MUTPLUS.be

Périodique Union Nationale
des Mutualités Libérales

1
JANVIER - FÉVRIER
2021

bpost
PB-PP|B-05613
BELGIE(N)-BELGIQUE
P307379

Votre santé, notre priorité!

PEDRO FACON:
« IL FAUT RESTER POSITIF »
4 - 6

QUESTIONS ET RÉPONSES
SUR LES VACCINS COVID-19
9

TOUT SUR VOTRE
MUTUALITÉ RÉGIONALE
A - D

UNML, Rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles / www.ml.be / E.R. : Roni De Waele, Rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles / 52e année / bimestriel (ne paraît pas en juillet et en août)

COVID-19

Vous ressentez de l'**INQUIÉTUDE**, du **STRESS**,
de la **TRISTESSE**, de la **COLÈRE** ou du **DÉSARROI** ?
C'est naturel !

QUELQUES CONSEILS
POUR FAIRE FACE À CETTE SITUATION

PARLEZ-EN autour de vous

Partagez ce que vous ressentez avec vos proches.

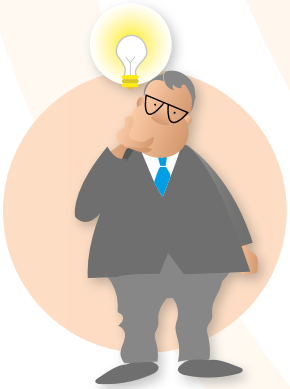
PRENEZ SOIN DE VOUS

La plupart des ressources dont vous avez besoin sont **en vous.**

Maintenez UN MODE DE VIE SAIN

Ne canalisez pas vos émotions en consommant de l'alcool, du tabac ou d'autres **substances psychoactives**.

Servez-vous de votre EXPÉRIENCE PASSÉE

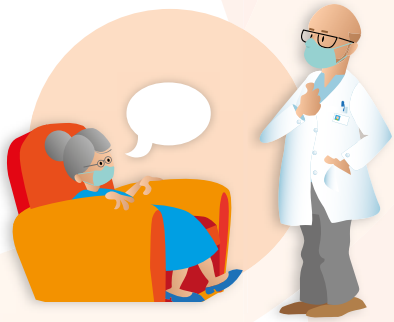


Pensez aux **techniques que vous avez déjà appliquées** pour gérer des moments difficiles et qui pourraient vous servir aujourd'hui.

INFORMEZ-VOUS avec modération

Restez informé(e) via www.info-coronavirus.be ou www.who.int/fr (OMS). **Évitez** toutefois de rester connecté(e) à l'info en continu.

PARLEZ-EN à un professionnel



Si vous vous sentez dépassé(e) et que votre malaise persiste, **contactez un professionnel de la santé.**

EN SAVOIR PLUS ? www.trouverdusoutien.be

Wallonie
familles santé handicap
AVIQ

Bénéficiez d'un élargissement de vos remboursements pour les vaccins en 2021

Pour tous les vaccins approuvés en Belgique, la ML vous rembourse **jusqu'à 30 euros** par année civile. La liste comprend le vaccin contre la grippe, le pneumocoque et la variole.

Plus d'informations sur www.ml.be › avantages et services › vaccination

Commencez l'année par arrêter de fumer

Les fumeurs sont plus sensibles aux maladies infectieuses et aux virus. Un fumeur infecté par le coronavirus court plus de risques d'avoir des compli.

Vous envisagez d'arrêter ? Excellente idée ! Vous devrez peut être faire quelques tentatives mais surtout n'abandonnez pas ; une rechute n'est pas un échec et vous y arriverez la prochaine fois.

ML vous donne un coup de pouce : consultez les avantages sur www.ml.be › Lm santé › arrêter de fumer

Ne prenez des antibiotiques que lorsque c'est vraiment nécessaire !

Les Belges consomment encore trop d'antibiotiques, même quand ils n'en ont pas besoin. C'est dangereux, car **une utilisation excessive et inutile rend les bactéries de plus en plus résistantes aux antibiotiques**. Cela rend beaucoup plus difficile la lutte contre les bactéries. C'est l'une des plus grandes menaces au monde. Pour que nous puissions mieux utiliser les antibiotiques et inviter les autres à faire de même, vous pouvez soutenir l'action « devenez un gardien des antibiotiques ».

Plus d'infos : www.antibioticguardian.com/french

Relevez le défi du mois sans alcool en février

Nous associons souvent l'alcool à la fête, à la convivialité : nous buvons un verre devant la télé, lorsque nous avons de la visite, pour fêter ou préparer quelque chose.

Suite aux mesures dues au coronavirus, notre vie semble différente. Une partie de notre vie de sociale a disparu, et certaines personnes se servent plus rapidement un verre chez elle afin de se remettre de leurs émotions et de diminuer le stress.

Avec la **Tournée Minérale**, vous vous assurez que cette consommation supplémentaire d'alcool à la maison ne devienne pas une habitude que vous prenez sur le long terme. Cette tournée minérale vous met au défi de créer une convivialité autour d'un verre, mais sans alcool cette fois. Cela fait autant de bien, mais est nettement meilleur pour votre santé ! Moins consommer d'alcool vous permettra un regain d'énergie, un meilleur sommeil et une sensation générale de fraîcheur.

