



**Votre santé,
notre priorité!**



**UN BEAU SOURIRE GRÂCE
À UN IMPLANT BUCCAL**
4 - 5

**LES TIQUES,
PAS SI ÉNIGMATIQUES**
8

**TOUT SUR VOTRE
MUTUALITÉ RÉGIONALE**
A - L

VOTRE INVITATION À SE FAIRE VACCINER CONTRE LA COVID-19 AUSSI PAR E-MAIL OU PAR SMS : PRATIQUE ET RAPIDE !

Curieux de savoir quand vous recevrez votre vaccin contre la COVID-19 ?

Vous recevrez bientôt une invitation :

- par **voie postale à votre domicile** ;
- par **voie digitale (e-mail et/ou sms)** si votre mutualité dispose de vos coordonnées.

VOUS AIMERIEZ BIEN RECEVOIR UNE INVITATION DIGITALE ? PARTAGEZ VOS COORDONNÉES AVEC NOUS.

Rendez-vous sur votre **e-Guichet** et remplissez votre adresse mail et votre numéro de gsm.
Déjà fait ? Vérifiez si vos coordonnées sont toujours correctes.

OU

Contactez **vo**tre agence **ML**.

Comment accéder à l'e-Guichet ?

Via le site web

ÉTAPE 1 : Visitez www.ml.be et choisissez votre région.

ÉTAPE 2 : Cliquez sur **e-Guichet** et connectez-vous avec une clé digitale (lecteur eID, l'app itsme® ou un code de sécurité) ou avec votre numéro de registre national.

ÉTAPE 3 : Cliquez sur **Mes données**.

ÉTAPE 4 : Remplissez ou actualisez vos données de contact et cliquez sur **Enregistrer les modifications**.

Via l'e-Guichet app

Téléchargez l'app et enregistrez-vous : regardez le vidéo d'instruction sur www.ml.be > e-Guichet app



Que fait la ML avec mes coordonnées ?

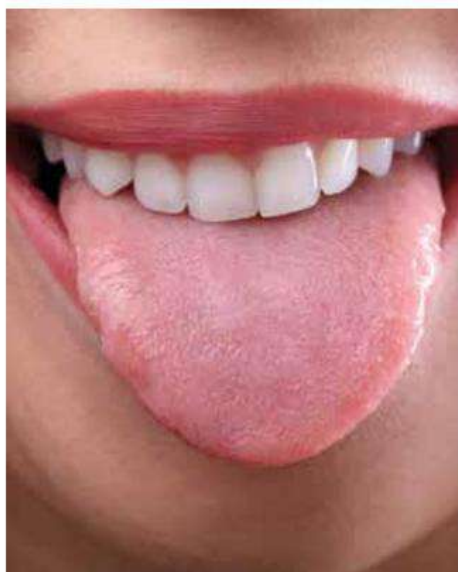
Les mutualités transfèrent vos coordonnées à la base de données de code vaccination fédérale de Sciensano. Cette transmission de données s'effectue dans le cadre d'une procédure légale visant à protéger l'intérêt vital des personnes. Aucune information médicale ne sera divulguée.

Que deviennent mes données dans la base de données de vaccination ?

Vos coordonnées ne peuvent être utilisées par le gouvernement que dans le cadre de la vaccination contre la COVID-19. Elles seront éliminées au plus tard 5 jours ouvrables après la fin de la pandémie.

Plus d'infos : www.ml.be > FAQ campagne de vaccination ou www.jemevaccine.be

Une bouche saine en 1, 2, 3



1. Se rendre chez le dentiste au moins 1 fois par an

Même si vous n'avez pas de douleurs ou de problèmes. Pour les enfants, 2 visites chez le dentiste par an sont recommandées.

2. Se brosser les dents et la langue

Brossez-vous les dents 2 fois par jour pendant au moins 2 minutes avec du dentifrice contenant du fluor pour éliminer la plaque dentaire. Veillez à vous brosser les dents le matin et soir et à remplacer votre brosse à dents tous les trois mois. Utilisez du fil dentaire pour éviter la plaque dentaire. N'oubliez pas votre langue !

3. Fractionnez vos repas et limitez-vous à 5 repas par jour

Mangez jusqu'à 5 fois par jour, car l'émail des dents a besoin de temps et de repos pour se réparer. Boire de l'eau. Les boissons gazeuses et les jus de fruits attaquent l'émail de vos dents.

Plus d'informations : visitez le site www.ml.be et téléchargez le calendrier de brossage et la brochure « Des dents en bonne santé ».

Un contre tous, tous contre la chute

Grâce à ces 4 conseils, vos chances de tomber seront considérablement réduites :

1. Faire de l'exercice régulièrement

Vous renforcez votre système immunitaire, réduisez le stress, maintenez ou prenez un poids sain et vous avez un risque réduit de diabète, d'hypertension et de problèmes cardiaques.

2. Une alimentation saine

Le calcium, la vitamine D et les protéines sont particulièrement importants pour une bonne fonction musculaire et des os solides. Ils réduisent les blessures causées par une chute, veillez donc à avoir de bons taux.

3. Choisir un itinéraire sûr

Choisissez un itinéraire de marche avec des passages sûrs, des chemins de promenade et de cyclisme bien aménagés et entretenus et de nombreux bancs de repos.

4. Portez des chaussures appropriées : ne marchez pas avec des bas ou des tongs

Les chaussures sûres enferment le pied, ont la bonne taille, un talon robuste, pas de talon, une semelle ferme et un mécanisme de fermeture.

Infos basées sur : la semaine de la prévention contre les chutes en Flandre.



Bouge, bougeons, bougez !

30, seulement 30 minutes consacrées à une activité physique pour votre santé aurait un réel impact positif sur votre santé, tête et corps. D'ailleurs, nous l'avons déjà vu, pratiquer une activité physique améliore considérablement l'espérance de vie. Vous n'en êtes pas convaincus ?

Bouger :

- prévient des maladies cardiovasculaires ;
- réduit le risque de certains cancers ;
- permet de contrôler votre poids et les effets néfastes qui y sont associés ;
- maintient la fonction musculaire ;
- renforce le système immunitaire ;
- et protège aussi votre cerveau, vous relaxe, vous détend.

