

Munalux  
MUTUALITÉ NEUTRE



Magazine bimestriel - pas de parution en juillet et août

België - Belgique

P.P./P.B.

B-726

P 307 122  
BRUXELLES X

# Neutr info

269

Novembre - Décembre 2011

***Rester à la maison  
le plus longtemps possible***  
***Dossier, page 6***



Tous droits réservés :  
Les articles signés ou reproduits sous  
le couvert d'une indication de source  
n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

## Sommaire

■ EDITO	
A propos de ...	2
■ BON A SAVOIR	
Vacances d'hiver à l'étranger	3
■ AMI-INFOS	
Consultation chez le généraliste	4
L'assurance indemnités	5
■ DOSSIER	
Rester à la maison le plus longtemps possible	6
■ INFORMATIONS REGIONALES	7 -10
■ SOINS DE SANTE	
Remboursement des frais de déplacement	11
■ ASSURANCE HOSPITALISATION	
Neutra	12 et 13
■ COMMUNIQUE DE PRESSE	
Une chirurgie pour épargner des vies	14
L'hypertension et l'automesure	14
Premier secours en cas de brûlures	14
■ FRATERNITE	
Nos centres de vacances	15
■ HORIZONS JEUNESSE	16



### Comité de rédaction :

Mr. E. DENOEL (Président),  
Mr. J. GANASSIN,  
Mr. J.B. GERARDY,  
Mr. Y. LAMBORAY,  
Mr. C. D'HULST,

### Rédacteur en chef :

Mr. Ph. WILLEZ

### Mise en page et impression :

Unijep Kaiser

## □ □ □ A propos de ...

Parmi les nombreux événements qui ont occupé les devants de l'actualité politique ces dernières semaines, nous retiendrons le dénouement de la crise institutionnelle de notre pays.

Après des mois de turbulence, "un accord mémorable, sans doute historique" a réussi, à force d'opiniâtreté et de courage politique, à **concilier l'inconciliable** : la scission de B.H.V. et le transfert de nombreuses compétences de l'Etat fédéral vers les Régions et Communautés pour un montant de 17 milliards d'euros. Le caractère fédéral de la Sécurité sociale est maintenu et la solidarité interpersonnelle sauvegardée.

Depuis, nous avons pu assister à l'arrivée de ce marathon budgétaire, historique pour les 11,3 milliards d'euros d'économie à réaliser en 2012. Un parcours semé d'embûches et d'incompréhension. Un spectacle "tragique" car, c'est avec le couteau sur la gorge, qu'une fois de plus la raison a gagné et que la confiance a été restaurée.

Les soins de santé n'ont pas échappé à cette sixième réforme de l'ETAT : l'I.N.A.M.I. reste sous la tutelle de l'ETAT FEDERAL, mais les COMMUNAUTES héritent, entre autres, de la compétence **de l'aide aux personnes âgées**.

Un héritage lourd de conséquences qui nécessitera la mise en place d'une politique volontariste pour garantir l'accès à des soins de qualité pour tous nos aînés, que cela soit en maison de repos ou à domicile. Quand on sait que les maisons de repos manquent de lits, de personnel et d'argent, les perspectives futures ne sont guère rassurantes.

**Faire face au vieillissement de la population devient une priorité**, car ces cinquante dernières années, l'espérance de vie a augmenté de 10 ans en Europe. En Belgique, elle est de 77,3 ans pour les hommes et de 82,8 ans pour les femmes.

Aujourd'hui, 18% des Wallons ont plus de 65 ans et ils le seront un sur quatre dans 20 ans. A la même époque, le nombre de Wallons de plus de 80 ans aura triplé.

### Une vision du futur qui interpelle.

Si les progrès de la médecine, les améliorations des conditions de travail et le confort ont favorisé cet allongement de la vie, les risques de dépendance qui lui sont liés, à savoir, ne plus pouvoir assumer les gestes simples de la vie de tous les jours, suscitent appréhension et anxiété.

Le choix d'un lieu de vie mieux adapté et mieux sécurisé à l'état de la personne âgée devient une nécessité dans une société qui voit les liens familiaux se desserrer de plus en plus.

Entrer en maison de repos, c'est abandonner un cadre de vie, des habitudes, des souvenirs. C'est être capable de supporter des frais de séjour que le montant de la pension ne suffit pas toujours à combler.

Rester chez soi, c'est le rêve du plus grand nombre, mais cela suppose l'aménagement éventuel du logement, l'existence d'un réseau de services d'aides familiales et de soins à domicile, l'installation d'un système télé-assistance ...

### Maison de repos, maintien à domicile !

Un choix qui ne s'improvise pas.

Dans le dossier que nous vous présentons en page 6, nous vous communiquons des renseignements pratiques destinés à mieux vous informer.

Bien vieillir se prépare.

"C'est en acceptant la vieillesse des autres que nous pourrons accepter un jour la nôtre".<sup>(1)</sup>

Que les fêtes de Noël et de Nouvel An, qui sont à nos portes, puissent vous apporter, suivant la tradition, joie, bonheur et santé.

Tous, nous espérons des jours meilleurs, mais face aux crises économiques et financières que nous vivons, les citoyens sont inégaux.

Les mesures de redressement budgétaire, qui seront prises par nos responsables politiques, devront être équitables socialement pour ne pas rendre les riches plus riches et les pauvres plus pauvres.

**L'idéal de solidarité, la Mutualité Neutre continuera à le défendre.**

E. DENOEL  
Président

"Toute société qui prétend assurer aux hommes la liberté,  
doit commencer par leur garantir l'existence"

Léon BLUM



## □ Vacances d'hiver à l'étranger ... soyez prévoyants □

### ■ Quels documents faut-il emporter ?



Il est recommandé de vous munir du document adéquat qui vous permettra de bénéficier du remboursement des soins reçus en dehors de nos frontières.

**La Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM, anciennement E111) est valable pour « les soins nécessaires à la bonne continuation du séjour » dans les pays de l'Union européenne (1), en Suisse, en Norvège, en Islande, au Lichtenstein et, pour les soins urgents, en Australie.**

(1) *Allemagne, Autriche, Bulgarie, Chypre, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Malte, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République Tchèque, Roumanie, Royaume-Uni, Slovaquie, Slovénie et Suède.*

Un formulaire spécifique est requis en Turquie (B.T.8), en Tunisie (B.Tun.11), en Algérie (B.Alg.8), en Croatie (BE-HR 111), en Macédoine (B-RM 111) ainsi qu'en Bosnie-Herzégovine, au Monténégro, en Serbie et au Kosovo (B.Y.11).

**ATTENTION - Si vous êtes en incapacité de travail et que vous vous rendez dans un pays de l'Union européenne, en Suisse, en Norvège, en Islande ou au Lichtenstein, vous devez avertir le médecin-conseil de votre Mutualité Neutre avant votre départ. Si vous voulez vous rendre dans un autre pays, l'autorisation du médecin-conseil est indispensable.**

### ■ Votre Mutualité Neutre, à vos côtés, même à l'étranger !

Grâce à l'assurance complémentaire de votre Mutualité Neutre, vous bénéficiez d'une assistance médicale à l'étranger et en cas de nécessité médicale, d'un rapatriement du malade ou du blessé par avion sanitaire. La centrale d'alarme MUTAS est accessible 24h/24 !