Plus d'infos : www.tourneeminerale.be

Pedro Facon : « Il faut rester positif et tenir bon »

De la tête du SPF Santé publique à commissaire Covid-19, Pedro Facon, âgé de 39 ans et actuellement absent pour cause de maladie, est à la barre de notre pays depuis quelques mois. Nous avons eu l'occasion d'échanger quelques mots avec lui lors d'un entretien au mois de décembre. Mais quel est le rôle précis d'un commissaire Covid-19 ? « Il est de mon devoir d'harmoniser la collaboration entre tous les acteurs politiques de la crise. »

ML : Quelle est votre principale mission en tant que commissaire Covid-19 ?

Pedro: « Il y a énormément d'acteurs impliqués dans la gestion de la crise : politiques, administrations et experts de disciplines diverses et variées. Le commissariat Covid-19 a pour mission de rationaliser la collaboration entre ces acteurs, pour qui rien ne change : ils restent responsables de leur propre mission. Nous essayons seulement d'huiler la machine sans devoir y toucher. »

ML : Par où commence-t-on ? Existe-t-il un script ?

Pedro: « Non, il n'y a pas de script. Le commissariat Covid-19 discute avec le Premier ministre et le ministre de la Santé publique des mesures nécessaires. Par exemple : "Comment augmenter la capacité de nos soins de santé pour pouvoir gérer l'afflux des patients ?" Aujourd'hui, le commissariat coordonne la stratégie de test et de vaccination. »

ML : Les autres pays européens ont-ils aussi un commissaire Covid-19 ?

Pedro: « Chaque pays a mis en place sa propre gestion de la crise et possède des structures différentes, mais les défis restent les mêmes. Dans certains pays, c'est un ministre qui gère la crise, dans d'autres, c'est un virologue ou un épidémiologiste. »

ML : Avons-nous bien géré la pandémie du coronavirus ?

Pedro: « Le bilan est mitigé. Nous avons connu des chiffres élevés en matière d'incidence*, d'hospitalisations, de décès et de surmortalité*. Ils sont en partie dus au bon enregistrement des cas de Covid-19, mais aussi à d'autres facteurs : la Belgique est un pays dense et est un carrefour de l'Europe, nos maisons de repos ont été durement touchées, etc. »

« Nos hôpitaux ont pu relativement bien accueillir l'énorme afflux de patients grâce notamment aux importants investissements qu'ils ont réalisés dans les plannings d'urgence. Dans les institutions de soins, en revanche, trop peu de moyens ont été dégagés pour la prévention et le contrôle des infections. De plus, nous avons subi une pénurie de matériels de protection, la capacité de test était insuffisante et le suivi des contacts n'était pas toujours efficace. Depuis, la capacité de test a été multipliée par vingt, une application a été lancée et les call centers du contact tracing sont opérationnels. Mais il reste plusieurs points à améliorer. »

ML : Le rapport d'*Amnesty International* sur la situation dans nos maisons de repos est sans appel…

Pedro: « Nos maisons de repos ont été sévèrement touchées. Entre-temps, de gros efforts ont été consentis pour protéger les tranches de la population les plus vulnérables : mise à disposition de matériels de protection et édiction de directives en matière de prévention des infections et de visites. Un cluster peut maintenant aussi être rapidement contenu avec le matériel de testing nécessaire. Nous surveillons très attentivement la situation dans les maisons de repos. »

« Les personnes handicapées font aussi partie des plus vulnérables. Les structures de soins fonctionnent de la même manière que les maisons de repos. »

« C'est surtout la réduction de nos contacts sociaux qui nous pèse le plus, de surcroît en cette période hivernale lorsqu'il est plus difficile de se voir à l'extérieur tout en respectant les distances. »

Pedro Facon, commissaire Covid-19

ML : Les soins non urgents, comme ceux dispensés aux patients atteints de cancer ou aux malades chroniques, bénéficient-ils d'une attention suffisante ?

Pedro: « Durant la première vague, les soins non urgents ont été temporairement mis sur pause pour faire place aux soins liés au Covid-19. De nombreux soins ont été reportés et les premières victimes furent les plus vulnérables, en particulier les malades chroniques. Bien que cette mesure fût une absolue nécessité d'un point de vue de gestion de la crise, elle a coûté très cher. Nous observons que des drames peuvent se produire notamment lorsque les diagnostics de cancers sont reportés. »

« Au cours de la deuxième vague, nous avions pour objectif de ne plus interrompre ces soins non urgents. Toutefois, cette mesure s'est à nouveau imposée, mais heureusement, pendant un bref laps de temps et uniquement dans les hôpitaux. »

ML : Est-ce une bonne idée de laisser les écoles ouvertes le plus possible ?

Pedro: « Le maintien de l'ouverture des écoles est un objectif politique rigoureusement défendu au sein du Comité de concertation. Les données scientifiques sur le rôle précis des enfants et des jeunes évoluent, mais la ligne adoptée à ce jour est qu'ils ne constituent pas le premier moteur de l'épidémie. La fermeture des écoles a également eu un très mauvais impact sur les enfants et les jeunes, surtout les plus vulnérables. Non seulement ils subiraient un retard scolaire, mais pourraient aussi être victimes de conditions de vie difficiles, d'abus, de maltraitance, etc. Cela étant, les écoles ont dû adapter en profondeur leur fonctionnement avec, par exemple, la mise en place d'un enseignement à distance dans les 2e et 3e cycles de l'enseignement secondaire. »

ML : Nos voisins ont chacun leur approche. Ne serait-il pas mieux d'édicter des mesures communes à toute l'Europe ?