Plus d'infos : mangerbouger.be

Écoles Futées au Soleil



1
RESTE À L'ABRI DU SOLEIL
ET CHERCHE L'OMBRE
ENTRE 12H ET 15H



2
COUVRE-TOI:
CHAPEAU, T-SHIRT,
LUNETTES DE SOLEIL, ...



3
TARTINE-TOI ENTièrement
TOUTES LES 2 HEURES.
N'OUBLIE PAS TES LÈVRES ET
TES OREILLES !

#futéausoleil



Fondation contre le Cancer

WWW.CANCER.BE/ÉCOLESFUTÉESAUSOLEIL

À couper le souffle

Votre mutualité en fait bien plus que vous ne le pensez.

En effet, la ML MUTPLUS.be a davantage à vous offrir que le remboursement rapide de vos soins de santé... et c'est ce que nous voulons vous prouver encore en 2021.

Nous mettons ainsi en évidence notre **projet « What the cup ?! »** qui permet de remettre une coupe menstruelle gratuitement à toutes nos affiliées âgées de 14 à 25 ans, contactées personnellement. Ce projet vise à lutter contre la précarité menstruelle et s'inscrit également dans une démarche écologique et sanitaire. Vous trouverez toutes les infos sur notre site web www.whatthecup.be.



Ce n'est pas non plus un hasard si vous pouvez lire sur la couverture de notre nouvelle brochure des avantages et services 2021 : **« Des avantages à couper le souffle... pour une cotisation inchangée »**. Découvrez, dans cette édition, un aperçu détaillé des nouveaux avantages au 01/01/2021 ainsi que de nos autres services et avantages. Il y a certainement des avantages adaptés à **VOS** besoins.

N'hésitez pas à vous rendre dans nos agences pour plus d'informations ou pour obtenir de l'aide afin de demander les interventions que vous souhaitez.

Vous pouvez également nous contacter via info@mutplus.be.

Parce qu'un service de proximité, personnalisé et de qualité, ainsi que des avantages performants, c'est plus que jamais ce que votre mutualité, ML MUTPLUS.be, vous offre en 2021 !



À votre service !

Philip WILLEMS
Secrétaire général

Services complémentaires

« Votre santé, notre priorité ! » n'est pas qu'un slogan. Nous vous le prouvons en épinglant quelques-uns de nos nouveaux avantages* ainsi que nos autres avantages phares issus de notre large gamme d'avantages et de services complémentaires ...

NAISSANCE



Prime de naissance et d'adoption

Nous souhaitons être parmi les premiers à féliciter les heureux parents pour la naissance de leur bébé, l'adoption ou le placement familial de minimum un an d'un enfant (jusqu'à l'âge de 2 ans). Nous octroyons ainsi une prime qui peut s'élever jusqu'à **370 €**. De plus, vous recevrez un sympathique colis naissance qui gâtera bébé et les heureux parents.

Prime d'allaitement

Nous voulons encourager les femmes qui allaitent, à l'aide d'une prime de 125 € par période de 2 mois d'allaitement. Cette intervention est accordée pour un maximum de 6 mois et s'élève donc à **375 €** maximum.

Achat de langes

L'achat de langes représente un coût important pour les familles avec un bébé. Voilà pourquoi nous accordons une intervention de 75 € maximum par année calendrier dans l'achat de langes pour les enfants jusqu'à 2 ans inclus, affiliés à la mutualité. Cette intervention est versée au parent à charge duquel est inscrit l'enfant et ne peut pas dépasser les **370 €** par enfant sur le total de la période prévue.

Remboursement du ticket modérateur pour les enfants jusqu'à 17 ans inclus

La ML MUTPLUS.be rembourse le ticket modérateur légal, après une visite chez le médecin généraliste ou le médecin spécialiste, aux enfants **jusqu'à 17 ans inclus qui disposent d'un dossier médical global (DMG)**. Le ticket modérateur est la différence entre les honoraires du médecin

conventionné et le remboursement de l'assurance obligatoire soins de santé et indemnités. Les suppléments d'honoraires demandés, entre autres, par des médecins non-conventionnés, ne sont pas remboursés et restent à votre charge. **Cela signifie que la visite chez le médecin conventionné généraliste ou spécialiste est totalement gratuite pour les enfants jusqu'à 17 ans inclus.**

Soins postnatals

Nous accordons une intervention aux femmes qui font appel à un service reconnu pour soins postnatals. Cette intervention est accordée durant une période de 3 mois après la naissance ou jusqu'à 3 mois après que le nourrisson ait quitté l'hôpital. L'intervention s'élève à **5 €** par heure prestée, **avec un maximum de 30 heures** par accouchement et ne peut jamais être supérieure au montant réellement payé.

Garde d'enfants dans une crèche ou chez une gardienne d'enfants

Pour stimuler les enfants dans leur développement et leurs compétences sociales, nous accordons une intervention de **60 €** par année calendrier pour chaque enfant affilié âgé entre 0 et 3 ans qui séjourne dans une crèche ou chez une gardienne d'enfants agréée, sur présentation d'une facture.



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 à **90 €** par mois, **durant un maximum de 12 mois.**

ENFANTS ET JEUNES

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.

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 et ceci jusqu'à 40 séances ou jusqu'à **120 €** par année calendrier.



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 €**.

MODIFICATION Garde d'enfants malades à domicile

Votre enfant âgé de moins de 15 ans est malade et vous ne parvenez pas à trouver quelqu'un pour le garder ? Une solution est de faire appel à un 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.

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 intervient jusqu'à **10 €** par nuitée par membre de la famille affilié avec un maximum de 14 nuitées par année calendrier.

Logopédie

Si vous faites appel pour vous-même ou un membre de votre famille à un logopède et qu'aucune intervention n'est prévue dans le cadre de l'assurance obligatoire soins de santé, la ML MUTPLUS.be vous octroie une intervention de **10 €** par séance avec un maximum de 100 séances (pour les demandes à partir du 01/01/2020).

L'accompagnement psychologique des jeunes

Pour faciliter l'accès à l'accompagnement psychologique, la ML MUTPLUS.be octroie une intervention jusqu'à **120 €** pour l'accompagnement psychologique des jeunes.

Chaque jeune qui bénéficie d'allocations familiales, peut obtenir un remboursement de :

- 20 € par consultation assurée par un psychologue ou un psychothérapeute avec un maximum de 120 € par année calendrier;
- 60 % du coût d'un cours méditation pleine conscience avec un maximum de 120 € par année calendrier.