### ■ Ce que prévoit MUTAS

(Statuts 2012, sous réserve d'approbation de l'Office de Contrôle des Mutualités)

#### Les frais liés aux soins de santé :

- intervention financière illimitée pour les pays repris ci-dessous (2), après déduction de l'intervention dans le cadre de l'AMI belge ou des Conventions Internationales ou de toute assurance publique ou privée ;
- en cas d'hospitalisation dans un hôpital reconnu par les pouvoirs publics du pays concerné ;
- en cas de soins par un prestataire de soins ;
- en cas de frais de remplacement ou de réparations urgentes de prothèses, limitation à € 250 ;
- franchise de € 25 par cas et d'application pour les soins ambulatoires lors d'un remboursement a posteriori.



#### Les frais liés au rapatriement :

Les frais du rapatriement médical ou du rapatriement de la dépouille mortelle, sont intégralement pris en charge par ce service pour les pays repris ci-dessous (2). Le service prend également en charge les frais de transport en ambulance sur le territoire belge d'un assuré faisant l'objet d'un rapatriement médical organisé et effectué par les organismes agréés.

#### Les frais de transport et de séjour :

Il s'agit de frais imprévisibles lorsque le patient et/ou le compagnon de voyage ne peuvent plus rentrer en Belgique à la date prévue ou lorsque l'accompagnement est légitimé par des raisons humaines ou médicales.

#### Intervention dans les frais supplémentaires de transport de la victime qui précède l'hospitalisation (limitée à € 500) :

- en cas d'accident sur les pistes de ski, les frais de transport en traîneau à l'exclusion des frais de recherches ;
- les frais de transport vers l'hôpital ou entre hôpitaux qui ne seraient pas couverts par le système d'assurance maladie du pays de séjour ;
- transport en hélicoptère.

#### Frais de téléphone :

Les frais du premier contact téléphonique avec la centrale d'alarme Mutas, sont pris en charge par le service jusqu'à concurrence d'un montant maximum de € 10 par dossier.

(2) *Les pays de l'Union Européenne hors Belgique (Allemagne, Autriche, Bulgarie, Chypre, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Malte, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République Tchèque, Roumanie, Royaume-Uni, Slovaquie, Slovénie, Suède) ainsi que l'Algérie, Bosnie-et-Herzégovine, Croatie, Egypte, Islande, Kosovo, Liechtenstein, Macédoine, Maroc, Monténégro, Norvège, Serbie, Suisse, Tunisie et Turquie.*

## □ Consultation chez le généraliste depuis le 1<sup>er</sup> décembre 2011 ... Une amélioration significative à l'accès aux soins de première ligne !

L'Accord national médico-mutualiste de décembre 2010 prévoyait de simplifier les tickets modérateurs pour les consultations au cabinet d'un médecin généraliste.

Cette adaptation de la législation s'est traduite par deux mesures en application depuis le 1<sup>er</sup> décembre 2011 et constitue une simplification administrative importante pour les médecins généralistes et pour les mutualités.

### 1. Simplification du ticket modérateur pour les consultations

Pour les consultations désignées par les numéros d'ordre 101010, 101032, 101054 et 101076, l'intervention personnelle du bénéficiaire dans les honoraires de consultation du médecin généraliste et les suppléments se limitent désormais à :

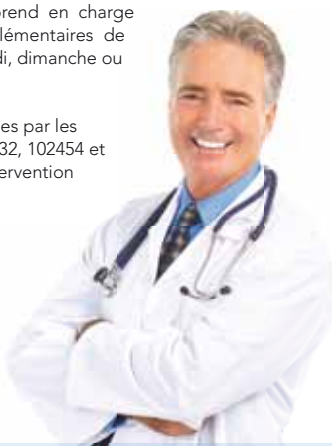
Bénéficiaire sans régime préférentiel (1)		Bénéficiaire avec régime préférentiel (1)	
avec DMG (2)	sans DMG (2)	avec DMG (2)	sans DMG (2)
4,00 EUR	6,00 EUR	1,00 EUR	1,50 EUR

**Vous êtes « patient à faibles revenus » et votre médecin de famille a ouvert pour vous un Dossier Médical Global (2) ? Le ticket modérateur sera donc limité à 1 euro par consultation. De plus, si vous demandez l'application du tiers-payant social (3) à votre médecin, votre Mutualité Neutre lui réglera le reste du montant dû ; vous ne devrez donc pas avancer l'entièreté de ses honoraires pour ensuite vous faire rembourser par votre Mutualité Neutre. Si vous ne bénéficiez pas du Dossier Médical Global, il vous en coûtera 0,50 centimes de plus.**

### 2. Suppression du ticket modérateur pour les honoraires complémentaires des consultations de nuit, du week-end et d'un jour férié

L'assurance soins de santé prend en charge 100 % des honoraires complémentaires de consultation de nuit, un samedi, dimanche ou un jour férié.

Pour les consultations désignées par les numéros d'ordre 102410, 102432, 102454 et 102476, il n'y a donc plus d'intervention personnelle du bénéficiaire.



#### (1) L'intervention majorée (régime préférentiel)

**Vous percevez :**

- un revenu d'intégration sociale octroyé par le CPAS
- une aide sociale octroyée par le CPAS
- une garantie de revenus aux personnes âgées (GRAPA) ou un revenu garanti aux personnes âgées (RGPA)
- une allocation du Service public fédéral Sécurité sociale si vous êtes reconnu comme personne handicapée
- une allocation familiale majorée (bénéficiaire reconnu avec un handicap de 66% au moins)

**Vous êtes :**

- un mineur étranger non accompagné (MENA)

**Les revenus annuels bruts imposables de votre ménage ne dépassent pas € 15.782,42 augmentés de € 2.921,74 par personne à charge (respectivement € 15.986,16 et € 2.959,47 au 1<sup>er</sup> janvier 2012) et vous êtes :**

- veuf(ve), invalide, pensionné(e) ou orphelin(e) (VIPO)
- reconnu(e) comme personne handicapée (sans perception d'allocation)
- chômeur(se) complet(ète) depuis au moins 1 an
- inscrit(e) en qualité de résident et âgé(e) d'au moins 65 ans
- membre d'une communauté religieuse et âgé(e) d'au moins 65 ans
- fonctionnaire mis en disponibilité pour cause de maladie ou d'infirmité depuis au moins 1 an
- militaire en retrait temporaire d'emploi pour motifs de santé depuis au moins 1 an
- une famille monoparentale
- bénéficiaire d'une allocation de chauffage

**Vous êtes bénéficiaire du statut Omnio.**

Ce statut peut être octroyé aux ménages dont le revenu brut annuel imposable (revenus professionnels, revenus mobiliers et immobiliers, allocations, pensions,...) de tous les membres du ménage est inférieur à un montant maximum déterminé (soit actuellement € 15.163,96 augmentés de € 2.807,26 par personne à charge et respectivement € 15.606,71 et € 2.889,22 en 2012).

#### (2) Le Dossier Médical Global (DMG)

Le DMG contient toutes vos données médicales (opérations, maladies chroniques, traitements en cours...). Il permet un meilleur accompagnement individuel et une meilleure concertation entre les médecins.

#### (3) Le tiers-payant social (TPS)

On entend par tiers-payant, le mode de paiement par lequel le dispensateur de soins reçoit directement de la mutualité le paiement de l'intervention due dans le cadre de l'assurance soins de santé obligatoire. Par conséquent, le patient ne doit plus avancer ce montant. Il doit seulement payer le ticket modérateur (sa quote-part personnelle).