Pedro: « Chaque pays recherche en permanence un bon équilibre. Il serait dans l'intérêt de chacun, et surtout de la Belgique avec sa structure complexe, d'appliquer des décisions à l'échelle européenne en matière de politique de testing, de mesures, de voyages, etc. L'Union européenne entend dès lors créer une *European Health Union* avec une plus grande compétence en cas de crise sanitaire, laquelle reste aujourd'hui majoritairement dans le giron des États membres. »

ML : Un vaccin est maintenant sorti et on sait qui sera vacciné en premier.

Pedro: « Les résidents et le personnel soignant des maisons de repos seront les premières personnes à recevoir le vaccin. Le tour viendra ensuite au personnel soignant des autres structures de soins et de première ligne. Puis les personnes de plus de 65 ans qui ne résident pas en maison de repos, les personnes de 45 à 65 ans souffrant d'une maladie chronique, etc. Une chose est sûre, les personnes âgées et le personnel soignant seront prioritaires. »

ML : Y aura-t-il assez de vaccins ?

Pedro: « Les autorités belges ont souscrit à un plan européen commun pour garantir un nombre de vaccins suffisamment important. Cependant, nous ignorons combien de vaccins nous recevrons précisément et quand. Nous restons très attentifs, mais nous avons bon espoir de vacciner quelques millions de Belges d'ici l'été. »

*** Incidence** : le nombre relatif de nouveaux cas d'une maladie apparus dans une population spécifique par unité de temps. L'incidence est le plus souvent exprimée en nombre de cas par millier de personnes par an, parfois par centaine de milliers par an.

*** Surmortalité** : nombre de décès supplémentaires en comparaison avec la moyenne des années précédentes.

Cette interview date du 15 décembre 2020

« Le virus nous a déjà surpris à plusieurs reprises. Il nous faut donc rester vigilants. Tant que toute la population ne sera pas vaccinée, nous devrons tous continuer à respecter les mesures. »

ML : Retrouverons-nous une vie « normale » en 2021 ?

Pedro: « Dès la mi-2021, nous devrions pouvoir retrouver systématiquement une meilleure situation grâce notamment au déploiement de la vaccination. Mais pour être honnête, les incertitudes sont encore si nombreuses que nous devons rester prudents. »

ML : Quelles sont vos inquiétudes au sujet de la pandémie ?

Pedro: « Le virus nous a déjà surpris à plusieurs reprises. Il nous faut donc rester vigilants. Tant que toute la population ne sera pas vaccinée, nous devrons tous continuer à respecter les mesures. Nous devrons limiter nos contacts sociaux, appliquer du gel hydroalcoolique, porter un masque là où c'est nécessaire, garder nos distances, etc. C'est surtout la réduction de nos contacts sociaux qui nous pèse le plus, de surcroît en cette période hivernale lorsqu'il est plus difficile de se voir à l'extérieur tout en respectant les distances. »

ML : Quel est votre message pour 2021 ?

Pedro: « 2020 a été une année stressante pour tout le monde. Au début, nous ne connaissions pas grand-chose du virus et nous ignorions comment faire face. Les connaissances se sont entre-temps multipliées et nous possédons plus de moyens pour lutter contre le virus et l'épidémie, même s'il reste de nombreux chantiers. 2021 sera meilleure et le vaccin nous sera d'une grande aide. Il faut donc essayer de continuer à positiver et de ne rien lâcher. »

ML : Merci beaucoup, Pedro.

MUTPLUS.be

Place de la Reine 51-52, 1030 Bruxelles
T 02 209 48 11 / F 02 219 01 54
www.mutplus.be
info@mutplus.be

SUIVEZ-NOUS SUR TWITTER & FACEBOOK !

Éditorial

Regardons ensemble vers l'avenir

2020 est derrière nous. Une année à oublier rapidement …

En tant que mutualité et en dépit de toutes les difficultés, nous sommes toujours restés à vos côtés. Nos agences sont restées accessibles sur rendez-vous et nos membres du personnel ont donné le meilleur d'eux-mêmes.

De tout cœur, **merci** pour le ressenti positif que nous avons reçu de votre part. Ça nous fait chaud au cœur…

2021 peut maintenant commencer ! Regardons ensemble vers l'avenir et un nouveau chapitre plein d'espoir est entamé.

Et … nous avons déjà de **bonnes nouvelles** !

Parce qu'en 2021, nous vous offrons de nombreux **nouveaux avantages** et **l'extension d'avantages existants** alors que la **cotisation reste inchangée**.

Un service encore meilleur et des avantages plus intéressants **pour nos membres**. Nous nous y consacrerons pleinement en cette nouvelle année.

Marc DEWAELHEYNS
Président

LA COTISATION RESTE INCHANGÉE EN 2021 !

Cotisation mensuelle	7,50 €
Cotisation trimestrielle (par domiciliation)	22,50 €
Cotisation annuelle	90,00 €

La loi du 26 avril 2010 a rendu obligatoire le paiement de la cotisation pour les services complémentaires.

Le paiement de la cotisation pour les services complémentaires est d'office annuel, sauf si vous optez pour la domiciliation.

PAIEMENT PAR DOMICILIATION : RAPIDE ET SÛR !