L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DES ADULTES

Chaque adulte qui ne bénéficie plus d'allocations familiales peut obtenir un remboursement de :

- 10 € par consultation assurée par un psychologue ou un psychologue thérapeute avec un maximum de **60 €** par année calendrier;
- 60 % du coût d'un cours méditation pleine conscience avec un maximum de **60 €** par année calendrier.

INTERVENTION MAXIMALE POUR L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DES JEUNES ET DES ADULTES

Les différentes interventions octroyées dans le cadre de l'accompagnement psychologique des jeunes et des adultes (accompagnement psychologique et cours de méditation pleine conscience) peuvent être combinées, mais l'intervention totale par année calendrier ne peut jamais être supérieure à **120 €** pour les jeunes et à **60 €** pour les adultes.

SPORT

Vous ou votre enfant vous inscrivez dans un club sportif ? Vous ou votre adolescent optez pour un abonnement « fitness » de minimum 10 séances ou 3 mois ? Vous voulez améliorer votre condition physique grâce à une initiation au jogging ?

Nous accordons une intervention maximale de **40 €** par année calendrier aux membres qui pratiquent activement un sport et qui payent des frais d'affiliation, d'inscription ou d'abonnement à un club sportif agréé par l'Union Nationale, à un centre de fitness ou pour une initiation au jogging. L'activité sportive doit être pratiquée dans un cadre non professionnel et ne peut pas être indemnisée. Les membres sportifs, qui achètent une carte de 10 séances (minimum) valable dans une infrastructure sportive reconnue ou prennent un abonnement qui couvre trois mois (successifs ou non), bénéficient également de cette intervention.

Les frais d'affiliation pour suivre une activité sportive en dehors des heures d'école entrent également en ligne de compte pour cette intervention.

Vous pouvez consulter sur notre site web la liste des différents sports et branches sportives pris en considération.



MOYENS CONTRACEPTIFS

Nous intervenons dans le prix d'achat des moyens contraceptifs à concurrence de :

- 50 % dans le prix d'achat de pilules, de patchs contraceptifs, d'un anneau vaginal et/ou de préservatifs (s'ils sont achetés en pharmacie) et ce avec un maximum de **30 €** par année calendrier ;
- 50 % dans le prix d'achat d'un stérilet, d'un implant et/ou d'injections contraceptives et ce avec un maximum de **75 €** par période de 3 années calendrier.



VACCINATION



AUGMENTATION Intervention pour VACCINS

Tant pour les vaccins reconnus en Belgique que pour les vaccins de voyage, l'intervention est portée 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.

MÉDECINES PARALLÈLES

Homéopathie

Nous accordons une intervention de 20 % dans le prix d'achat des médicaments homéopathiques, pour autant qu'ils aient été prescrits par un médecin. Ces médicaments doivent en outre être repris sur la liste approuvée par la mutualité libérale et être achetés auprès d'un pharmacien.

Ostéopathie, chiropraxie, acupuncture et thérapie manuelle

Nous accordons, dans le cadre de ces médecines parallèles, une intervention de **10 €** par séance avec un maximum de 6 séances par membre et par année calendrier.

INTERVENTION MAXIMALE POUR LES MÉDECINES PARALLÈLES

Les interventions pour les médicaments homéopathiques, l'ostéopathie, la chiropraxie, l'acupuncture et la thérapie manuelle sont cumulables mais ne peuvent pas dépasser, par année calendrier, un montant total de maximum **60 €** par membre.

OPTIQUE

Thérapie d'occlusion et achat de montures de lunettes, de verres de lunettes et/ou de lentilles de contact

Une intervention de maximum **50 €** par année calendrier pour l'achat de caches (pansements oculaires) est octroyée pour les enfants lors du traitement d'un œil paresseux (amblyopie) jusqu'à l'âge de 10 ans inclus. Nous accordons également un maximum de **50 €** par année calendrier pour l'achat de montures de lunettes, de verres de lunettes et/ou de lentilles de contact à dioptrie.

Achat de lentilles de nuit

Intervention unique de **100 €** maximum, à condition qu'il n'y ait pas eu de demande d'intervention pour des montures ou des verres de lunettes, des lentilles de contact, un traitement de la cornée au laser réfractif ou une correction oculaire grâce à la technique « Near Vision CK » dans l'année en cours.

Traitement de la cornée au laser réfractif

Intervention unique de **100 €** maximum par œil traité, à condition qu'il n'y ait pas eu de demande d'intervention pour des montures ou des verres de lunettes, des lentilles de contact, des lentilles de nuit ou une correction oculaire grâce à la technique « Near Vision CK » dans l'année en cours.

Correction oculaire par le biais de la technique « Near Vision CK »

Intervention unique de **100 €** maximum par œil traité, à condition qu'il n'y ait pas eu de demande d'intervention pour des montures ou des verres de lunettes, des lentilles de contact, des lentilles de nuit ou un traitement de la cornée au laser réfractif dans l'année en cours.

Remarque :

Aucune intervention n'est prévue pour l'achat de lunettes de soleil sans verres correcteurs ou de lentilles de couleur sans dioptrie.



SOINS DENTAIRES

AUGMENTATION Intervention orthodontie

Nous versons une intervention de **400 €** dans le cadre des traitements orthodontiques si la demande a lieu avant le 15^{ème} anniversaire de l'enfant. Cette intervention est versée en deux fois. La première tranche de 200 € est payée en même temps que l'intervention versée sur base de l'attestation de soins donnés concernant le forfait pour les appareils. Ce paiement est effectué au début du traitement. La seconde tranche de 200 € est payée en même temps que l'intervention versée sur base de l'attestation de soins donnés concernant le 18^{ème} forfait mensuel pour le traitement orthodontique ou sur base d'un certificat attestant la fin du traitement.

AUGMENTATION Intervention complémentaire orthodontie

Certains traitements durent parfois longtemps et sont donc fort onéreux. Nous prévoyons une intervention supplémentaire de **400 €** pour ces cas exceptionnels. Vous entrez en considération pour cette intervention si le conseil technique dentaire autorise la poursuite du traitement orthodontique après le 36^{ème} forfait mensuel. Le paiement aura lieu sur présentation de l'attestation de soins donnés relative au 37^{ème} forfait mensuel.

AUGMENTATION Soins dentaires non remboursés

Nous avons prévu une intervention de 20 % dans le coût de toutes les prestations de soins dentaires qui ne sont pas remboursées dans le cadre de l'assurance obligatoire soins de santé et indemnités. L'intervention s'élève à **100 €** maximum par année calendrier.



