforcé notre équipe.**
- **Un médecin généraliste vous reçoit le mercredi après-midi, sur rendez-vous.**
- **Un médecin, spécialiste en médecine physique vous reçoit le vendredi après-midi sur rendez-vous.**



## vivamut

VIVRE À DOMICILE EN TOUTE SÉCURITÉ

La Polyclinique Neutre de Charleroi c'est aussi un magasin pour la location et vente de matériel médical et sanitaire - Télégilance à domicile.



# Campagne de sensibilisation « Épilepsie, lavons les préjugés ! »

Une campagne de la Ligue Francophone Belge contre l'Épilepsie.

## La réalité de l'épilepsie...

L'épilepsie est la **deuxième maladie neurologique la plus fréquente**. L'apparition d'une épilepsie a des **conséquences majeures** sur la vie quotidienne : risque d'accidents parfois graves, surmortalité, perte d'autonomie, troubles d'apprentissage chez les enfants, inaptitude à la conduite tant que les crises ne sont pas contrôlées, troubles anxieux et dépressifs fréquemment associés, sous-emploi et stigmatisation découlant d'une large méconnaissance de la maladie dans notre société.

L'épilepsie peut survenir à **tout âge et ses causes sont très variées** (lésions du cerveau suite à un traumatisme crânien, une malformation cérébrale, un AVC, une tumeur, d'origine génétique ou sans cause connue).

Elle **bouleverse tous les aspects de la vie** de ceux qui en souffrent : scolarité, travail, vie sociale, autonomie, ... notamment par le **caractère imprévisible et traumatisant des crises**, et le phénomène de **stigmatisation** encore bien trop présent.

Caractérisée par la répétition de crises soudaines qui prennent des **formes diverses**, l'épilepsie est une **maladie complexe** qui entraîne encore de nombreux **préjugés souvent plus lourds à porter que la maladie elle-même**.



La JOURNÉE INTERNATIONALE DE L'ÉPILEPSIE, célébrée le 10 février dans plus de 140 pays, est un moment clé pour sensibiliser le grand public et soutenir les millions de personnes touchées par l'épilepsie à travers le monde.

La **Ligue Francophone Belge contre l'Épilepsie (LFBE)** a pour mission d'**améliorer la connaissance de la maladie auprès de la population, soutenir les patient.es et les proches et encourager la recherche scientifique** pour mieux comprendre et traiter l'épilepsie.

À travers la campagne « Épilepsie, lavons les préjugés », la LFBE souhaite sensibiliser la population et récolter des fonds **pour offrir un avenir meilleur aux personnes touchées par l'épilepsie**.



## L'épilepsie en quelques chiffres :

- **0,5 % à 1 %** de la population est concernée ;
- **50 millions** de personnes dans le monde ;
- **80 000** patients en Belgique ;
- Difficile à traiter, **30 %** des patient.es ont une épilepsie réfractaire (résistante aux traitements) ;
- **1 personne sur 20** fera une crise au cours de sa vie.



## Que faire en cas de crise d'épilepsie?

Quand on assiste à une crise d'une personne dont l'épilepsie est connue, il n'y a, habituellement, pas lieu d'appeler les secours. La grande majorité des crises s'arrêtent spontanément, en moins de 3 minutes.

### Crise sans convulsions

Lors d'une crise sans convulsions, le risque d'accident, de blessure ou de complication respiratoire est faible. Certaines crises passent même inaperçues.

▷ **Pendant la crise : être là, veiller à la sécurité, rassurer**

Laisser la crise se dérouler sans essayer de restreindre les mouvements.

On veillera à éloigner la personne de toute situation dangereuse, par exemple les escaliers ou en rue.

▷ **Après la crise : rester attentif, rassurer**

La personne peut, néanmoins, mettre du temps à récupérer. On veillera à être présent, attentif et à la rassurer, calmement, jusqu'à ce qu'elle retrouve son état habituel.

### Crise avec convulsions

Lors d'une crise avec convulsions, le risque de chute ou d'accident est plus important.