Le médecin généraliste conventionné s'est, par son adhésion à la convention médico-mutualiste, engagé à appliquer de manière générale le tiers-payant social pour toutes les prestations de consultation lorsque le patient en a exprimé la demande. Le médecin non conventionné peut suivre la même procédure.

## □ L'assurance indemnités

Ce secteur de l'assurance obligatoire assure un revenu de remplacement aux travailleurs salariés et aux travailleurs indépendants à titre principal qui, en raison de leur état de santé, ne peuvent plus exercer leur activité habituelle (accident, maladie, maternité, paternité, adoption et pauses d'allaitement).

C'est aussi le secteur de l'assurance indemnités qui prend en charge l'octroi d'une allocation pour frais funéraires.

### ■ Dates de paiement des indemnités en décembre 2011 et en 2012

En vertu de la législation instituant un régime d'assurance contre l'incapacité de travail en faveur des travailleurs, les indemnités sont payables au plus tôt l'antépénultième jour ouvrable du mois pour le mois en cours.

Cependant, au mois de décembre il est d'usage d'avancer la date de paiement des indemnités. **En 2011, la date du 20 décembre a été retenue.**

Le calendrier de **la mise en paiement des indemnités** pour l'année 2012 a, quant à lui, été fixé comme suit :

27 janvier 2012	27 juillet 2012
27 février 2012	29 août 2012
28 mars 2012	26 septembre 2012
26 avril 2012	29 octobre 2012
29 mai 2012	28 novembre 2012
27 juin 2012	19 décembre 2012

### ■ A combien s'élèvent les indemnités ?

Le montant des indemnités dépend de plusieurs facteurs.

- Travailleurs et chômeurs, il s'agit :
  - du salaire et/ou des allocations de chômage ;
  - de la période d'incapacité de travail (\*) ;
  - de la situation familiale.
- Travailleurs indépendants, il s'agit :
  - de la période d'incapacité de travail (\*) ;
  - de la situation familiale ;
  - de la fermeture éventuelle de leur entreprise.

(\*) La "période d'incapacité primaire" est la première année de reconnaissance de l'incapacité de travail. La période d'invalidité débute à partir de la deuxième année de l'incapacité de travail (le montant des indemnités sera revu).

Tous les détails des montants des indemnités à l'adresse suivante : <http://www.inami.be/citizen/fr/allowances/amounts/history/20110901/pdf/allowances110901.pdf>



### ■ Revalorisation de certains montants des indemnités depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2011

#### Régime Général

- Revalorisation de 2% (minima exclus) des indemnités des titulaires dont l'incapacité de travail a débuté à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2005 et au plus tard le 31 décembre 2005 ;
- Revalorisation de 2% des indemnités « minimum travailleur régulier » ;
- Revalorisation de 2% des minima « indemnité minimum vital » des travailleurs irréguliers ;
- Augmentation du plafond « plafond statut avec charge » du revenu autorisé des personnes à charge ;
- Revalorisation de 2% du plafond « plafond statut isolé – revenus de remplacement » du revenu autorisé des personnes à charge ;
- Revalorisation de € 3 du montant de l'allocation forfaitaire pour aide de tierce personne.

#### Régime des Indépendants

- Revalorisation de 2% des forfaits octroyés aux invalides ayant mis fin à leur entreprise ;
- Revalorisation des forfaits octroyés aux titulaires en incapacité primaire et aux invalides n'ayant pas mis fin à leur entreprise (avec charge : +2,11% ; isolé : +2,37% ; cohabitant : +2%) ;
- Augmentation du plafond « plafond statut avec charge » du revenu autorisé des personnes à charge ;
- Revalorisation de 2% du plafond « plafond statut isolé – revenus de remplacement » du revenu autorisé des personnes à charge ;
- Revalorisation de € 3 du montant de l'allocation forfaitaire pour aide de tierce personne.

### ■ Réévaluation du salaire journalier moyen pour les travailleurs salariés qui peuvent prétendre à la qualité de travailleur régulier

Dès le **1<sup>er</sup> janvier 2012**, les montants de référence du salaire journalier moyen requis pour obtenir la qualité de travailleur régulier seront réévalués :

- > € 52,8063 pour les titulaires âgés de 21 ans ou plus ;
- > € 39,5927 pour les titulaires âgés de 18 à 20 ans ;
- > € 26,4032 pour les titulaires de moins de 18 ans.

## ☐ Rester à la maison le plus longtemps possible. Comment faire en pratique?

**Beaucoup d'entre nous ont un souhait pour leurs vieux jours : vivre le plus longtemps possible à domicile. Là où la vie s'est toujours écoulée, où les souvenirs se sont accumulés et où l'on se sent réellement chez soi. De nombreuses études scientifiques le montrent régulièrement et disent aussi que continuer à vivre dans son milieu de vie naturel permet de maintenir plus longtemps son intégrité physique et psychique.**

Avec l'âge cependant, les besoins en matière de confort et de sécurité évoluent. Le logement doit parfois être aménagé et certaines habitudes doivent être changées pour pouvoir conserver au maximum une bonne qualité de vie.

La Fondation Roi Baudouin vous propose un guide destiné à aider les (futurs) seniors à regarder leur logement et leurs comportements d'un œil nouveau. Des petites astuces et des aménagements faciles à mettre en œuvre offrent déjà des solutions qui permettent d'obtenir plus de confort et de prévenir des dangers potentiels. La personne

qui arrive à se poser à temps les bonnes questions réussira mieux à éviter les problèmes de diverses natures. Ce guide ne se limite pas à des conseils pour améliorer l'aménagement de son logement. Pour préserver au mieux son autonomie, il est également très important de conserver un bon équilibre physique et mental et de faire attention à son alimentation. De même, il est fondamental de conserver des contacts sociaux. On trouvera aussi dans cet ouvrage des conseils pour s'y retrouver plus facilement dans ses documents et les classer efficacement. Ce guide aborde donc tous les aspects – et les soucis – de la vie quotidienne. Il formule des propositions et des solutions mais il appartient à chacun de faire les choix qui lui correspondront au mieux.

Le guide est téléchargeable à l'adresse Internet <http://www.kbs-frb.be> (rubrique « Publications »).

Sources : Fondation Roi Baudouin



## ☐☐ Votre Mutualité Neutre peut vous aider !

Nos services sociaux sont à votre disposition en vue d'octroyer aide, information, guidance, assistance et ainsi promouvoir votre bien-être physique, psychique ou social. Ils peuvent également vous orienter vers les services avec lesquels nous collaborons étroitement.

N'hésitez pas à nous contacter et ainsi bénéficier de nombreuses offres de services tels :

- La location ou la vente de matériel de réadaptation (lits médicalisés, chaises roulantes, ...);

- La mise en place d'un système de télé-assistance (appel à distance raccordé au téléphone);
- L'intervention d'aides (ménagères et familiales) et de soins à domicile (infirmières, kinésithérapeutes, ...);
- Des aides financières dans de nombreux domaines liés à la santé : transports, examens médicaux, affiliations dans les clubs sportifs, pédicurie, optique, vaccins, ...;
- Etc.