ASSURANCE-VOYAGE MÉDICALE MUTAS

Un montant **illimité** est prévu pour le rapatriement (moyennant une franchise personnelle de 50,00 €) dans bon nombre de pays (Europe – Europe élargie – bassin méditerranéen) dont vous trouverez la liste détaillée sur notre site web.

Aucune couverture n'est octroyée pour le reste du monde.

Pour les soins ambulatoires, une franchise de 25 % est d'application.

La Mutualité Libérale et l'assurance-voyage médicale Mutas vous fournissent assistance et conseils lors de ces moments difficiles. Cette couverture est valable pour les problèmes de santé urgents et imprévus, pour autant que votre séjour soit de nature récréative.

La centrale d'alarme Mutas est accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 :

+32 2 272 09 00

assistance@mutas.be

www.mutas.be/online

NOUVEAU A PARTIR DU 01/01/2021

La centrale d'alarme doit être prévenue dans les 48h qui suivent l'hospitalisation.

Les autres franchises et modalités d'intervention sont reprises de manière détaillée sur notre site web.



MODIFICATION RÉGIME

Avis alimentation et diététique

Les membres qui consultent un diététicien diplômé, sur prescription médicale bénéficient d'une intervention de **5 €** par consultation avec un maximum de 6 consultations par année calendrier.

WW (Weight Watchers)

Une intervention est prévue pour les membres qui suivent des cours chez WW (Weight Watchers). Cette intervention atteint **5 €** par cours et est octroyée après le 6ème cours, à condition que les 6 cours soient suivis sur une période de 6 mois.

Action

Le premier mois, le Combi Pass est proposé à 19,95 € au lieu de 44,95 €.

OU

20 € de réduction sur l'abonnement de 3 mois via WW online. Cela signifie que les membres de la Mutualité Libérale paieront 39,95 € au lieu de 59,95 €. Vous pouvez vous rendre sur la page www.weightwatchers.com/be/fr/mutlib pour bénéficier de cette réduction. Ces avantages ne sont valables qu'une seule fois jusqu'au 31 décembre 2021.

Infraligne

Nous accordons une fois par année calendrier une intervention de **30 €** maximum aux membres qui achètent une carte de 10 séances ou un abonnement d'entretien chez Infraligne.

Bodystyling

Nous accordons une fois par année calendrier une intervention de **30 €** maximum aux membres qui s'inscrivent pour 20 séances d'exercices chez Bodystyling.

INTERVENTION RÉGIME MAXIMALE

Les différents remboursements « régime » (avis alimentation et diététique, Weight Watchers, Infraligne et Bodystyling) peuvent être combinés, mais ne peuvent pas dépasser le montant de **30 €** par année calendrier.

SEMELLES ORTHOPÉDIQUES

Vous avez besoin de semelles orthopédiques, mais aucun remboursement n'est prévu en assurance obligatoire soins de santé ? La ML MUTPLUS.be accorde, tous les 2 ans, une intervention de **15 €** par semelle orthopédique, confectionnée par un orthopédiste ou un podologue reconnu par l'INAMI.

DIABÉTIQUES

Auto-surveillance

Les personnes atteintes de diabète et qui appliquent l'auto-surveillance ont droit à une intervention s'élevant à 50 % du prix d'achat d'un glucomètre sanguin, de tigettes de glucose sanguin, d'une pochette pour pompe à insuline, d'aiguilles pour injection d'insuline, d'un auto-piqueur, de lancettes, de patchs (capteurs) et d'appareils de lecture.

Cotisation à une association reconnue de patients diabétiques

Parce qu'on a parfois besoin de soutien, la ML MUTPLUS.be accorde également une intervention s'élevant à 100 % du prix de la cotisation à une association reconnue de patients diabétiques.

INTERVENTION MAXIMALE POUR LE DIABÈTE

Les différentes interventions concernant le diabète (achat de glucomètre sanguin, de tigettes de glucose sanguin, d'aiguilles pour injection d'insuline, d'un auto-piqueur ou de lancettes et cotisation à une association de diabète reconnue) sont cumulables mais ne peuvent pas dépasser ensemble le montant maximum de **150 €** par membre et par année calendrier.

EXTENSION TRAITEMENT ESTHÉTIQUE ET MASSAGES DE SOINS POUR LES PATIENTS ATTEINTS DU 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 de 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.



NEW INTERVENTION POUR RECONSTRUCTION MAMMAIRE

La ML MUTPLUS.be prévoit une intervention dans le coût 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.

NEW REMBOURSEMENT DE LA COTISATION A 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

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 INTERVENTION MATÉRIEL DE SOINS

En plus de l'intervention existante lors de l'achat de matériel de sondage, une intervention est 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.

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

MODIFICATION 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), patients 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.

APPAREIL AUDITIF



S'il y a une intervention de l'assurance obligatoire soins de santé et indemnités dans le prix d'achat de l'appareil chez un audicien reconnu, la ML MUTPLUS.be accorde une intervention supplémentaire sur le ticket modérateur jusqu'à maximum **100 €**.

ACCUEIL ET CONVALESCENCE

Séjours de convalescence Liberty et Cosmopolite

Pour les séjours de convalescence dans nos établissements reconnus Liberty et Cosmopolite à Blankenberge, l'intervention de la ML MUTPLUS.be est, à partir de 2021, de **29 €** par nuitée (pour un maximum de 21 nuitées).

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.

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 profiter de cet avantage, vous devez satisfaire aux conditions suivantes : vous devez avoir subi une intervention chirurgicale avec hospitalisation ou vous avez été hospitalisé(e) 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.

Séjours de repos Liberty et Cosmopolite

Les séjours de repos sont destinés aux personnes souffrant d'une grave affection et pour lesquelles un séjour peut avoir une influence favorable sur leur état général.

Nous accordons une intervention dans les séjours de repos dans nos établissements reconnus Liberty et Cosmopolite à Blankenberge. L'intervention est de maximum **15 €** par nuitée (avec un maximum de 30 nuitées).



HÔPITAL-PLUS ET DENTA PLUS



À la Société Mutualiste d'Assurances (SMA) Hôpital-Plus, vous pouvez bénéficier d'une assurance hospitalisation sur mesure.

Nos produits phares sont Hôpital-Plus 100 et Hôpital-Plus 200.