▷ **Pendant la crise : calmer, protéger, surveiller**

- calmer ;
- laisser la crise suivre son cours. On veillera à limiter le nombre de personnes autour de la personne à celles indispensables à sa prise en charge ;
- protéger et surveiller ;
- mettre la personne en sécurité : placer un coussin sous la tête ; s'il en a, enlever ses lunettes ; desserrer ses vêtements ; éloigner de lui les objets dangereux.

▷ **Après la crise : protéger, rassurer**

Après la crise, on veillera, dès que possible, à allonger la personne et à le placer sur le côté en position latérale de sécurité, afin de faciliter la respiration.

Ici aussi, il convient de rester près de la personne et de le rassurer, jusqu'à ce qu'elle retrouve son état habituel.

### En cas de crise, soyez attentif...

- ne pas asseoir ou déplacer la personne, sauf si elle est dans un endroit dangereux pour elle ;
- ne pas essayer d'entraver ses mouvements ;
- ne rien mettre en bouche (il est impossible d'avaler sa langue!), ne rien donner à boire ;
- noter l'heure de début de la crise et surveiller sa durée.

### Quand appeler l'ambulance - le 112 ?

- quand les convulsions durent plus de 5 minutes ;
- quand la personne est blessée, a vomi, ou si elle présente des maux de tête très intenses après la crise ;
- quand une deuxième crise survient avant que la personne n'ait repris connaissance ;
- quand la période de confusion qui suit la crise persiste plus d'une heure ;
- quand la crise est survenue dans l'eau : l'ingurgitation d'eau peut provoquer des problèmes cardiaques et respiratoires.



# Quelles démarches entreprendre pour partir en vacances ?

## En incapacité de travail ou pas ?

Cet article va vous donner, en un rapide coup d'œil, les démarches à entreprendre avant votre départ à l'étranger. Pour des cas spécifiques, comme l'incapacité de travail, et de manière générale, tout ce qu'il faut savoir concernant les documents nécessaires pour un séjour temporaire/vacances en toute tranquillité est résumé ici.



### 1. En général, quels sont les documents nécessaires à prévoir lors d'un départ à l'étranger ?

Pour les séjours à l'étranger, suivant le pays du séjour, vous trouverez dans le tableau ci-dessous les documents permettant d'obtenir, en cas de soins urgents, le remboursement par la sécurité sociale du pays en question.

Seules les personnes assujetties à la sécurité sociale belge peuvent obtenir ces documents auprès de nos services. Les autres obtiendront leur document de couverture auprès de la Caisse de sécurité sociale du pays qui leur a ouvert le droit au remboursement des soins de santé (CNS luxembourgeoise - CPAM française, etc.).

Pays	Quels documents devez-vous posséder ?
Allemagne - Autriche - Bulgarie - Croatie - Danemark - Espagne - Finlande - France - Grèce - Irlande - Islande - Italie - Liechtenstein - Luxembourg - Norvège - Pays-Bas - Portugal - Suède - Suisse - Chypre - Estonie - Hongrie - Lettonie - Lituanie - Malte - Pologne - Roumanie - Slovaquie - Slovénie - République Tchèque - <b>Royaume-Uni et Irlande du Nord</b>	Carte européenne (pas de restriction de nationalité) CEAM
Albanie	BE-AL 111 séjour temporaire = 3 mois/séjour, pas de restriction de statut ni de nationalité
Algérie (pas de couverture pour les indépendants)	B. ALG 8 (séjour temporaire = 45 jours max/an) pour les Belges et les Algériens
Australie	La CEAM sans restriction de durée, de statut ou de nationalité
Bosnie-Herzégovine	BE-BIH 111 (séjour temporaire = 3 mois/séjour)
Macédoine du Nord	La CEAM sans restriction
Maroc (pas de couverture pour les indépendants)	BE-MAR 111 (séjour temporaire = 3 mois/séjour)
Monténégro	BE.MNE 111 (séjour temporaire = max 3 mois/séjour)
Serbie	BE-SRB 111 (séjour temporaire = max 3 mois/séjour)
Tunisie	BE-TN 111 (séjour temporaire = max 3 mois /séjour) pour les Belges, les Tunisiens, les réfugiés et apatrides
Turquie	BE-TR 111 (séjour temporaire = max 3 mois/séjour)
Québec	Aucun document n'existe pour des vacances. Uniquement couverture via BE-QUE 128 pour des étudiants en école supérieure ou universitaire (contacter le service « Conventions Internationales » de votre mutualité)