Nous vous encourageons à l'avenir à payer vos cotisations par trimestre, en optant pour une domiciliation.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter votre délégué local ou notre service clientèle :
02 209 49 54 ou cotisations@mutplus.be

Lors du paiement de la cotisation par domiciliation, le montant de 22,50 € à payer par trimestre est débité de votre compte aux dates suivantes :

- entre le 01/01/2021 et le 07/01/2021 : 1er trimestre 2021
- entre le 01/04/2021 et le 07/04/2021 : 2ème trimestre 2021
- entre le 01/07/2021 et le 07/07/2021 : 3ème trimestre 2021
- entre le 01/10/2021 et le 07/10/2021 : 4ème trimestre 2021

Des avantages à couper le souffle... pour une cotisation inchangée !*

A partir du 1er janvier, nous avons considérablement élargi et amélioré la gamme de nos services et avantages ! Vous en lirez davantage ci-après.

NEW Monitoring mort subite du nourrisson

Chez certains bébés, un suivi en prévention de la mort subite du nourrisson est nécessaire.

La ML MUTPLUS.be prévoit une intervention dans les frais de location d'un moniteur de surveillance respiratoire contre la mort subite du nourrisson. L'intervention s'élève jusqu'à **90 €** par mois, avec un maximum de 12 mois.

Comment ? En introduisant la facture.

NEW Intervention traitement thérapeutique de problèmes urinaires

Libérer les enfants et les jeunes de leurs problèmes urinaires est possible grâce à un traitement thérapeutique ciblé.

La ML MUTPLUS.be prévoit une intervention unique de 50 % dans le prix du traitement sur prescription médicale. L'intervention maximale s'élève à **100 €** pour les jeunes jusqu'à 18 ans compris.

Comment ? Sur présentation de la prescription du médecin et du formulaire de demande complété que vous trouvez sur www.mutplus.be ou dans votre agence locale.

NEW Intervention hippothérapie

Nos membres qui souffrent d'un handicap physique ou mental et qui ont recours à l'hippothérapie (équitation adaptée) reçoivent dorénavant une intervention de 3 € par séance, jusqu'à 40 séances ou jusqu'à **120 €** par année calendrier.

Comment? En introduisant le formulaire de demande, disponible sur www.mutplus.be ou dans votre agence locale, complété par le propriétaire du manège.

NEW Intervention dans les frais d'inscription à un mouvement de jeunesse

Votre enfant est membre des Scouts, des Guides ou d'un autre mouvement de jeunesse ? La ML MUTPLUS.be rembourse alors annuellement les frais d'inscription, à raison de **15 €**.

Comment ? En introduisant le formulaire de demande, disponible sur www.mutplus.be ou dans votre agence locale, complété par le mouvement de jeunesse.

NEW Intervention pour reconstruction mammaire

La ML MUTPLUS.be prévoit une intervention dans le coût (de plus de l'intervention de l'assurance obligatoire) d'une reconstruction mammaire sur base de tissus autologues ou de prothèses.

Après le paiement de 100 € par le membre, la ML MUTPLUS.be intervient pour un maximum de **350 €** par hospitalisation.

Comment ? En introduisant la facture de l'hôpital.

NEW Remboursement de la cotisation à une association de patients ainsi qu'une intervention en cas de maladie grave

La ML MUTPLUS.be accorde une intervention de 100 % de la cotisation à une association de patients et 50 % des frais à charge du membre (avec un maximum de **150 €** par année calendrier) pour les maladies graves suivantes :
- maladie de Crohn et colite ulcéreuse
- mucoviscidose
- psoriasis

Comment ? Pour ces trois maladies graves : sur présentation des frais et d'une déclaration sur l'honneur du membre. Attention : les frais de séjour sont exclus.

NEW Intervention matériel d'incontinence

La ML MUTPLUS.be accorde une intervention sous la forme d'un bon d'achat d'une valeur de **15 €** à présenter dans nos magasins de soins MATPLUS et COSEDIHO, et ceci pour nos membres qui bénéficient du forfait incontinence pour les personnes dépendantes ou du forfait pour incontinence urinaire non traitable.

EXTENSION et AUGMENTATION
Rooming-in

Votre enfant, âgé de moins de 18 ans, est hospitalisé. Afin de rendre son séjour moins pénible, vous décidez de passer la nuit dans sa chambre, dans un hôtel hospitalier ou dans une maison de répit. La ML MUTPLUS.be augmente l'intervention jusqu'à **10 €** par nuitée par membre de la famille affilié, avec un maximum de 14 nuitées par année calendrier.

Comment ? En introduisant la facture d'hospitalisation.

AUGMENTATION
Intervention orthodontie

L'intervention pour orthodontie pour enfants est augmentée jusqu'à **400 €** (octroyée en deux tranches de 200 €) si la demande est introduite avant le 15ème anniversaire de l'enfant. En cas de traitement de plus longue durée, la ML MUTPLUS.be prévoit une intervention supplémentaire de **400 €**.

AUGMENTATION
Intervention pour vaccins

Pour les vaccins reconnus en Belgique, y compris les vaccins de voyage, l'intervention est augmentée jusqu'à **30 €** par membre et par année calendrier. L'intervention n'est pas d'application si le bénéficiaire entre en considération pour un vaccin gratuit au moment de la vaccination.

Comment ? En introduisant l'attestation BVAC du pharmacien.

AUGMENTATION
Intervention dans les soins dentaires non remboursables

L'intervention dans les soins dentaires non remboursables (extractions dentaires, blanchiment des dents, couronnes dentaires, bridges,...) est doublée et portée à maximum **100 €** par an.