La SMA Hôpital-Plus octroie une exonération de prime pour les enfants jusqu'à 7 ans inclus pour les assurances hospitalisation Hôpital-Plus 100 et 200, si un des parents est lui aussi affilié au même produit d'assurance. En d'autres termes, cela signifie que **nos assurances hospitalisation sont gratuites pour les enfants jusqu'à 7 ans inclus.**



Mais à la SMA Hôpital-Plus, vous pouvez également souscrire à notre assurance soins dentaires Denta Plus.

Toute personne déjà affiliée à Hôpital-Plus 100 ou 200 bénéficie d'une réduction de 5 % sur la prime Denta Plus.

La SMA Hôpital-Plus octroie une exonération de prime pour les enfants jusqu'à 7 ans inclus pour l'assurance soins dentaires Denta Plus, si un des parents est lui aussi affilié au même produit d'assurance. En d'autres termes, cela signifie que **notre assurance soins dentaires est gratuite pour les enfants jusqu'à 7 ans inclus.**

Pour plus d'informations sur nos assurances hospitalisation et soins dentaires, vous pouvez contacter notre collaborateur au ☎ 02 209 48 73 ou via ✉ hplus@mutplus.be ou dentaplus@mutplus.be.

Pour plus de détails sur les modalités d'intervention, n'hésitez pas à consulter notre site web 🌐 www.mutplus.be.

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



BROCHURE SERVICES ET AVANTAGES 2021

Vous souhaitez plus d'informations concernant nos services et avantages ?

N'hésitez pas à demander notre brochure 2021 dans votre agence locale, par e-mail à ✉ info@mutplus.be ou vous pouvez la télécharger sur notre site web 🌐 www.mutplus.be.

MAGASIN DE MATÉRIEL DE SOINS À DOMICILE

Location de matériel

Vous pouvez emprunter du matériel médical dont vous n'avez besoin que de façon temporaire et dont le prix d'achat est assez élevé dans notre magasin de soins à domicile MATPLUS. Chaise roulante, lit électrique, béquilles, porte-sérum, tire-lait, pèse-bébé électronique ou un redresse-personne ne sont que quelques exemples du large éventail de matériel disponible.

Vente de matériel

Dans notre magasin de soins à domicile, il y en a pour tous les goûts.

Êtes-vous à la recherche d'un **coussin de positionnement** ?



Chez nous vous pouvez aussi acheter le coussin de positionnement de la marque SISSEL.

Coussin multifonctionnel garni de petites billes de polystyrène qui stabilisent bien et offrent un soutien idéal.

- Idéal pour l'allaitement : soulage les bras et les épaules.
- Parfait pour le soutien détendu de bébés et de femmes pendant ou après la grossesse.

Prix : **58,44 €**

Il existe deux housses différentes pour le coussin de positionnement :

- Housse bleue en coton : **43,83 €**
- Housse en coton imprimé "ornement" : **33,11 €**

Chez MATPLUS, vous pouvez acheter des couches pour offrir à votre tout-petit tout le confort à des prix abordables.

Les **langes BÉBÉCASH** sont disponibles en 6 tailles différentes :

- Prématuré : 1-3 kg, prix : **5,05 €** pour 24 pièces
- Newborn : 2-4 kg, prix : **5,89 €** pour 28 pièces
- Mini : 3-6 kg, prix : **9,83 €** pour 56 pièces
- Midi : 4-9 kg, prix : **11,46 €** pour 52 pièces
- Maxi : 7-18 kg, prix : **12,38 €** pour 48 pièces
- Junior : 11-25 kg, prix : **13,26 €** pour 42 pièces

Voulez-vous aller dans l'eau avec votre bébé ?

Nos **Swimmies** sont idéaux pour la piscine, la plage ou le parc aquatique et sont disponibles en 3 tailles :



- XS : 4-9kg, prix : **5,49 €** pour 13 pièces
- S : 7-13kg, prix : **5,49 €** pour 12 pièces
- M : +12 kg, prix : **5,49 €** pour 11 pièces

Êtes-vous à la recherche d'un shampoing ou d'un peigne anti-poux, visitez notre magasin de soins à domicile.



Dans le cadre de la promotion à la santé, la Mutualité Libérale a lancé une campagne sur les **coupes menstruelles**. Vous pouvez également l'acheter chez MATPLUS.

Les coupes menstruelles sont disponibles en 3 tailles : S - M - L, au prix de **19,99 €**.



MICILE MATPLUS

Découvrez la vaste gamme de **produits d'incontinence**.

Nous avons entre autres, des protège-slips, des culottes absorbantes, des protège-matelas, ...

Nous avons aussi des produits disponibles pour le soin des peaux sensibles en cas d'incontinence :

- Lingettes humides (emballées par 63) **3,92 €**
- Gants de toilette humides parfumés (emballés par 5) **1,51 €**
- Mousse nettoyante **5,08 €**

Les bonnets de bain iD Care Shampoo permettent de laver facilement les cheveux d'un patient alité. L'intérieur du bonnet contient une lotion nettoyante et soignante qui n'a pas besoin d'être rincée. L'extérieur du bonnet est plastifié, de sorte que vos mains restent sèches et propres.

Prix : **3,12 €**.

Mesurer, c'est savoir !

L'asbl MATPLUS vous propose 2 thermomètres :

Le **thermomètre auriculaire** infrarouge

Omron Gentle Temp 520

offre une mesure confortable, sûre, précise et ultra rapide de la température du tympan. Le prix est de **48,00 €**.



Avec notre **thermomètre frontal** OMRON Gentle Temp 720, vous pouvez mesurer la température de manière fiable, rapide et indolore. Le thermomètre donne une mesure précise après 1 seconde aussi bien pour la température du corps que pour la température de surface (environnement, bouteille, ...). Le prix est de **71,18 €**.

Comment commander chez MATPLUS ?

Vous pouvez contacter notre magasin de soins à domicile :

- Pour la Région de Bruxelles-Capitale et la Province du Brabant wallon : au numéro **02 759 42 55**, nous sommes joignables du lundi au jeudi de 8h à 12h et de 12h30 à 16h et le vendredi de 8h à 12h et de 12h30 à 15h30.
- Pour la Région Hainaut-Ouest : au **069 34 38 36** (du lundi au vendredi de 8h à 16h)
- Via mat@mutplus.be
- Ou en surfant sur www.mutplus.be

Il y a deux options pour la livraison :

- ⇒ La livraison a lieu dans l'une des agences de la Mutualité Libérale MUTPLUS.be, après réception du paiement.
- ⇒ Nous livrons les produits commandés à votre domicile. Le paiement se fait soit en espèces soit par bancontact à notre chauffeur. Pour les commandes supérieures à **75 €**, la livraison est gratuite. Pour les autres commandes, nous comptons **15 €** de frais de livraison.