### ▷ Restrictions pour certains territoires dépendants

Malgré leur lien avec un pays européen, la CEAM n'est pas acceptée sur les territoires suivants : les îles britanniques de Jersey et Guernesey, l'île de Man, la Nouvelle-Calédonie, la Polynésie française (Tahiti et autres), les Terres Australes et Antarctiques, l'île Wallis et Futuna, Mayotte, Saint Pierre et Miquelon, Aruba, les Antilles néerlandaises (Bonaire, Curaçao, Saba, Saint Eustache, Saint Martin), Anguilla, les îles Caïman, les îles Malouines, la Géorgie du Sud et les îles Sandwich du Sud, Montserrat, Pitcairn, Sainte Hélène et dépendances, les territoires antarctiques britanniques, les territoires britanniques de l'Océan Indien, les îles Turques et Caïques, les îles Vierges britanniques, les Bermudes, les îles Féroé, les zones d'Akrotiri et Dhekelia à Chypre sous souveraineté du Royaume-Uni.

### ▷ Les pays où la couverture est bloquée à 3 mois par séjour ?

Il n'est pas possible d'obtenir un document de prolongation de la couverture au-delà des 3 mois. Pour obtenir un nouveau document de couverture pour ce pays, il faudra fournir une preuve de retour d'au moins un jour en Belgique.

## 2. En incapacité de travail, que faire avant votre départ ?

Vous êtes en incapacité de travail depuis quelques jours, semaines ou depuis plusieurs années et vous souhaitez partir en vacances à l'étranger ou même en séjour en Belgique ? C'est tout à fait possible moyennant certaines démarches préalables.

### ▷ Que faire ?

Vous devez contacter le service médical incapacité de travail de votre mutualité au minimum 15 jours avant votre départ pour demander l'accord au médecin conseil. Vous pourrez alors communiquer vos dates de séjour ainsi que le pays de destination.

### ▷ Vous avez un imprévu et vous ne pouvez pas nous prévenir au minimum 15 jours à l'avance ?

Il est primordial de prendre contact avec votre mutualité le plus rapidement possible.

### ▷ Quelle conséquence peut avoir la non déclaration de votre départ en vacances ?

À défaut de prévenir le service médical incapacité de travail et en

cas de convocation à un contrôle médical pendant votre absence, vous pourriez voir votre droit aux indemnités suspendu.

C'est pour cette raison qu'il est impératif de planifier vos voyages, si vous êtes en incapacité de travail.

### Attention!

Si vous êtes en incapacité de travail et partez au Royaume-Uni, en Irlande du Nord ou en Macédoine du Nord, vous ne pouvez pas utiliser votre carte européenne si vous n'avez pas fait une demande préalable de voyage au Médecin Conseil.

Si vous partez en Albanie, Algérie, Bosnie-Herzégovine, Macédoine, Maroc, Monténégro, Serbie, Tunisie ou Turquie, il faut impérativement faire la demande préalable au service médical pour pouvoir obtenir le document de couverture.

## 3. Remboursements en cas de soins à l'étranger - Généralités

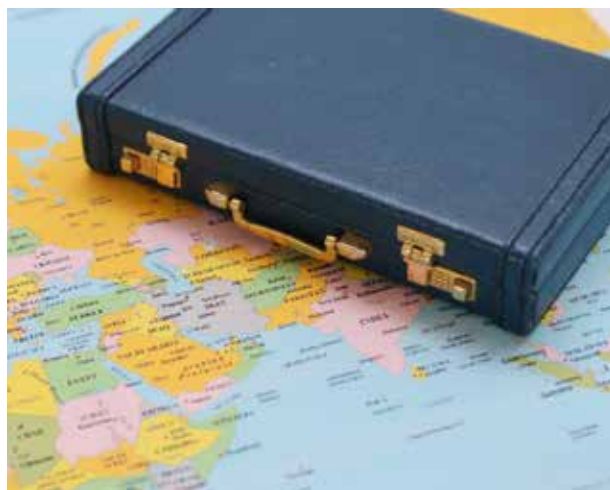
Les règlements européens 883/2004 et 987/2009 veulent que l'on rentre ses factures auprès d'un bureau de la sécurité sociale du lieu de séjour. Le remboursement aura lieu en principe ultérieurement par virement international sur votre compte bancaire. Se munir de son code IBAN et de son code BIC est donc bien utile.