EXTENSION
Traitement esthétique et massages de soins chez les patients atteints d'un cancer

Afin d'atténuer les effets secondaires d'un traitement contre le cancer, la ML MUTPLUS.be intervient dans le coût d'un traitement esthétique et de massages de soins chez les patients atteints d'un cancer. L'intervention s'élève à **10 €** par séance jusqu'à 6 traitements par an.

Le remboursement des deux thérapies de santé est cumulable mais ne peut dépasser l'intervention maximale prévue par année calendrier.

Comment ? En introduisant le formulaire de demande que vous trouvez sur www.mutplus.be ou dans votre agence locale.

EXTENSION
Intervention matériel de soins

En plus de l'intervention existante lors de l'achat de matériel de sondage, une intervention est maintenant également prévue pour le matériel de soins des escarres et dans le prix d'achat d'alimentation entérale avec un maximum de **150 €** par année calendrier. Le remboursement des trois sortes de matériel de soins est cumulable mais ne peut dépasser l'intervention maximale prévue par année calendrier.

Comment ? Pour le matériel de soins des escarres et le matériel de sondage : en introduisant la facture (une attestation médicale peut éventuellement être demandée). Attention : pas d'intervention lors d'une hospitalisation ou d'un séjour en Maison de Repos et de Soins ou en Maison de Repos pour Personnes Âgées.

Pour l'alimentation entérale : en introduisant une attestation du médecin traitant et une attestation BVAC du pharmacien ou une facture du fournisseur.

Pas d'intervention si une intervention est prévue en assurance obligatoire.

EXTENSION
Intervention accueil de jour et de nuit

Les personnes dépendantes peuvent se rendre dans un centre de soins de jour ou de nuit pour un ou plusieurs jours par semaine. Le partenaire ou la famille qui se charge des soins à domicile journaliers a ainsi l'occasion de souffler un peu.

La ML MUTPLUS.be prévoit une intervention de **3 €** par jour ou par nuit avec un maximum de 100 jours ou nuits par année calendrier.

Comment ? En présentant la facture de l'établissement reconnu.

EXTENSION
Intervention court séjour

La ML MUTPLUS.be prévoit une intervention dans les frais liés à un court séjour dans un établissement reconnu.

Afin de pouvoir bénéficier de cet avantage, vous devez satisfaire aux conditions suivantes : vous devez avoir subi une intervention chirurgicale avec hospitalisation ou vous avez été hospitalisé avec nuitée ou il vous est temporairement impossible de rester à votre domicile en raison de l'absence momentanée de l'aidant proche (ou afin de soutenir l'aidant proche) ou vous n'avez pas pu exercer vos activités normales pendant une période ininterrompue d'au moins 60 jours.

Vous pouvez compter sur une intervention de maximum **20 €** par nuitée, jusqu'à 21 nuitées par année calendrier.

Comment ? En introduisant le formulaire de demande, que vous trouvez sur www.mutplus.be dûment complété et accompagné de la facture.

EXTENSION
Garde d'enfants malades à domicile

Votre enfant âgé de moins de 15 ans est malade mais vous ne parvenez pas à trouver quelqu'un pour le garder ?
Une solution existe ! Faites appel au service de garde d'enfants malades à domicile. Nous octroyons une intervention de **13,50 €** par heure, avec un maximum de 30 heures par année calendrier et par membre.

Comment ? En introduisant la facture du service ou de l'association reconnue.

Intervention pédicure

Pour les membres à partir de **65 ans**, ainsi que pour les membres, quel que soit leur âge, qui sont patients diabétiques (type I – insulino-dépendants), souffrant d'obésité ou atteints de cécité, la ML MUTPLUS.be rembourse **3 €** par séance de pédicure, avec un maximum de 6 séances de pédicure par année calendrier.

Comment ? Sur présentation du formulaire de demande prévu à cet effet par la mutualité ou sur présentation d'une facture délivrée par un(e) pédicure reconnu(e).

Et n'oubliez pas non plus nos avantages naissance-enfants, jeunesse, nos interventions santé et pour les soins à domicile ainsi que notre assurance soins dentaires et notre assurance hospitalisation sur mesure, etc. Vous trouverez de plus amples informations sur notre site web www.mutplus.be

*Sous réserve d'approbation par l'Office de Contrôle des Mutualités.

Avez-vous droit à l'allocation pour l'aide aux personnes âgées ?

- √ 65 ans et +
- √ En perte d'autonomie
- √ Faibles revenus

Vous pouvez peut-être bénéficier de **l'allocation pour l'aide aux personnes âgées (APA).**

Changements à partir du 1er janvier 2021

Depuis ce 1er janvier 2021, la gestion de l'APA est transférée du SPF Sécurité Sociale (Direction Générale des Personnes Handicapées) à l'**AViQ (Wallonie)** et à **Iriscare (Bruxelles)**. Qu'est-ce que cela change pour vous ?

Vous êtes domicilié en Wallonie ?

La **Société Mutualiste Régionale de votre mutualité** (SMR) assure à présent la gestion de l'APA, pour le compte et sous le contrôle de l'AVIQ (Agence pour une Vie de Qualité).

Contact
SMR WALLOMUT de la ML
infoAPA@ml.be
064 23 61 90 (option 6)

Pour **introduire une demande** d'APA, accédez à la plateforme www.wal-protect.be.