## ☐☐☐ Vivamut, partenaire des Mutualités Neutres, proche de vous, proche de chez vous !

Vivamut vous apporte les produits les mieux adaptés à tous vos besoins. Découvrez notre vaste catalogue sur le site Internet [www.vivamut.be](http://www.vivamut.be) ou réclamez-nous notre brochure reprenant :

- **Les spécificités du matériel médical et paramédical**, chaises percées, lits de bain, aides sanitaires, fauteuils relax, cadres de marche, cannes, béquilles, lits d'hôpital, matelas clinique, potences sur pied. Le gros matériel peut être livré à domicile (moyennant, dans certains cas, une contribution).
- **Les conditions de location et les formalités à remplir pour être relié à notre système de biotélévigilance.** Cette télé-assistance est un système d'appel à l'aide qui vous permet de bénéficier, 24h/24 et 7 jours/7, d'un secours à domicile en cas d'urgence ou de détresse. D'une simple pression sur le bouton de l'émetteur du médaillon ou de la montre, l'utilisateur envoie un message vers une centrale de réception, MUTAS. Le centraliste peut dès lors rassurer l'appelant, s'enquérir de la gravité du problème et prendre les mesures nécessaires. Il organise immédiatement l'aide adaptée

en contactant un membre de votre famille, un voisin... (dont les coordonnées auront été préalablement renseignées à la centrale via une fiche d'informations). Le placement est gratuit et le coût de la location mensuelle est modique.

- **Les protections pour incontinence.** L'incontinence est définie par la perte involontaire d'urine ou de selles. Bien que l'incontinence soit un phénomène qui touche toutes les tranches d'âges, ce sont principalement les personnes âgées qui en sont le plus affectées en raison du processus naturel de vieillissement. Un petit secret, un grand tabou... pourtant, différents types de soins et de traitements sont susceptibles d'y remédier.



PW

**Munalux**  
MUTUALITÉ NEUTRE



Rue de la Poste, 6  
6830 BOUILLON  
Tél. 061/46 50 00

Rue des Dames Blanches, 24  
5000 NAMUR  
Tél. 081/25 07 60



*Voici notre nouveau logo. Fruit d'un long travail de réflexion, il se veut à l'image de Munalux : moderne et en évolution constante. Plus léger et aux couleurs joyeuses, il exprime la convivialité qui caractérise notre mutualité.*

*Découvrez-le dès aujourd'hui sur nos différents supports de communication : courriers, site Internet, bannières, etc.*



## **Fêtes de fin d'année : fermeture de nos bureaux**

A l'occasion des fêtes de fin d'année, l'ensemble de nos agences seront inaccessibles entre le 25 décembre 2011 et le 2 janvier 2012.

Nos **centres régionaux** de Namur, Bouillon et Arlon restent quant à eux **ouverts** pendant la période des fêtes à l'exception des lundis 26 décembre et 2 janvier.



## **Votre guichet en ligne devient e-Mut**



**Astuce :** Si vous disposez du lecteur eID, votre carte d'identité électronique vous permet de vous connecter à votre compte sécurisé !

**Le guichet en ligne se modernise et s'appelle à présent e-Mut.**

**e-Mut vous permet de consulter en temps réel vos remboursements et indemnités, de réceptionner et de commander certains documents (vignettes d'identification, carte européenne,...), et de consulter de nombreuses informations relatives à votre dossier mutualiste.**

### **■ Pas encore inscrit ?**

Rendez-vous sur notre site [www.munalux.be](http://www.munalux.be) et cliquer sur « 1<sup>ère</sup> inscription ». Choisissez un nom d'utilisateur ; un mot de passe vous sera envoyé par courrier. En quelques clics, vous accédez alors à votre compte !

## **Mobilis Assistance**

**Mobilis Assistance – nouveau service de transport et d'accompagnement**

Vous êtes (pré)pensionnés, vous possédez une voiture, et vous avez envie de consacrer un peu de votre temps au service des autres ?

Rejoignez notre équipe de volontaires !  
Infos : 0470/930 521 ou [mobilis@munalux.be](mailto:mobilis@munalux.be)

Lancement du service très prochainement  
Renseignements : 0800 / 90.228



## □ A vous qui ne cotisez pas à l'ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

**DE FACULTATIVE QU'ELLE EST ACTUELLEMENT, L'ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE DEVIENDRA OBLIGATOIRE AU 01.01.2012.**

**Il ne s'agit nullement d'une décision unilatérale prise par notre mutualité, mais d'une obligation légale inscrite dans la loi du 26 avril 2010 portant dispositions diverses en matière d'organisation de l'assurance maladie complémentaire et publiée au Moniteur Belge du 28 mai 2010.**

### ■ POURQUOI CETTE OBLIGATION ?

Suite à la plainte pour concurrence déloyale déposée en 2006 par ASSURALIA contre les MUTUALITES auprès de la Commission européenne, le Gouvernement belge a été sommé par celle-ci de fixer les critères permettant de distinguer les services mutualistes d'intérêt général des activités économiques, à savoir les assurances hospitalisation facultatives.

Dès lors, l'assurance complémentaire, pour ne pas être soumise aux directives européennes des assurances non-vie et aux règles prudentielles propres au secteur des assurances, se doit au 01.01.2012 :

- d'être obligatoire pour tous nos membres titulaires assujettis au régime de l'assurance maladie invalidité ;

- d'être accessible à tous, quel que soit l'âge, le sexe ou l'état de santé ;
- de n'exclure personne et couvrir les états de maladie préexistants ;
- de ne poursuivre aucun but lucratif.

### ■ POURQUOI UNE ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE ?

S'il est vrai que notre Mutualité s'est toujours efforcée de respecter le choix de ses membres quant à leur affiliation ou non à l'assurance complémentaire, elle s'est par contre aussi toujours voulue proche de leurs besoins en leur proposant une protection supplémentaire à l'assurance obligatoire.

Quand on sait qu'au sein des Mutualités Neutres, plus de 70% des membres cotisent à l'assurance complémentaire, l'attractivité de celle-ci n'est plus à démontrer, et pour vous en convaincre, nous vous invitons à découvrir ci-après les avantages et services qui seront octroyés par notre Mutualité en 2012, et ce, pour une cotisation minimale et **sans condition de stage**.

Si, pour des raisons particulières, vous n'êtes pas affilié à notre assurance complémentaire, lorsque nous vous inviterons prochainement à payer votre cotisation, considérez ce paiement, au-delà de l'obligation qui lui est liée, comme un investissement pour votre bien-être santé et celui de vos bénéficiaires dans un souci de prévoyance et de solidarité.

## □ □ Notre Assurance complémentaire... toujours plus ... toujours mieux !

Conscients que l'assurance obligatoire a ses limites, nous, les Mutualités Neutres, offrons une **assurance complémentaire performante**. Notre souci : diminuer vos dépenses en matière de soins médicaux et épargner votre capital santé.

■ **Affiliation à un club sportif** : €30 maximum par an pour tous quel que soit l'âge.

■ **Optique** (montures, verres et lentilles) : €50 tous les 4 ans, sans distinction d'âge. Intervention laser : €125 par œil.

- **Homéopathie** : €75 par an
- **Phytothérapie** : €50 par an
- **Médecines parallèles** : €50 par an (€10 par visite)

■ **Traitements orthodontiques** : jusqu'à €750 si l'accord du Médecin Conseil est donné avant l'âge de 15 ans. Dans le cas contraire, €150 après 6 mois de traitement.