Il n'est évidemment pas possible de donner ici toutes les adresses utiles.

En cas d'hospitalisation urgente dans l'Union européenne et la Suisse, la présentation de la carte européenne à l'établissement hospitalier est suffisante (l'affilié ne payera que sa quote-part). S'il lui est vraiment impossible d'effectuer sur place les démarches prévues, l'affilié doit conserver soigneusement tous les documents et les pièces justificatives qui lui ont été délivrés et, à son retour, les renvoyer à sa mutualité qui les transférera à son Union Nationale pour un éventuel remboursement.

## 4. Vous voyagez dans un pays autre que ceux cités ci-dessus ?

Dans ce cas, pensez à souscrire une assurance médicale de voyage pour voyager l'esprit tranquille.



# Taux des cotisations d'assurance obligatoire pour l'année 2025

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 : **55,75 €** par mois ;
- de 18 à 21 ans : **42,25 €** par mois ;
- de 14 à 18 ans : **27,75 €** 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, titulaire en congé sans solde, ...).

## 2. ÉTUDIANTS

- **77,39 €** 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 1 des 3 communautés en Belgique et repris dans la liste de l'INAMI.

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

Par trimestre :

- normal : **912,91 €** ;
- si les revenus sont inférieurs au plafond des revenus annuels pour bénéficier d'une réduction de la cotisation personnelle soit 44.901,35 € (à partir du 01.02.25) augmentés de 5.202,22 € au 01.02.25 par personne à charge : **456,44 €** ;
- si les revenus sont inférieurs au montant annuel prévu pour bénéficier de l'intervention majorée soit 28.100,75 € (à partir du 01.02.25) augmentés de 5.202,22 € au 01.02.25 par personne à charge : **77,39 €** ;
- si les revenus sont inférieurs au montant annuel du revenu d'intégration cat 3 soit 21.312,87 €, augmentés de 5.202,22 € (à partir du 01.02.25) 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

- ▷ **52,65 €** par trimestre.

## 5. COTISATIONS DES MEMBRES DES COMMUNAUTÉS RELIGIEUSES

- ▷ titulaire de moins de 65 ans : **116,90 €** par trimestre ;
- ▷ titulaire de 65 ans ou plus : **33,43 €** 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 2025, une participation de votre part. Une bonne nouvelle donc !



## Parcs récréatifs : billetterie à prix réduit !

Les entrées à prix réduits pour les parcs récréatifs Pairi Daiza, Walibi, Bellewaerde et Aqualibi sont à nouveau disponibles !

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**  
\* 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 €



**39 €**  
Gratuit en dessous d'1 m



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

### ★ TICKET ★

Les tickets sont valables pour une personne, le jour de son choix entre le 08/02/2025 et le 04/01/2026 selon le calendrier d'ouverture des parcs (à l'exclusion de la période d'Halloween à Walibi Belgium). Pour connaître les horaires d'ouverture des parcs, rendez-vous sur leurs sites 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](mailto:communication@lamn.be)



## Télé-Accueil Liège recherche des écoutants volontaires !



L'ASBL Télé-Accueil Liège offre un service d'écoute gratuit, anonyme et accessible 24h/24, 7j/7, destiné à toute personne en quête d'un moment d'écoute bienveillante. Accessible via le numéro 107, ce service permet à chacun, sans distinction, de trouver un soutien moral dans les moments de difficulté ou de solitude.

**107**

Les écoutants bénévoles jouent un rôle essentiel au sein de l'organisation, en accueillant et en répondant aux appels avec empathie et discrétion. Chaque volontaire bénéficie d'une formation complète et d'un accompagnement personnalisé par des psychologues-formatrices afin de garantir une écoute de qualité, adaptée aux besoins de chaque personne.