Besoin d'aide ? Contactez le Centre de Service Social de votre mutualité, par le CPAS de votre commune ou votre administration communale.

Vous **bénéficiez déjà** d'une APA ? Vous ne devez effectuer aucune démarche, votre dossier est **automatiquement** transféré à la SMR de votre mutualité.

Vous êtes domicilié à Bruxelles ?

Iriscare, l'organisme public bruxellois, assure à présent la gestion de l'APA.

Pour **introduire une demande** d'APA, vous devez vous adresser à **Iriscare**, l'organisme public bruxellois :
www.myiriscare.brussels
apa-thab@iriscare.brussels
0800 35 499

Vous **bénéficiez déjà** d'une APA ? Vous ne devez rien faire, votre dossier est **automatiquement** transféré à Iriscare.

Pour plus d'infos ou pour connaître les conditions et le calendrier de paiement :
www.ml.be › remboursements et indemnités › APA

Test PCR, test rapide et autotest : quelle différence ?

Si vous vous sentez mal ou si vous présentez des symptômes de la Covid-19, contactez votre médecin. Il vous fera passer un test PCR. Si vous envisagez tout de même d'acheter un test, informez-vous bien sur son utilité et sa fiabilité.

Test PCR

Le test PCR classique recherche des traces du virus au fond du nez et de la gorge à l'aide d'un écouvillon. Ce test est réalisé par un docteur ou un infirmier. Vous ne pouvez donc l'effectuer vous-même. Il est ensuite envoyé au laboratoire et les résultats sont disponibles **au bout de deux jours maximum**.

Le test PCR est le **test le plus fiable**.

Test rapide ou test antigénique

Un test rapide fonctionne de la même manière qu'un test PCR, à la différence qu'il ne doit pas être analysé en laboratoire, mais peut être réalisé et interprété directement. Le test doit être réalisé par une personne compétente. Le résultat tombe déjà **après 15 minutes** maximum.

Le test rapide est **moins fiable** que le test PCR classique :

- Le test n'est fiable que s'il est réalisé sur des **personnes symptomatiques**.
- Étant donné que la plus grande charge virale est présente dans les 5 premiers jours suivant la contamination, le test doit être réalisé dans **ce délai**. Après ces 5 premiers jours, le test perd en fiabilité.
- Le test détecte les super-contaminateurs et les personnes symptomatiques, mais la preuve scientifique est quelque peu moins claire pour les personnes asymptomatiques. Le test rapide est donc **déconseillé pour les personnes asymptomatiques**.
- Un test rapide effectué sur une personne asymptomatique ne peut **jamais** être utilisé pour transgresser les règles de base, refuser la quarantaine ou l'interrompre plus tôt que prévu.

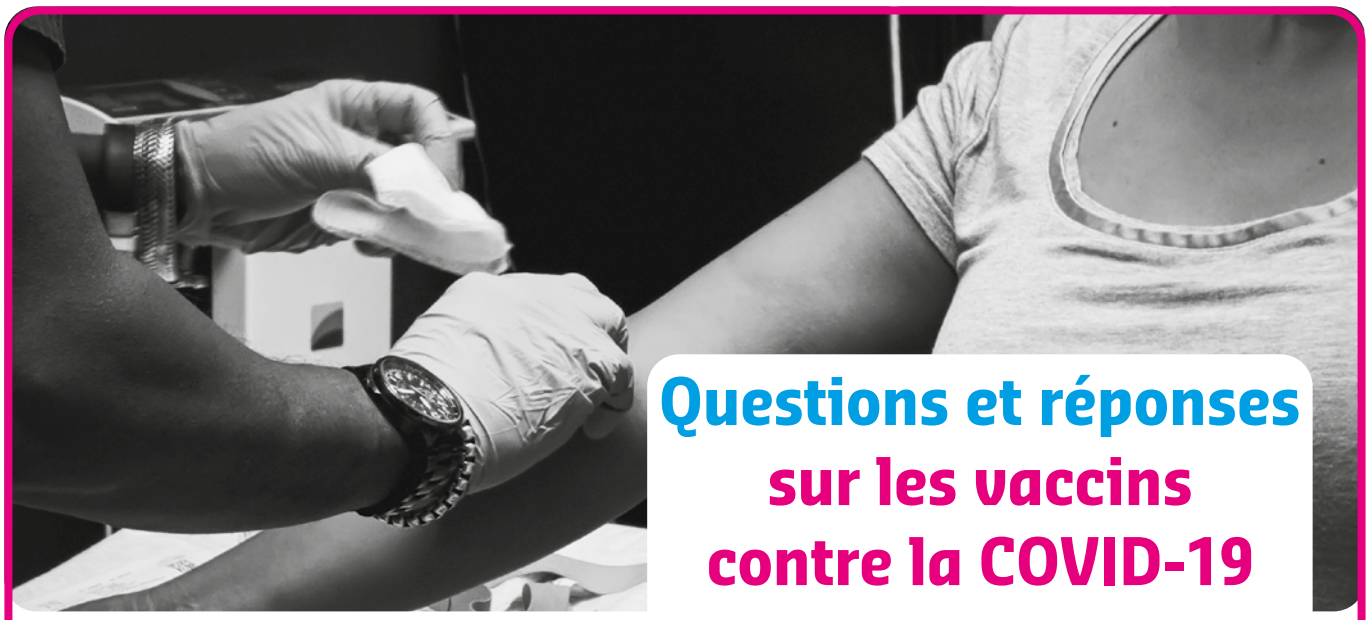
L'autotest ou le test sérologique

Un autotest permet de détecter les anticorps dans le sang en prélevant une goutte de sang.