■ **Garde d'enfants malades** : pour les enfants jusqu'à 12 ans, centrale d'alarme 0800 62056.

■ **Soins urgents à l'étranger et rapatriement** : tous les détails en page 3.



Les avantages sont accordés suivant des statuts précis et sous réserve d'acceptation par l'Office de Contrôle des Mutualités.

## Soins de santé

### SOINS DE SANTE

#### Vaccination

Intervention de **35 € par an** par bénéficiaire pour tout type de vaccin (vaccination enfants, tétanos, grippe,...)

#### Contraception féminine

Intervention de **40 € par an** pour la fourniture de **pilules, patchs, diaphragme et anneau vaginal, et ce sans limite d'âge.**

#### Contraception masculine

Intervention de **30 € par an** dans le coût des **préservatifs** délivrés en pharmacie pour les bénéficiaires de moins de 30 ans.

#### Logopédie

- **Sans intervention de l'assurance obligatoire, 5 € par séance** (minimum de 25 séances et plafond annuel de 375 € par bénéficiaire).

- **Avec intervention de l'assurance obligatoire, 3 € par séance** (plafond annuel de 225 € par bénéficiaire).

#### Dépistage des maladies graves

Prise en charge des tickets modérateurs des examens de **dépistage à raison de 50 € par période de 2 ans** (cancer du sein, de la prostate, du côlon et des intestins, ostéoporose, diabète de type II et maladies cardio-vasculaires) à partir de 50 ans.

#### Diététique

Intervention de **25 € pour un bilan diététique et 12,50 € par séance de suivi** (maximum 6 séances par an).

Intervention de 10 € par cours Weight Watchers après un suivi de minimum 10 séances en 16 semaines (plafond de 100 € par an).

#### Prêt social

**Prêt de maximum 750 € sans intérêt** à rembourser en 10 mensualités, frais de dossier limités à 1%, pour le paiement de factures ou d'acomptes de soins de santé.

#### Psychologie

Intervention à raison de **20 € par an pour un bilan psychologique et 10 € par séance de suivi** (maximum de 6 séances).



### SPORTS, STAGES, VACANCES

#### Stages ou vacances pour jeunes

Intervention à raison de **75 € par an** pour les stages sportifs, culturels, les plaines de jeux, les camps, les classes de mer et de neige... ou pour toutes activités similaires pour les enfants **jusqu'à l'âge de 18 ans.**

**Intervention dans le coût des participations des séjours organisés par Horizons Jeunesse ([www.horizons-jeunesse.be](http://www.horizons-jeunesse.be))**

#### Sécurité routière

Intervention unique de **50 €** dans le coût d'un **stage de maîtrise automobile ou moto** dispensé aux jeunes conducteurs de 16 à 26 ans.



### TRANSPORT DE MALADES

#### Transport en ambulance

Intervention de **0,87 € par km ou forfait ville de 18,59 €** pour un trajet au départ de ou vers un milieu hospitalier avec ou sans séjour (avec un plafond de 250 € par jour).

#### Transport aérien

Intervention jusqu'à **650 € par jour** (appel au service 100/112).

#### Autres moyens de transport

Vers les cabinets de médecins spécialistes ou les centres hospitaliers:

- En voiture privée: 0,12 € par km (plafond de 25 € par jour)
  - En taxi: 0,37 € par km ou forfait ville de 5 € (plafond de 75 € par jour)
  - En véhicule sanitaire léger: 0,37 € par km (plafond de 75 € par jour)
  - En transport en commun: suivant tarif en vigueur basé sur un billet de chemin de fer 2<sup>ème</sup> classe (plafond de 35 € par jour)
- Rem. : Plafond annuel global de 300 € (200 € vers les centres hospitaliers et de 100 € vers les cabinets de médecins).



### ENFANTS ET NAISSANCE

#### Soins des petits

Remboursement des tickets modérateurs **légaux** pour les soins ambulatoires, médicaux et paramédicaux des enfants jusqu'à la **veille de leur 7<sup>ème</sup> anniversaire**, et ce **sans plafond** (consultations et visites chez les spécialistes et généralistes, soins infirmiers, soins par kiné)

#### Naissance et adoption

**Prime de 350 €** à la naissance d'un enfant ou lors de l'adoption d'un enfant de moins de 12 ans.

#### Gynécologie

Prise en charge des tickets modérateurs pour les **consultations gynécologiques des femmes enceintes** à raison de **50 €** par grossesse.



### ASSISTANCE A DOMICILE ET CONVALESCENCE

#### Aide familiale à domicile

- Intervention forfaitaire de **0,50 €/heure** prestée par le service d'aides familiales, hors titre-service.

- Intervention forfaitaire de **1 €/heure** pour les prestations de l'aide familiale, titres-services acceptés:

- dans le mois qui précède et les trois mois qui suivent la date d'un **accouchement**
- dans les 2 mois qui suivent la fin d'une **hospitalisation**



**Nouvelles améliorations en préparation pour 2012, à découvrir dans notre prochain numéro**

## □ **Épargne prénuptiale**

Vous pensez à l'avenir de votre enfant, de votre petit enfant, de votre filleul ou d'un de vos proches ? Vous aimeriez lui offrir un solide capital de départ lors de son mariage ou son départ du foyer familial ?

Profitez de l'Épargne Prénuptiale Munalux : l'épargne la plus compétitive du marché !

### ■ **Qu'est-ce que l'Épargne Prénuptiale ?**

C'est une épargne à haut rendement pour une durée maximale jusqu'à l'âge de 30 ans, accessible à toute personne célibataire âgée de 14 à 26 ans. Les parents, grands-parents ou tout autre membre de la famille peuvent épargner au profit du jeune affilié jusqu'à un montant total annuel de 48€.

### ■ **Que se passe-t-il en cas de mariage ou de cohabitation ?**

En cas de mariage ou de cohabitation, le bénéficiaire de l'épargne recevra le capital épargné majoré d'intérêts variant de 15 à 170 % selon la durée de l'épargne.

De plus, après trois ans d'affiliation, il recevra des primes de fidélité et d'accroissement s'élevant de 100€ à 300€, selon le nombre d'années d'affiliation et le montant annuel épargné.

### ■ **Et à l'âge de 30 ans ?**

Si le bénéficiaire n'est ni marié ni cohabitant à l'âge de 30 ans, il recevra le capital épargné majoré d'intérêts allant de 45 à 120 % selon la durée de l'épargne.

Si l'épargne est résiliée avant l'âge 30 ans, le capital sera majoré d'intérêts progressifs de 2,75 % par an.

### ■ **Plus d'infos ?**

Pour plus de détails, rendez-vous sur [www.munalux.be](http://www.munalux.be), contactez-nous par mail via [info@munalux.be](mailto:info@munalux.be) ou par téléphone au 081/250 760 (siège de Namur) ou au 061/465 000 (siège de Bouillon).



## □ Remboursement des frais de déplacement

Les assurés sociaux qui doivent subir certains traitements lourds peuvent bénéficier d'une intervention pour les frais de déplacement jusqu'à l'hôpital.

### ■ Patients cancéreux

Les patients qui suivent un traitement de radiothérapie ou de chimiothérapie contre le cancer ont droit à une intervention financière de l'assurance maladie invalidité.

Elle couvre intégralement les frais si les transports en commun sont utilisés : train en 2<sup>ème</sup> classe, tram, métro, bus. Le remboursement est effectué sur base des titres de transport.