Ce service repose sur l'engagement de personnes solidaires, prêtes à investir un peu de leur temps pour offrir une oreille attentive à ceux qui en ont besoin. Si vous êtes intéressé.e.s par cette expérience humaine enrichissante, Télé-Accueil Liège vous invite à rejoindre son équipe d'écouteurs bénévoles.



### Envie de prendre part à l'aventure ?

Si vous souhaitez offrir un peu de votre temps et de votre écoute, ou pour plus d'informations, contactez le secrétariat de Télé-Accueil Liège au 04 342 77 78 ou par email à [tele.accueil.liege@gmail.com](mailto:tele.accueil.liege@gmail.com).

Rejoindre Télé-Accueil, c'est faire une différence dans la vie des autres et dans la vôtre !

## Nos prochains salons et events

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

- le mardi 22 avril : **Salon des Aînés de Seraing** ;
- le vendredi 25 avril : **Corrida des sorcières de Gembloux** ;
- le vendredi 16 et le samedi 17 mai : **Ensemble avec les personnes extraordinaires à Marcinelle** ;
- le jeudi 29, le vendredi 30 et le samedi 31 mai : **Namur en Mai** ;
- le dimanche 29 juin : **Marathon Charleroi Métropole** ;
- le mardi 1<sup>er</sup> juillet : **Salon seniors d'Esneux**.



## Les personnes extraordinaires

**Ces 16 et 17 mai 2025, nous vous donnons rendez-vous à l'édition 2025 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 29, 30 et 31 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 situé Place Saint-Aubain 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)



## Une vague de coureurs déferle sur le Pays Noir \*



**Envie de découvrir le Pays Noir tout en repoussant vos limites? Rendez-vous le dimanche 29 juin 2025 pour le Marathon Charleroi Métropole.**

Plus qu'une course, le Marathon Charleroi Métropole vous propose également un "Village Marathon". Cette année, Jayus ASBL sera à la manœuvre pour concocter votre programme d'animations.

Particularité pour cette deuxième édition, le village marathon sera déjà animé à partir du samedi 28 juin.

Différents parcours vous sont proposés pour s'adapter au mieux à votre niveau : 5 km, 10 km, un semi-marathon et un marathon.

Infos et inscriptions : <https://www.charleroi-marathon.be/>



**\*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, vous recevrez automatiquement un remboursement.

## Nos activités/ateliers pour tous



### Planning des ateliers :

Date	Thème	Sujet	Public	Horaire
<b>📍 Namur :</b> Rue des Dames Blanches, 24 - <b>Salle polyvalente</b>				
Mardi 03 juin	Informatique	Paiement en ligne	Seniors	de 9h à 12h
Judi 12 juin	Bien-être	Renforcer sa communication et poser des limites saines	Tous	de 13h à 16h
<b>📍 Liège :</b> Rue de Chestret, 4-6 - <b>Salle polyvalente</b>				
Judi 10 avril	Informatique	Sécuriser ses données et conserver son anonymat sur Internet (VPN)	Seniors	de 9h30 à 12h
Judi 19 juin	Bien-être	Renforcer sa communication et poser des limites saines	Tous	de 13h à 16h
<b>📍 Charleroi :</b> Avenue de Waterloo, 19 - <b>Salle polyvalente Polyclinique Neutre</b>				
Judi 05 juin	Bien-être	Renforcer sa communication et poser ses limites	Tous	de 13h à 16h
Mardi 17 juin	Informatique	Paiement en ligne	Seniors	de 9h à 12h*

\* 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).

## Nos activités Seniors

**La Mutualité Neutre vous invite à son traditionnel goûter de la fête des mères le 14 mai 2025 dès 13h30 au 7<sup>e</sup> étage de la Polyclinique de Charleroi (Avenue de Waterloo 19).**

Attention, le goûter se fait sur réservation au préalable :

**071/20.52.11**, **081/25.07.60** ou **04/254.58.11** ou via [communication@lamn.be](mailto:communication@lamn.be).



# La recette saine et gourmande

## UN BOWL DE QUINOA AUX LÉGUMES ET POIS CHICHES !

Le printemps est là, et avec lui, l'envie de manger léger tout en profitant de saveurs riches et nourrissantes. C'est pourquoi nous vous proposons aujourd'hui une recette simple, saine et pleine de couleurs : le bowl de quinoa aux légumes et pois chiches.