L'autotest est **déconseillé**, car le résultat n'est pas très fiable :

- Les anticorps ne peuvent être détectés dans le sang qu'après une ou deux semaines. Le résultat indique seulement que vous avez été contaminé **dans le passé**, mais ne donne aucune information sur votre niveau de contagion actuel.
- Attention !
  - L'autotest peut vous procurer un **faux sentiment de sécurité** : la présence d'anticorps ne signifie toutefois pas que l'on soit automatiquement immunisé contre la Covid-19. Il est donc essentiel de continuer à respecter l'ensemble des mesures de précaution, que vous ayez ou non des anticorps contre le coronavirus.
  - De nombreux **tests de contrefaçon** circulent sur Internet.

Plus d'infos : www.info-coronavirus.be ou www.covid.aviq.be



Questions et réponses sur les vaccins contre la COVID-19

C'est quoi un vaccin ?

Un vaccin est composé de germes ou certaines parties de germes (virus ou bactéries) dont le pouvoir pathogène a été inactivé ou fortement atténué. En réaction à ces corps étrangers, le système immunitaire fabrique des anticorps.

Ces anticorps restent présents dans l'organisme parfois à vie, parfois temporairement. Dans ce cas, la quantité d'anticorps diminue au fil des années et une nouvelle injection du vaccin (rappel de vaccination) s'impose afin de maintenir cette quantité d'anticorps à un taux suffisamment élevé.

Lorsque les véritables germes pathogènes pénètrent l'organisme, le système immunitaire reconnaît ces intrus plus rapidement et les anticorps déjà fabriqués sont alors en mesure de les neutraliser immédiatement.

Comment les vaccins contre la COVID-19 ont pu être développés si rapidement ?

En temps normal :

Le développement d'un vaccin prend en moyenne de 7 à 10 ans. Toutes les étapes du développement d'un vaccin **se succèdent** pour vérifier la sécurité et l'efficacité : les études de laboratoire, les essais cliniques sur un petit nombre de personnes et les essais sur un grand nombre de personnes.

À chaque étape, les chercheurs attendent d'avoir des résultats probants pour poursuivre les recherches.

Dans le cas des vaccins contre la COVID-19 :

1. Toutes ces étapes sont effectuées **simultanément**.
   Les chercheurs n'attendent pas qu'une étape soit terminée pour passer à la suivante.
2. La production a déjà commencé et le plan de distribution a été établi alors que l'évaluation par l'autorité compétente est en cours.
3. Dès le début du développement, les autorités européennes et fédérales ont été consultées. Les résultats préliminaires ont été évalués par les experts dès qu'ils étaient disponibles.

Qu'en est-il de la sécurité ?

L'EMA n'autorise la mise sur le marché d'un vaccin que si son efficacité a été prouvée. Les vaccins contre la COVID-19 doivent répondre aux **mêmes exigences strictes** de qualité, de sécurité et d'efficacité que tous les autres vaccins.

Comment savoir avec certitude si les vaccins COVID-19 sont efficaces ?

Des **essais cliniques**, appelés essais de phase 3, sont réalisés sur des **dizaines de milliers de sujets**, ce qui est plus que d'habitude.

Les vaccins contre la COVID-19 provoquent-ils des effets indésirables ?

Comme tous les médicaments, les vaccins peuvent provoquer des effets indésirables mais ils ne surviennent pas chez tout le monde. Ces effets indésirables sont généralement légers à modérés, tels que de la fièvre, de la fatigue, des maux de tête ou une réaction locale (douleur, rougeur, gonflement). Ces symptômes disparaissent d'eux-mêmes en quelques jours ou peuvent être si nécessaire soulagés par la prise d'antidouleurs/antipyrétiques aux doses habituelles.

Plus d'infos : https://www.vaccination-info.be ou www.afmps.be

Saviez-vous que...

Tous les médecins généralistes d'une même pratique de groupe ont accès à vos données médicales

Vous souhaitez consulter votre médecin généraliste mais il n'est pas disponible ? Rassurez-vous, les autres médecins généralistes travaillant dans la même pratique de groupe ont également accès à vos données médicales informatisées. Ainsi, vous obtiendrez toujours la même qualité de soins.

Comment cela fonctionne-t-il ?
Au moment où votre médecin ouvre un dossier médical global pour vous, il entre en relation thérapeutique avec vous. Ce lien thérapeutique sera uniquement propagé **vers les autres médecins généralistes de la même pratique de groupe**.

Avantage
Etant donné que tous les médecins généralistes du cabinet ont accès à votre dossier, ils veilleront à suivre **votre plan de soins** prédéfini par votre médecin habituel.

Que dois-je faire ?
Vous de devez rien faire. Tout est **automatique**.

Où puis-je consulter mes relations thérapeutiques ?
Vous pouvez consulter vos relations thérapeutiques via www.masante.belgique.be.

Que sait-on des effets des perturbateurs endocriniens sur notre santé ?

Les perturbateurs endocriniens sont des **substances chimiques** dont il existe une forte présomption que ces substances contribuent à plusieurs problèmes de santé, comme des troubles de la fertilité, le surpoids, le diabète, le développement mammaire précoce chez les jeunes filles et des troubles du développement cérébral.