Si un autre moyen de transport est utilisé (voiture, taxi, ambulance), une indemnité de €0,25 est octroyée par kilomètre, du domicile vers le service où le traitement est réalisé. L'intervention porte sur tous les kilomètres parcourus, trajet aller-retour, sans limitation de distance.

Les parents d'enfants hospitalisés, cancéreux de moins de 18 ans, peuvent bénéficier d'un remboursement des frais de déplacement entre le domicile et l'établissement hospitalier (€0,25 du kilomètre, une fois par jour, trajet aller-retour avec un maximum de 300 kilomètres soit €75). Dans le cas de parents divorcés, une seule intervention est octroyée par jour.

### ■ Patients dialysés

Si le déplacement s'effectue en transport en commun, le remboursement est également intégral.

En cas de déplacement par un autre moyen de transport et d'une manière individuelle, l'intervention se limite à un maximum de 2x30 kilomètres, à concurrence de €0,25 du kilomètre. Si le patient habite à plus de 30 kilomètres du centre de dialyse ou s'il a moins de 14 ans, cette règle ne s'applique pas. Si le déplacement se fait d'une manière groupée, le remboursement couvre un maximum de 2x60 kilomètres.

### Comment introduire la demande d'intervention ?

Il suffit de faire remplir le formulaire de demande d'intervention par le centre où le traitement a lieu et de le remettre à votre Mutualité Neutre, accompagné, le cas échéant, des titres de transport.

### ■ Rééducation fonctionnelle pour les moins de 18 ans

Les frais de voyage aller-retour des patients de moins de 18 ans suivis dans un centre de rééducation fonctionnelle avec lequel le Comité de l'assurance soins de santé a conclu une convention de rééducation fonctionnelle type sont pris en charge à concurrence de €0,25 du kilomètre.

Le remboursement s'obtient sur base du formulaire de demande d'intervention délivré et complété par le centre de rééducation à remettre à la Mutualité Neutre qui se chargera du calcul de la distance sur base de l'itinéraire le plus court entre la résidence principale de l'enfant et le centre dans lequel il est admis pour traitement.



## □ □ Frais de déplacement en cas de transport urgent



La loi relative à l'assurance obligatoire soins de santé et indemnités prévoit également une intervention de l'assurance obligatoire dans les frais de transport des bénéficiaires transportés par un service ambulancier dans le cadre de l'aide médicale urgente.

On entend par aide médicale urgente, la dispensation immédiate de secours appropriés à toutes les personnes dont l'état de santé par suite d'un accident ou d'une maladie soudaine ou de la complication soudaine d'une maladie requiert une intervention urgente **après un appel au système d'appel unifié** (service 100) par lequel sont assurés les secours, le transport et l'accueil dans un service hospitalier adapté.

Le montant de l'intervention de l'assurance est fixé à 50% du montant facturé. Le modèle de document au moyen duquel l'intervention doit être demandée est établi par le service ambulancier et complété en cas d'utilisation d'électrodes. Le nombre de kilomètres dont il est tenu compte comprend le nombre de kilomètres parcourus par

Nombre de kilomètres parcourus	Frais de transport	Remboursements de la Mutualité
Les 10 premiers km	€ 57,07	€ 28,535
Du 11 <sup>ème</sup> km jusqu'au 20 <sup>ème</sup> km inclus	€ 5,70 par km	€ 2,85 par km
A partir du 21 <sup>ème</sup> km	€ 4,36 par km	€ 2,18 par km
Par paire d'électrodes employée en cas d'utilisation d'un défibrillateur automatique externe	€ 54,17	€ 27,085

l'ambulance, donc à partir de la base du service d'ambulance jusqu'au lieu de l'intervention, suivi du trajet partant de cet endroit et menant à l'hôpital et, enfin, le retour de l'ambulance, de l'hôpital jusqu'à la base.

## □ □ □ Suppléments de remboursement par l'assurance complémentaire de votre Mutualité Neutre



Vous êtes en règle d'assurance complémentaire ? Votre Mutualité Neutre allège votre facture en intervenant également dans certains frais de déplacement qui ne sont pas pris en charge par l'assurance obligatoire soins de santé ou en complément de celle-ci si une intervention est déjà prévue (voir en page 9).

**Pour la Mutualité Neutre, votre santé est notre priorité !  
N'hésitez pas à vous renseigner auprès de nos services.**

## □ **NEUTRA BASE, NEUTRA OPTIMUM, NEUTRA +, NEUTRA CONFORT, NEUTRA TOP**

Neutra, des assurances hospitalisation à la portée de tous !



**Cinq produits d'hospitalisation à la mesure de vos besoins et de vos moyens.  
Cinq produits pour vous couvrir contre les risques SANTE.  
Sachez qu'en cas d'hospitalisation, minimum 20% des frais resteront à votre charge après l'intervention de votre mutuelle.  
Ne dites pas que cela n'arrive qu'aux autres, pensez-y !**

Informations et inscriptions auprès de votre MUTUALITE ou contactez le siège de la Société Mutualiste d'Assurance NEUTRA  
Rue de Chestret, 4 et 6 – 4000 LIEGE  
Tél. : 04/254.54.90.

### 1. En cas d'hospitalisation

Neutra Base, Neutra Optimum, Neutra +, Neutra Confort et Neutra Top garantissent un complément de remboursement des frais de soins de santé qui restent à charge de l'affilié, en cas d'hospitalisation (même en chambre à un lit) ayant donné lieu à une facturation d'une nuit ou d'un forfait de jour (suivant les conditions prévues dans les statuts) et consécutive à une maladie, un accident, une grossesse ou un accouchement.

### 2. En cas de maladie grave

Neutra +, Neutra Confort et Neutra Top prennent en charge les frais de soins de santé faisant l'objet d'une intervention légale en relation directe avec la maladie et exposés hors hospitalisation. Ils seront remboursés sans limite de temps suivant les conditions prévues dans les statuts.

### 3. Couvertures.

- Les couvertures de Neutra Base et Neutra optimum sont valables en Belgique uniquement.
- Les couvertures de Neutra +, Neutra Confort et Neutra Top sont valables dans le monde entier.

**Réclamez-nous notre brochure plus détaillée ou surfez sur le site Internet de votre Mutualité Neutre pour prendre connaissance des formalités à accomplir en cas de demande d'intervention, des franchises et périodes de stage éventuelles, des plafonds appliqués et des causes principales d'exclusion.**