### Les bienfaits de cette recette



Le quinoa est une véritable star de la cuisine saine : riche en protéines végétales, en fibres et en minéraux, il est un excellent choix pour ceux qui cherchent à adopter une alimentation équilibrée. Il s'accompagne ici de pois chiches, qui sont une excellente source de protéines végétales, et d'une belle variété de légumes frais. Cette recette est parfaite pour un déjeuner léger mais complet, idéal pour prendre soin de votre corps tout en vous régaland.



### Aux fourneaux !



x 4

Bowl

Temps de  
préparation

Facile



Abordable

#### Ingrédients :

- 150 g de quinoa
- 1 boîte de pois chiches (ou 150 g de pois chiches cuits)
- 1 avocat
- 1 tomate
- 1 poignée de roquette
- 1 càs de sauce soja
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de graines de chia ou de sésame
- Épices de votre choix (cumin, paprika, curcuma...)
- Jus de citron frais

#### Préparation :

1. rincez le quinoa à l'eau froide, puis faites-le cuire selon les instructions du paquet (environ 15-20 minutes dans deux fois son volume d'eau bouillante).
2. pendant ce temps, rincez et égouttez les pois chiches. Faites-les chauffer à la poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes, en remuant régulièrement pour les rendre légèrement dorés et croquants.
3. coupez l'avocat et la tomate en dés.
4. assemblez le tout dans un grand bol : disposez le quinoa en base, puis ajoutez les pois chiches chauds, l'avocat, la tomate et la roquette.
5. arrosez le tout avec un peu de jus de citron et de sauce soja pour ajouter de l'acidité et de la profondeur de saveur.
6. saupoudrez de graines de chia ou de sésame pour un peu de croquant. Terminez en épiciant à votre goût avec des épices comme du cumin, du paprika ou du curcuma pour une touche encore plus savoureuse.

# Les effets néfastes des écrans

## Quelques idées pour les éviter

Télévision, ordinateur, smartphone, tablette, montre connectée, ... Les écrans envahissent notre quotidien. Pourtant, nous le savons, ils ont des effets néfastes sur notre santé. Le premier qui nous vient certainement en tête est celui sur notre sommeil. Il s'agit en effet de celui que l'on constate le plus facilement. Est-ce le seul ?



### Un impact sur notre manière de réfléchir

L'utilisation des écrans a un impact sur notre mémoire. Désormais, lorsque nous cherchons une information, plutôt que de solliciter notre mémoire, nous avons tendance à opter pour la technologie. Ainsi, notre mémoire de stockage est de moins en moins stimulée.

### Concentration et attention mises à rude épreuve

Notifications des nombreux réseaux sociaux, e-mails, appels entrants, sms, les sollicitations sont nombreuses. Nous sommes, tout au long de la journée, interrompus que ce soit lors de nos journées de travail ou durant les moments que nous passons avec nos proches. Nos performances cognitives s'en trouvent ainsi altérées nous empêchant d'enchaîner les tâches et d'assimiler correctement des informations.

### Risque de comportement addictif

Les chercheurs s'inquiètent du développement de comportements compulsifs. Nous l'avons vu, le smartphone fonctionne avec le principe de notifications pour les appels, sms, emails, etc. Notre cerveau est amateur de ce type de sollicitations qu'il finit par percevoir comme des récompenses. En effet, à chaque notification, notre cerveau envoie une petite décharge de dopamine, le neurotransmetteur du plaisir.

### Vers une utilisation raisonnée

Pour votre bien-être, il est donc conseillé d'avoir une utilisation raisonnée de vos écrans et de faire plusieurs pauses par jour. Pour favoriser un sommeil apaisé et réparateur, il est également conseillé d'éteindre les écrans une heure avant l'heure du coucher.