En lire plus : www.ml.be › LM Santé › maison, jardin et sécurité › perturbateurs endocriniens

Concours

Question : En février, nous ne buvons pas d'alcool. Comment s'appelle cette action ?
Vous retrouverez la réponse dans ce périodique.

Transmettez-nous votre proposition, ainsi que votre NOM et ADRESSE, **avant le 1er mars 2021** :
- par courrier : UNML, service périodique, rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles
- par e-mail : jeuperiodique@ml.be

Les gagnants seront informés personnellement*.

Que pouvez-vous gagner ?
1er prix : un weekend en pension complète pour deux personnes dans l'un de nos centres de vacances à Blankenberge (Liberty ou Cosmopolite)
2e à 5e prix : bon de réduction pour un séjour dans l'un de nos centres de vacances

Réponse à notre question précédente : le diabète

Gagnant de notre précédent concours : Christophe Van Herck (Stockem - Arlon)

Gagnants d'un bon de réduction : Olivier Marylise (Gerouville), Muriel Delhez (Bastogne), Claude Hennebaut (Templeuve), Vincent Alysson (Vottem)

*En participant à notre concours, vous marquez votre accord avec les conditions relatives au respect de la vie privée de la ML, consultables sur www.ml.be. Vos données ne sont transmises qu'à des tiers s'inscrivant dans le règlement de ce concours.

Organisation mondiale de la Santé

Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus COVID-19

Il est naturel d'éprouver de la tristesse, du stress, de la confusion, de la peur ou de la colère lors d'une crise.

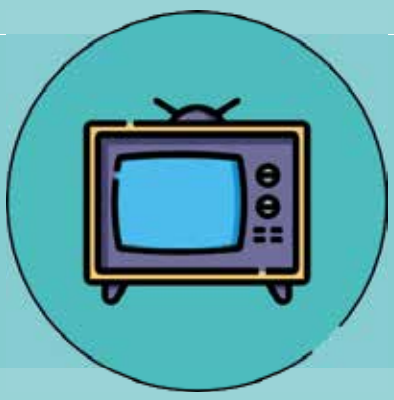
Vous pouvez trouver du réconfort en parlant à des gens en qui vous avez confiance. Prenez contact avec vos amis et les membres de votre famille.

Si vous devez rester chez vous, conservez un mode de vie sain, ce qui suppose entre autres un régime alimentaire adapté, du sommeil, de l'exercice et des contacts sociaux avec vos proches à la maison ou par courrier électronique ou téléphone avec le reste de votre famille et vos amis.

Ne cherchez pas à canaliser vos émotions en fumant, en buvant de l'alcool ou en consommant d'autres produits stupéfiants.

Si vous vous sentez dépassé par les événements, parlez-en à des professionnels de la santé ou à un conseiller. Soyez prêt, sachez où aller et comment solliciter de l'aide en cas de besoin si vous avez des problèmes physiques ou psychologiques.

Informez-vous. Prenez les renseignements qui vous aideront à déterminer avec précision les risques que vous encourez de façon à prendre des précautions raisonnables. Cherchez une source d'information fiable, comme le site web de l'OMS ou un organisme local ou national de santé publique.



Apaisez vos inquiétudes et calmez votre agitation en passant moins de temps, vous et vos proches, à regarder ou à écouter les reportages qui vous perturbent dans les médias.

Tirez parti des compétences qui vous ont aidé par le passé à faire face à d'autres épreuves et employez-les pour vous aider à gérer vos émotions en cette période difficile que représente cette flambée.

Deviens animateur de centre de vacances !

Quoi ?

Se former à l'animation et à l'encadrement d'enfants et découvrir un monde riche en apprentissages, rencontres et découvertes !

Pour qui ?

Tout jeune, dès 16 ans !

Pourquoi ?

Devenir animateur : une passion qui demande une grande responsabilité et qui t'amènera à préparer les jeux, veillées, activités manuelles et tant d'autres choses pour assurer aux jeunes de merveilleux moments.

Comment ?

Notre formation est découpée en modules résidentiels et au moins un stage pratique. Elle peut être terminée en une seule année. C'est une formation dont la méthode pédagogique est basée sur l'action, l'expérimentation et la mise en situation.

Où ?

Dans les régions de Namur et de Bruxelles, selon les modules.

Cette formation est aux normes établies dans le décret de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Si vous êtes jeune (min. 16 ans – max 21 ans) et que l'animation de groupes d'enfants vous intéresse, les JML vous proposent une formation complète incluant 5 modules théoriques (150h au total) et 150h de stage pratique (150h minimum).

Quand ?

Une nouvelle session commence chaque année, dès la 1ère semaine de Pâques.

Débouchés ?

Tu pourras travailler dans les plaines, séjours et camps de vacances et vivre plein de belles aventures humaines.

Et ensuite ?

Tu pourrais ensuite devenir coordinateur de centres de vacances ou également en faire ta profession en travaillant pour une asbl., une maison de jeunes ou en retirer les fruits dans une autre activité.

Combien ?

300€ pour toute la formation, le prix comprend :
la formation, le logement, les repas (sauf pour le module santé), et les repas du vendredi soir lors des week-ends.

Infos, dates, précisions & inscription
JMLIB.be

Attention, à ce jour, l'organisation de la formation en 2021 est sous réserves des conditions auxquelles nous sommes tenus.