Les membres de la **ML MUTPLUS.be** qui sont en ordre de cotisation aux services complémentaires bénéficient d'une réduction de **15%** (sur les prix mentionnés ci-dessus) sur les articles de l'asbl MATPLUS.

Calendrier de paiement

Indemnités d'incapacité primaire

Ces indemnités se rapportent à la première année d'incapacité de travail.

Les indemnités d'incapacité primaire sont payées deux fois par mois.

Période	Date de paiement
Mars	01-15 : 17/03/2021 16-31 : 31/03/2021
Avril	01-15 : 20/04/2021 16-31 : 30/04/2021
Mai	01-15 : 19/05/2021 16-31 : 01/06/2021
Juin	01-15 : 16/06/2021 16-30 : 01/07/2021
Juillet	01-15 : 20/07/2021 16-31 : 03/08/2021
Août	01-15 : 18/08/2021 16-31 : 01/09/2021
Septembre	01-15 : 16/09/2021 16-30 : 30/09/2021
Octobre	01-15 : 19/10/2021 16-31 : 02/11/2021
Novembre	01-15 : 17/11/2021 16-30 : 01/12/2021
Décembre	01-15 : 16/12/2021 16-31 : 30/12/2021

Indemnités d'invalidité

Les indemnités d'invalidité sont payées à partir de la deuxième année d'incapacité de travail.

Le paiement se fait une fois par mois à des dates fixées annuellement par l'I.N.A.M.I.

Mois	Date de paiement
Mars	29/03/2021
Avril	28/04/2021
Mai	27/05/2021
Juin	28/06/2021
Juillet	28/07/2021
Août	27/08/2021
Septembre	28/09/2021
Octobre	27/10/2021
Novembre	26/11/2021
Décembre	21/12/2021

Les indemnités sont dues pour tous les jours de l'année, excepté les dimanches.

La cotisation reste inchangée en 2021 !

Cotisation mensuelle	Cotisation trimestrielle (par domiciliation)	Cotisation annuelle
7,50 €	22,50 €	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, notre service clientèle au ☎ 02 209 49 54 ou envoyer un courriel à ✉ 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 : 1^{er} trimestre 2021
- entre le 01/04/2021 et le 07/04/2021 : 2^{ème} trimestre 2021
- entre le 01/07/2021 et le 07/07/2021 : 3^{ème} trimestre 2021
- entre le 01/10/2021 et le 07/10/2021 : 4^{ème} trimestre 2021

Paiement de la prime de soins

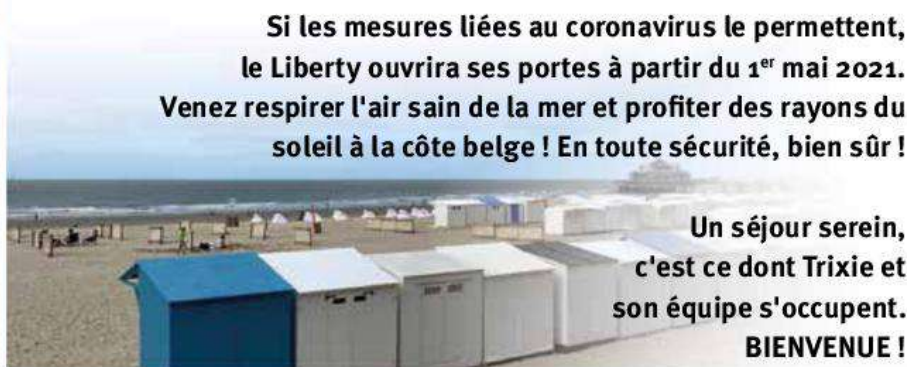
La ML Caisse de Soins (Zorgkas) propose le paiement par domiciliation de la prime de soins annuelle de 54 € (ou 27 € pour les personnes ayant de faibles revenus) aux dates suivantes : ⇨ 08/02/2021 ⇨ 08/03/2021 ⇨ 05/04/2021

Jours de fermeture

Tous nos bureaux et services seront fermés les :

- ⇨ lundi 5 avril 2021
- ⇨ jeudi 13 mai 2021
- ⇨ vendredi 14 mai 2021
- ⇨ lundi 24 mai 2021
- ⇨ mercredi 21 juillet 2021
- ⇨ vendredi 17 septembre 2021
- ⇨ lundi 1^{er} novembre 2021
- ⇨ mardi 2 novembre 2021
- ⇨ jeudi 11 novembre 2021
- ⇨ vendredi 12 novembre 2021
- ⇨ vendredi 24 décembre 2021
- ⇨ lundi 27 décembre 2021
- ⇨ vendredi 31 décembre 2021
- ⇨ lundi 3 janvier 2022





Si les mesures liées au coronavirus le permettent, le Liberty ouvrira ses portes à partir du 1^{er} mai 2021. Venez respirer l'air sain de la mer et profiter des rayons du soleil à la côte belge ! En toute sécurité, bien sûr !

Un séjour serein, c'est ce dont Trixie et son équipe s'occupent. BIENVENUE !

NOUS SOMMES IMPATIENTS DE VOUS REVOIR !

Promenade

Il est agréable de se promener dans les dunes, le long des plages et sur le port.



Prix des studios

Une taxe de séjour de 2,65 € par nuit et par personne est facturée sur tous les prix.

Période mi-saison	Formule	Prix de base	Prix membres
01/05/2021 → 02/07/2021	WEEKEND : du vendredi au dimanche (2 n.)	161,00 €	139,00 €
	WEEKEND : du vendredi au lundi (3 n.)	240,00 €	207,00 €
	DEMI-SEMAINE : du lundi au vendredi (4 n.)	312,00 €	266,00 €
	SEMAINE : du vendredi au vendredi (7 n.)	483,00 €	413,00 €
	SEM. SUIVANTE : 2 ^e semaine et les suivantes	434,00 €	378,00 €

Prix des chambres (par personne et par nuit)

Une taxe de séjour de 2,65 € par nuit et par personne est facturée sur tous les prix.