# Assurance hospitalisation

	NEUTRA BASE	NEUTRA OPTIMUM	
<b>LIMITES DES REMBOURSEMENTS AU 1<sup>er</sup> JANVIER 2012</b>			
Hospitalisation de jour ayant donné lieu à une facturation d'un maxi ou mini forfait	Max. 60€ par jour	Max. 60€ par jour	
Pour la stérilisation, la contraception, l'insémination artificielle et la conception in vitro non remboursées par L'A.M.I.	Remboursement sur base de l'hospitalisation de jour.	Remboursement sur base de l'hospitalisation de jour.	
Séjours en hôtel hospitalier ou centre d'accueil	5€ par jour	5€ par jour	
Franchise	200€ par an	200€ par an	
Remboursements hors hospitalisation de jour plafonnés annuellement à :	1.000 € avec un maximum de 180 jours	3.000€ avec un maximum de 180 jours	
<b>MONTANTS DES PRIMES ANNUELLES PAR MENAGE AU 1<sup>er</sup> JANVIER 2012</b>			
Sans personne à charge	60€	120€	
Avec personne à charge	84€	156€	
	NEUTRA +	NEUTRA CONFORT	NEUTRA TOP
<b>LIMITES DES REMBOURSEMENTS AU 1<sup>er</sup> JANVIER 2012</b>			
Frais de séjours (chambre)	Max. 30€ par jour	Max. 100€ par jour	Max. 150€ par jour
Honoraires et suppléments d'honoraires	Max. 1 fois l'intervention de l'A.M.I.	Max. 2 fois l'intervention de l'A.M.I.	Max. 4 fois l'intervention de l'A.M.I.
Frais pharmaceutiques de catégorie D pendant l'hospitalisation	50%	100%	100%
Frais de séjour d'un parent dans la chambre d'un enfant âgé de moins de 12 ans	Néant	Max. 15 € par nuit et 30 nuitées par année civile	Max. 25 € par nuit et 30 nuitées par année civile
Frais médicaux et produits pharmaceutiques se rapportant à l'hospitalisation : 1 mois avant et 3 mois après celle-ci.	Max. 1 fois l'intervention de l'A.M.I. Produits pharmaceutiques de catégorie D à 50%	Max. 2 fois l'intervention de l'A.M.I. Produits pharmaceutiques de catégorie D à 50%	100% Produits pharma. non reconnus par l'A.M.I. 50%
Frais de location de matériel sanitaire	100% uniquement en cas de maladie grave	100%	100%
Frais d'ambulance et hélicoptère (si raison médicale)	Ambulance 100% Hélico. Max. 375€ / cas	Ambulance 100% Hélico. Max. 375€ / cas	Ambulance 100% Hélico. Max. 375€ / cas
Hospitalisation de jour ayant donné lieu à une facturation d'un maxi ou mini forfait	Si codifié par l'INAMI comme intervention chirurgicale (codification de 220091 à 318920 sinon coefficient supérieur ou égal à K120 ou N200), tarifiée comme une hospitalisation ordinaire	100%	100%
Prothèses reprises aux articles 27 à 31 inclus de la nomenclature des soins de santé de l'A.M.I.	Max. 1 fois l'intervention de l'A.M.I.	Max. 2 fois l'intervention de l'A.M.I.	100% des prothèses reprises aux articles 27 à 31 ainsi que 35 et 35 bis inclus de la nomenclature des soins de santé de l'A.M.I.
Frais divers du patient hospitalisé	néant	Max. 5€ par jour	Max. 10€ par jour
Frais de transport non remboursables (uniquement en cas de maladie grave)	0,15€ par Km Max. 125€ par année civile	0,15€ par Km Max. 125€ par année civile	0,15€ par Km Max. 125€ par année civile
Service gériatrique	Pas d'exclusion	Pas d'exclusion	Pas d'exclusion
Franchise en chambre particulière ou en cas de maladie grave.	125€ par an	125€ par an, Uniquement en cas de maladie grave	125€ par an, Uniquement en cas de maladie grave
Remboursements plafonnés annuellement à :	6.200 € avec un maximum de 180 jours	Pas de plafond avec un maximum de 180 jours	Pas de plafond avec un maximum de 180 jours
<b>MONTANTS DES PRIMES ANNUELLES PAR PERSONNE AU 1<sup>er</sup> JANVIER 2012</b>			
De 0 an jusqu'au 31 décembre des 6 ans	0 €, si isolé : 23,88 €	0 €, si isolé : 41,64 €	143,04 €
De 7 ans jusqu'au 31 décembre des 25 ans	35,88 €	62,52 €	143,04 €
De 25 ans jusqu'au 31 décembre des 50 ans	95,64 €	174,84 €	300,00 €
De 50 ans jusqu'au 31 décembre des 60 ans	95,64 €	178,20 €	332,16 €
De 60 ans jusqu'au 31 décembre des 65 ans	95,64 €	178,20 €	451,68 €
De 65 ans jusqu'au 31 décembre des 70 ans	159,36 €	361,20 €	673,56 €
A partir du 1er janvier des 71 ans	223,20 €	543,72 €	932,52 €

Le maximum à facturer (MAF) sera déduit pour les 5 services.

## □ Une chirurgie plus sûre pour épargner des vies

En Belgique, les hôpitaux enregistrent en moyenne 1 à 2 incidents par an du type « corps étranger laissé au cours d'une intervention ». Afin d'éviter ce type d'incident, le Service Public Fédéral Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement (SPF SPSCAE) a organisé une campagne nationale « Une chirurgie plus sûre pour épargner des vies ». Cette campagne suit le programme de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), « Safe Surgery Saves Lives ».

### ■ Objectif

Le but est de promouvoir l'utilisation, sur base volontaire, d'une checklist lors de chaque intervention chirurgicale. Cette checklist

consiste à vérifier systématiquement, de manière croisée au sein de l'équipe, 19 points critiques aux trois temps clés d'une opération :

- avant l'anesthésie : l'identité du patient, la présence d'allergie...
- avant l'intervention proprement dite : l'intervention prévue, sa localisation, l'administration des antibiotiques si nécessaire...
- après l'intervention : le décompte du matériel (compresses, aiguilles...), la prise en charge postopératoire du patient...

Cette « Safe Surgery Checklist » est un élément crucial dans la prévention des événements indésirables.

Sources : <http://www.health.belgium.be/>

## □□ L'hypertension et l'automesure

La Ligue Cardiologique Belge et le Comité Belge de lutte contre l'hypertension rappellent que l'hypertension est la deuxième cause de mortalité après le tabagisme, qu'elle touche deux millions de Belges et est responsable chaque année de +/- 15.000 décès en Belgique.

Une des pistes pour améliorer la lutte contre l'hypertension est l'**automesure**, c'est-à-dire la mesure de la tension artérielle par le patient lui-même, à domicile.

### ■ Qu'est-ce que c'est l'hypertension?

La pression artérielle (communément appelée tension artérielle) est la force exercée par la circulation sanguine sur les parois des artères. On parle de pression artérielle élevée ou d'hypertension lorsque la tension artérielle est supérieure ou égale à 140/90 mmHg. Un patient est hypertendu lorsque sa tension au repos est régulièrement supérieure ou égale à 140/90.

### ■ Conseils pour pratiquer l'automesure correctement

- 1) Procurez-vous un appareil validé. La liste des principaux appareils validés se trouve sur [www.automesure.com](http://www.automesure.com).
- 2) Effectuez l'automesure après 5 minutes en position assise.
- 3) Prenez 2 mesures le matin, 2 mesures le soir et ce, 7 jours de suite. Les mesures doivent être effectuées avant la prise des médicaments antihypertenseurs.

- 4) Tenez à jour un relevé d'automesure reprenant les valeurs mesurées. Certains appareils ont une mémoire des résultats que votre médecin pourra consulter directement.
- 5) Calculez la moyenne des mesures sur 7 jours (ne pas tenir compte des mesures du premier jour).
- 6) Interprétez les chiffres de tension (la moyenne des tensions mesurées par une automesure doit être inférieure à 135/85 mmHg).
- 7) Montrez à votre médecin votre relevé d'automesure, cela l'aidera à mieux soigner votre hypertension.
- 8) Ne modifiez pas votre traitement sans avoir pris l'avis de votre médecin.
- 9) N'oubliez pas de bouger et de manger sainement! L'hypertension est en effet favorisée par certains facteurs environnementaux sur lesquels nous pouvons facilement agir. Une activité physique régulière (10 000 pas par jour) et une alimentation équilibrée en apportant une attention toute particulière à limiter votre consommation de sel et d'alcool sont essentielles pour prévenir et contrôler l'hypertension.