Pour vous aider à lâcher votre téléphone, nous avons listé quelques activités à mettre en place, qui seront en plus bénéfiques pour votre santé :

- pratiquer un sport ;
- marcher ;
- lire un livre ;
- écrire ;
- jouer à des jeux de société en famille ou entre amis ;
- cuisiner ;
- faire du yoga ;
- faire des mandalas ;
- trouver une activité manuelle (poterie, couture, crochet, etc) ;
- dessiner ;
- etc.

Et vous, quels seraient vos conseils pour vous passer de vos écrans ? Venez nous le dire sur nos réseaux sociaux !

<https://www.facebook.com/LaMutualiteNeutre/>

[https://www.instagram.com/la\\_mutualite\\_neutre/](https://www.instagram.com/la_mutualite_neutre/)

Sources :

- Parlez-vous cerveau ? - Odile Jacob

- The Dana Foundation, « The Truth About Research on Screen Time »



# Le printemps

quand la nature s'éveille

## Mont-des-Dunes

### Vive maman !

Week-end de la  
fête des mères

DU 09 AU 11/05



Séjour en demi-pension.  
BBQ le samedi | Surprise pour les mamans !  
Chambre confort familiale (jusqu'à 8 p.) : **236 €\***  
Chambre confort mini (jusqu'à 3p.) : **196 €\***  
Enfants 4-12 ans : **42,50 €** | Enfants -4 ans : **gratuit**  
*\*Prix p.p. sur base de 2 pers. dans une chambre*

### Vacances d'été

4+1 nuit gratuite



Sur base de chambre + petit-déjeuner.  
Arrivée possible les dimanches, à l'exception du 20/07.

### Action Midweek

Uniquement pour les  
membres neutres

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



Séjour en demi-pension  
Chambre confort mini : **296 € p.p.**  
Supplément single : **+ 136 €**  
Promotion uniquement pour les membres neutres,  
la réduction membre a déjà été calculée.

30 % de réduction supplémentaire sur toutes les  
promotions (sur le prix de la chambre).

*Exception: Action Midweek, réduction déjà calculée*  
Réservez en ligne avec votre code promotionnel :

**MEMBRELAMN**

[www.montdesdunes.be](http://www.montdesdunes.be)  
 [info@montdesdunes.be](mailto:info@montdesdunes.be)  
 058/23.40.52



## Mont-des-Pins

### Pré summer & Indian summer Promo

PROMO CHAMBRE + PDJ



**49,50 € p.p.** par nuit dans une chambre confort.  
Arrivée possible les 1, 8, 22/06 et les 24, 31/08.  
Minimum 3 nuits.  
Supplément single : **+15 € par nuit**

### Vacances d'été

3+1 nuit gratuite



Séjour possible entre le 27/06 et le 31/08.  
Pas de séjour possible les 21, 24, 25, 26/07 et le 15/08.

### Lodges Perchés

Dormir en pleine nature !

VIVEZ LA MAGIE À PARTIR DU  
31/10/2025



Vivez à partir du 31/10/2025 l'enchantement  
de nos 5 lodges perchés féeriques.  
Réservez dès maintenant avec 30 % de réduction  
membre neutre !

30 % de réduction supplémentaire sur toutes les  
promotions (sur le prix de la chambre)

Réservez en ligne avec votre code promotionnel :

**MEMBRELAMN**

[www.montdespins.be](http://www.montdespins.be)  
 [info@montdespins.be](mailto:info@montdespins.be)  
 086/21.21.36





# Avantages MN Vacances



Offrez-vous



Économisez sur votre budget vacances



Remises uniques



Jusqu'à 150 € de cash-back

Les membres de La Mutualité Neutre profitent d'un **remboursement jusqu'à 150 euros** en réservant leur voyage en avion ou autocar via notre partenaire Généraltour.

Que ce soit une aventure avec **TUI, LuxairTours, MSC Croises, BT Tours** ou d'autres **tour-opérateurs**, vous avez droit à une intervention de 50 euros par titulaire (avec un maximum de 150 euros par dossier).