Période mi-saison	Formule	Prix de base	Prix membres
01/05/2021 → 02/07/2021	Chambre + buffet de petit-déjeuner	54,00 €	48,00 €
	Chambre + demi pension*	69,00 €	61,00 €
	Chambre + pension complète	76,00 €	67,00 €

*Demi pension = haute saison, repas chaud le soir & mi- et basse saison, repas chaud à midi

Arrangements

Dès que le gouvernement donnera le feu vert, nos formules seront à nouveau disponibles.



Découvrez bientôt le programme d'été sur notre site web.

Studios Corona-proof



La kitchenette dans nos studios vous permet de préparer vos plats préférés.

- Studios :
 - Les prix (par studio en par formule) comprennent : la consommation d'énergie et d'eau et la TVA.
 - Caution de 150,00 € par studio, à payer à l'arrivée. La caution sera remboursée après déduction des éventuels dommages au départ si le départ a lieu à l'heure prévue. Dans les autres cas, la caution sera remboursée après le séjour.
- Chambres :
 - pour 1 ou 2 personnes (+ 1 enfant)
 - équipées avec toilette, lavabo, douche, sèche-cheveux, tv couleur à écran plat, téléphone, coffre-fort et minifrigo
 - tarif enfants : uniquement valable pour un séjour dans la chambre des (grands-) parents : moins de 4 ans : séjour gratuit (1 enfant gratuit/adulte), de 4 à 11 ans : -50% du tarif adulte, à partir de 12 ans : tarif adulte
 - supplément single : 12,00 € par nuit (aussi valable pour 1 payant avec enfant gratuit dans la même chambre)
- Les boissons, les frais de téléphone et les repas supplémentaires sont à régler au moment du départ.
- Prix-membres valables pour les membres qui payent la cotisation obligatoire légale pour les services complémentaires.

Le printemps est là et le soleil aussi

Depuis l'apparition du coronavirus, nous vivons de plus en plus à l'extérieur. Suivez ce bon conseil pour profiter pleinement de la nature.

Protégez votre peau



Au printemps aussi, les rayons du soleil peuvent être nocifs pour votre peau. Protégez-la et vérifiez l'indice UV.

Qu'est-ce que l'indice UV ?

L'indice UV indique l'intensité des rayons du soleil. Plus l'indice est élevé, plus le risque de coup de soleil est grand. Vous retrouverez l'indice UV dans le bulletin météo ou sur le site web de l'IRM. Protégez-vous à partir d'un indice UV 6 ou 7.

Protégez-vous bien

1. Appliquez une crème solaire SPF 30 au minimum
2. Portez des vêtements légers et amples
3. Mettez-vous à l'ombre entre 11 h et 15 h
4. Redoublez de prudence s'il y a du vent, de l'eau, du sable ou de la neige
5. La peau des enfants est plus sensible : protégez-la de manière optimale

Plus d'infos : www.ml.be > protégez-vous du soleil

Les tiques, pas si énigmatiques : inspectez votre corps

Lorsque les températures dépassent les 7 à 10 °C, les tiques deviennent actives. Ces parasites hématophages vivent dans les bois, mais aussi dans le jardin, la lande, les prairies, les parcs et même dans les dunes.



Vérifiez chaque jour

Une tique contaminée par la bactérie *Borrelia burgdorferi* peut causer la maladie de Lyme. Inspectez donc chaque soir si vous avez été mordu par une tique :

1. Passez tout votre corps au crible, et surtout le creux du genou, l'entrejambe, le sillon interfessier, la ligne frontale, le nombril et les aisselles. Regardez attentivement partout, même derrière les oreilles et entre les orteils.
2. Enlevez-la en douceur et en un coup, de préférence à l'aide d'une pince à tique.
3. Surveillez pendant un mois et consultez votre généraliste s'il y a une tache en forme d'anneau rouge qui s'agrandit progressivement ou si vous présentez des symptômes de la grippe, comme de la fièvre et des douleurs musculaires et articulaires.

Plus d'infos : www.tiquesnet.wiv-isp.be

Concours

*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.

Question : Quel fruit a-t-on utilisé pour préparer les wraps ?

Vous retrouverez la réponse dans ce périodique.

Transmettez-nous votre proposition, ainsi que votre NOM et ADRESSE, avant le 1^{er} mai 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 ?

- 1^{er} prix** : un weekend en pension complète pour deux personnes dans l'un de nos centres de vacances à Blankenberge (Liberty ou Cosmopolite)
2^e à 5^e prix : bon de réduction pour un séjour dans l'un de nos centres de vacances

Réponse à notre question précédente : Tournée Minérale

Gagnant de notre précédent concours : Marie-Thérèse Van Vaerenbergh (Chiny)

Gagnants d'un bon de réduction : Marie-Paule Martin (Huy), Ingrid Goudemant (Lincet), Marcel Nihon (Awans), François Piron (Libramont)

Quatre recettes saines pour le pique-nique

Salade de couscous aux fruits

Ingrédients (4 personnes)

4 oranges - 1/4 de pastèque - 200 g couscous - jus de 2 oranges - 3-4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge - 100 g de feta - 3 cuillères à soupe de menthe fraîchement coupée - sel et poivre

Préparation

Pelez les oranges et retirez la chair située entre les peaux.

Coupez la pastèque en dés. Versez le couscous dans un bol et mélangez-y le jus d'orange. Laissez reposer 10 min.



Mélangez le couscous, l'huile d'olive et 3/4 de l'orange, de la pastèque, de la feta et de la menthe.

Assaisonnez la salade avec du sel et beaucoup de poivre.

Placez le couscous sur une grande assiette et garnissez le

plat avec les restes des fruits, de la menthe et de la feta.

Saupoudrez le tout de poivre.

Laissez reposer la salade pendant 10 minutes pour que toutes les saveurs se dégagent.

ASTUCE : Délicieux avec du poulet rôti !

Wraps granny smith & cheddar

Ingrédients

6 grands wraps - 1 pomme (Granny Smith) - 200 g de fromage frais - 2 cl de vinaigre de cidre - 12 tranches de blanc de poulet - cresson - 150 g de cheddar - poivre

Préparation



Pour faire une sauce rafraîchissante, mélangez le fromage frais avec la pomme râpée, 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre et un tour de poivre du moulin.

Ensuite, étendez une belle couche de sauce fromage/pomme Granny sur le wrap, 2 tranches de blanc de poulet, du cresson et du fromage de cheddar râpé.