Sources : <http://www.liguediologique.be>

## □□□ Premiers secours en cas de brûlures

En cas de brûlures, il est de la plus haute importance que vous prodiguez les premiers soins immédiatement et de façon correcte.

Une bonne intervention fait la différence !



### ■ De l'eau avant tout, le reste vient ensuite

Refroidissez la brûlure immédiatement en l'arrosant avec de l'eau courante tiède et ce, durant au moins 20 minutes. Agissez le plus vite possible, car après une demi-heure, il est trop tard !

### ■ Mesures préliminaires

- **Vêtements**
  - Enlevez les vêtements autour de la brûlure.
  - Si ceux-ci collent à la peau, ne les arrachez surtout pas.
  - En cas de brûlure chimique, découpez TOUJOURS les vêtements, ne les enlevez sous aucun prétexte.
  - Enfilez toujours des gants de protection en cas de brûlure chimique.
- **Bijoux et autres**
  - Il est préférable de retirer immédiatement les bijoux, montres.
- **Position**
  - En cas de brûlure grave, la victime doit être placée en position assise (pendant le transport aussi).
- **Température corporelle**
  - Comme la peau a disparu, il faut protéger la victime du froid après le refroidissement (ex. feuille de protection).

Sources : <http://www.brulures.be>

Réservez en ligne

# Tout pour l'ambiance

## Mont-des-Pins

Mont-des-Pins 100  
6941 Durbuy (Bomal s/O)  
Tel. 086-21 21 36  
montdespins@unmn.be  
www.montdespins.be



### Marché de Noël & patinoire à Durbuy

Du 27/11 au 09/01/2012

**Chambre confort :**  
à partir de € 25,00 \*

**Chambre wellness:**  
à partir de € 50,00 \*

Petit-déjeuner: € 10,00 p.p.

## Mont-des-Dunes

Kinderlaan 47  
8670 Oostduinkerke  
Tel. 058-23 40 52  
montdesdunes@unmn.be  
www.montdesdunes.be



### Nouvel An à la mer

Formule demi-pension  
Du 31/12 au 1/01/2012

1 nuit  
Apéritif

Buffet festif froid et chaud  
Boissons incluses  
Buffet petit-déjeuner

€ 122,80 p.p.

## Neutralia

Kapucijnenstraat 36  
8400 Oostende  
Tel. 059-70 66 99  
neutralia@unmn.be  
www.neutralia.be



### Noël ou Nouvel An à Ostende

Formule demi-pension

2 nuits

2 x petit-déjeuner  
Apéritif

Menu 3 plats

Menu festif 7 plats

A partir de € 174,00 p.p.



### Week-end Saint-Valentin

Formule demi-pension  
Du 10/02 au 12/02/2012

2 nuits (chambre confort)

Dîner 3 plats le vendredi

Dîner romantique 4 plats le samedi

2 x buffet petit-déjeuner

Petit cadeau dans la chambre

€ 180,00 p.p.



### Saint-Valentin à la mer

Formule demi-pension  
Du 10/02 au 12/02/2012

2 nuits

2 x apéritif

Dîner 3 plats le vendredi

Dîner 4 plats le samedi

2 x buffet petit-déjeuner

Petit cadeau dans la chambre

€ 123,50 p.p.



### 3 + 1 nuit gratuite

Arrivée le lundi  
en chambre avec petit-déjeuner

Du 1/04 au 30/09/2012  
Sauf pendant les vacances scolaires et les week-ends prolongés.

## Nos prix, promotions et formules 2012 sont réunies en un fascicule !

Disponible auprès de votre mutualité

ou

commandez gratuitement un exemplaire via [marketing@fraternite.be](mailto:marketing@fraternite.be)

Toutes ces promotions sont valables pour les membres des Mutualités Neutres sur présentation d'une vignette de la mutualité à l'accueil.

\*Les prix « à partir de » varient selon la haute ou la basse saison et selon le type de chambre choisi.

\* Par personne par nuit.



**HORIZONS  
JEUNESSE**

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



# SÉJOURS HIVER- PRINTEMPS déjà à votre disposition ! Ne tardez-pas !

Inscription instantanée en ligne ou formulaire et brochure disponibles en mutualité

## 1. CARNAVAL



**Ski et surf** A partir de 470€


Cours de surf débutants uniquement pour les jeunes de 13 ans minimum ayant déjà pratiqué au moins deux semaines de ski

- Séjour en Suisse à Hautes Nendaz du 18/02 au 25/02/2012  
A la CITE JOIE 12-15 ans  
Aux GENTIANES 15-17 ans



## 2. PÂQUES

**Ski et surf** A partir de 470€

 Cours de surf débutants uniquement pour les jeunes de 13 ans minimum ayant déjà pratiqué au moins deux semaines de ski

- Séjour en Suisse à Hautes Nendaz du 31/03 au 07/04/2012  
A la CITE JOIE 10-17 ans
- Intensif ski & surf aux ARCS en France du 31/03 au 08/04/2012



Uniquement pour skieurs ou surfeurs ayant pratiqué minimum 2 semaines le surf ou le ski  
Aux ARCS 15-17 ans skieurs et surfeurs confirmés

**A la Mer** A partir de 150€

- Mer du 01/04 au 07/04/2012

6-12 ans « Emmenez-moi au pays des rêves »  
13-17 ans « A mourir de rire »  
6-17 ans « Intégration »



**A la Cabriole** A partir de 165€

- Forville du 08/04 au 13/04/2012

5-9 ans « A la rencontre des cow-boys et des Indiens »

**Immersion langues** A partir de 400€

- Habay-la-Neuve du 01/04 au 06/04/2012

13-16 ans « Anglais ou néerlandais »

Besoin de soutien en néerlandais ou en anglais? Les professeurs Berlitz motivés et dynamiques se feront une joie de vous aider. 7 leçons par jour avec une attention spéciale portée à l'expression et la compréhension orales. Ensuite, l'équipe d'animation prend le relais pour des activités sportives, artistiques ou culturelles tout en respectant le concept d'Immersion Totale. Un programme à couper le souffle à l'internat d'Habay-la-Neuve (sud de la Belgique). Salle d'informatique et hall omnisport de qualité seront à votre disposition.



## Chez Horizons Jeunesse, l'intégration c'est "fantastique" voire « Extraordinaire » !



Certains de nos séjours sont préparés dans le but de pouvoir intégrer au mieux des enfants souffrant d'un handicap.

Afin d'assurer des vacances exceptionnelles à l'ensemble du groupe, un entretien préalable avec un éducateur est indispensable avant de confirmer l'inscription et ainsi garantir à chacun la possibilité de s'épanouir pendant des activités adaptées et accessibles au plus grand nombre.

Il ne s'agit pas de séjours pour jeunes handicapés mais bien de séjours accessibles aux

jeunes handicapés. Un encadrement spécifique est prévu mais le programme d'activités est le même pour tous.  
« Tous ensemble » C'est comme ça chez HJ. Pour toute information, n'hésitez pas à contacter notre secrétariat.