## Comment réserver votre voyage ?

Via une des agences Généraltour ([www.generaltour.be](http://www.generaltour.be)), via téléphone au 04/230.14.14 ou [herstal@generaltour.be](mailto:herstal@generaltour.be)

## Comment obtenir votre cash-back?

Remplissez le formulaire de remboursement après votre voyage. Vous le trouverez sur notre site web [www.mnvacances.be](http://www.mnvacances.be)



Jusqu'à  
**-12%**

**Cet été aussi,**  
**cap sur les vraies vacances en formule tout compris**

**16 Villages Clubs** 3 à 4 étoiles en France

Savoie | Haute-Savoie | Isère | Hautes-Alpes | Pyrénées | Méditerranée Côte d'Azur | Bretagne | Loire-Atlantique | Charente Maritime | Landes



**Vos avantages partenaire La Mutualité Neutre**

**Code partenaire : 844011**

**7%** du 05/07/2025 au 23/08/2025 et **12%** en mai, juin, septembre, octobre et vacances de la Toussaint.

Ou le meilleur prix garanti grâce à votre bonus de **1%** de remise supplémentaire sur les promotions, soit des réductions pouvant aller jusqu'à 31% selon offres du moment.

## INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

☎ **0033 4 91 04 87 04** (Du lundi au vendredi de 9h/19h et le samedi de 9h/17h)

✉ [resa@villagesclubsdusoleil.com](mailto:resa@villagesclubsdusoleil.com)

🌐 [www.villagesclubsdusoleil.com](http://www.villagesclubsdusoleil.com)

## Plus d'informations ?

🌐 [www.mnvacances.be](http://www.mnvacances.be) ✉ [info@mnvacances.be](mailto:info@mnvacances.be) ☎ 0800/95.180

MN Vacances est joignable du lundi au vendredi de 9h à 16 h.

# 2025

OFFREZ À VOS JEUNES  
DES VACANCES **INOUBLIABLES !**

## EN BELGIQUE

THÈMES	PÉRIODES	NOMBRE DE JOURS	ÂGES	DESTINATIONS	PRIX NEUTRE	PRIX PLEIN	PRIX AVANTAGE
La mer c'est fantastique !*	13/07-19/07	7	6-9 ans	Oostduinkerke	230 €	520 €	430 €
Exploration dunaire*			10-12 ans				
Cook and fun*			13-15 ans				
Fun time*	19/07-26/07	8	3-5 ans	Oostduinkerke	230 €	520 €	430 €
Mission doudou : enquête à la plage*			6-8 ans				
Escape Kids*			9-12 ans				
Agent 00*			12-14 ans				
Deconn'exion*	27/07-02/08	7	4-6 ans	Leglise	220 €	470 €	400 €
Les Korrigans à la ferme*			7-10 ans				
Un peu de magie à la ferme*	02/08-09/08	8	6-9 ans	Modave	220 €	470 €	400 €
Il était une fois... la vie sous terre + Plopsa Coo*			9-12 ans				
Il était une fois... la vie sous terre + Plopsa Coo*	09/08-16/08	8	6-12 ans	Spa	320 €	660 €	570 €
Spa Kids Equitation*			13-14 ans		340 €	690 €	590 €

Editeur responsable : Edouard DENOEL, rue des Dames Blanches, 24 - 5000 Namur

## À L'ÉTRANGER

THÈMES	PÉRIODES	NOMBRE DE JOURS	ÂGES	DESTINATIONS	PRIX NEUTRE	PRIX PLEIN	PRIX AVANTAGE
Stage de foot	01/05-10/05	10	10-15 ans	Bretagne	460 €	780 €	670 €
Explorez la Dolce Vita	13/07-22/07	10	14-17 ans	Pinarelle di Cervia	560 €	960 €	820 €
Délires et sensations « Juniors »*	01/08-10/08	10	9-12 ans	Bretagne	470 €	800 €	680 €
Délires et sensations « Ados »*			13-17 ans				

\*Séjour également ouvert en « inclusion » : plus d'infos sur [www.horizons-jeunesse.be](http://www.horizons-jeunesse.be)

À l'initiative de



Plus d'infos :

[www.horizons-jeunesse.be](http://www.horizons-jeunesse.be) •



[secretariat@horizons-jeunesse.be](mailto:secretariat@horizons-jeunesse.be) • 081/250.767

Code parrainage

**P2025HJ2**