Cake aux flocons d'avoine, aux noix et aux figues

Ingrédients

75 g de figues séchées - 50 g de noix - 2 œufs - 2 dl de yaourt - 250 g de farine - 8 cuillères à soupe d'huile - 1 pincée de sel - 75 g de sucre - 50 g de flocons d'avoine - beurre (pour beurrer le moule à cake)

Préparation

Hachez finement les noix et les figues.

Mélangez les œufs, le yaourt, la farine et l'huile jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Ajoutez le sel, les figues, les noix et le sucre. Ajoutez ensuite les flocons d'avoine et mélangez bien le tout.

Versez la pâte dans un moule à cake beurré et mettez-le au four (préchauffé, à 175°C). Laissez cuire 30 minutes.

Vérifiez la cuisson à l'aide d'une aiguille ou d'un pic à brochette; si l'aiguille ou le pic à brochette ressort sèche/sec, le cake est cuit. Dans le cas contraire, laissez encore cuire quelques minutes.

Laissez refroidir le cake sur une grille et coupez-le en tranches.

ASTUCE : utilisez du papier sulfurisé pour le moule à cake au lieu de le beurrer. Ainsi, vous cuisinez sans graisse !



Gazpacho

Ingrédients

3 tomates - 1 poivron rouge - 1 concombre - 1 oignon - 1 gousse d'ail - 1,5 l d'eau - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 1 trait de vinaigre de vin blanc - poivre et sel - 1 cuillère à café de concentré de tomate

Préparation

Pelez et épépinez les tomates et coupez-les en morceaux.

Lavez le concombre et coupez-le en petits cubes.

Hachez finement l'oignon.

Nettoyez le poivre. Coupez la moitié de la chair en lanières, l'autre moitié en cubes.

Dans un bol, mettez les tomates, le concombre coupé en dés, l'oignon haché, les lanières de poivron et l'ail.

Mélangez le tout en une purée lisse et ajoutez l'eau petit à petit. Continuez à mélanger.

Ajoutez l'huile, le vinaigre de vin, la purée de tomates, le sel et le poivre et laissez refroidir au réfrigérateur pendant 2 heures.

Garnir avec les herbes de votre choix.

Mettez 2 glaçons dans un bol de soupe et versez le gazpacho par dessus.

Ajoutez les morceaux de concombre restants ainsi que les dés de poivrons et d'oignons que vous ajoutez selon vos goûts.



Source : www.lekkervanbijons.be

Les fines particules augmentent de 2,7 % le risque de caillot de sang

Les personnes exposées à de fortes concentrations de poussières fines risquent davantage de souffrir d'un accident vasculaire cérébral ou d'une crise cardiaque (causés par la formation aiguë de caillots). Cela a été démontré par des recherches à grande échelle menées par la KU Leuven, l'Université d'Anvers, l'Université de Hasselt, Sciensano et l'Agence Intercommunale (IMA). L'effet des particules peut se produire le même jour que l'augmentation de la pollution, et ce jusqu'à deux jours après.

Plus d'infos : www.ml.be > news



Un fumeur qui est infecté par le coronavirus est plus sujet aux complications

Les fumeurs sont plus susceptibles de développer des problèmes de santé, tels que le cancer, les maladies cardiovasculaires et les maladies pulmonaires et sont également plus sensibles aux maladies infectieuses et aux virus. Un fumeur qui est infecté par le coronavirus court alors un risque accru de complications et de mauvais résultats.

C'est toujours un bon moment pour tenter d'arrêter, même pendant la pandémie de corona.

Laissez-vous guider par un tabacologue en combinaison avec des aides au sevrage tabagique.



Pour en savoir plus sur le remboursement de l'arrêt tabagique :

www.ml.be > remboursement arrêt tabagique

Plus d'infos : www.ml.be > ML Santé > arrêt tabagique

Plus de 50 ans ? Faites le test pour prévenir le cancer du côlon



C'est facile et ça peut vous sauver la vie. Dépisté tôt, le cancer de l'intestin se guérit dans 9 cas sur 10.

Demandez votre kit de dépistage du cancer colorectal. A faire chez soi. Le test est gratuit de 50 à 74 ans.

- Le test de dépistage est un examen de laboratoire réalisé sur un échantillon de selles. Il permet de détecter des quantités de sang très petites, invisibles à l'œil nu.
- Le test doit être réalisé tous les deux ans à partir de 50 ans.
- Le prélèvement d'un échantillon de selles est simple et rapide à réaliser à votre domicile. Vous envoyez votre test au laboratoire et vous recevez le résultat 2 semaines après. Votre médecin traitant reçoit aussi le résultat.

Si vous habitez en Wallonie : demandez le kit via www.ccrf.org

Plus d'infos : www.ccrf.org

Si vous habitez à Bruxelles : votre test est disponible chez votre pharmacien

Plus d'infos : www.bruprev.be





Répit-famille des JML



« Des vacances pour tous »

Depuis quelques années, les JML ont créé un séjour à destination des familles dont l'un des enfants est porteur de handicap. L'objectif de ce séjour « répit » est d'apporter du relâchement aux parents et à l'éventuelle fratrie. Afin d'y parvenir, nous mettons en place, avec notre équipe de moniteurs, un encadrement et des activités pour les jeunes porteurs de handicap, ce qui permet aux parents de profiter de l'endroit, de se reposer et de se ressourcer sereinement et en totale confiance.

Date : du 18 au 28 juillet 2021

Lieu : Igéa-Marina en Italie

Prix : +18 ans : 750 € /
-18 ans : 450 €

Inscription : www.jmlib.be

Info : ✉ info@jmlib.be

☎ 02 537 19 03

Le prix comprend :

- Transport en car A/R
- Hôtel pension complète
- Toutes les activités sur place
- Encadrement par une équipe de moniteurs

COVID-19

Je me vaccine ?

La **vaccination** contre la COVID-19 s'adresse à **VOUS**.

Pourquoi me faire vacciner ?

- Pour **éviter les conséquences** graves de la COVID-19
- Pour **me protéger** et pour **protéger les autres**
- Pour **revenir** le plus rapidement possible à **une vie normale**
- Pour **soutenir le personnel**

Le choix de se faire vacciner vous appartient.
Le vaccin est gratuit.

Pour toute demande d'informations complémentaires, n'hésitez pas à solliciter **votre médecin traitant**, votre **pharmacien.ne**, le **médecin du travail**, pour le personnel, ou tout autre **professionnel.le de soins** en qui vous avez **confiance**.

Vous pouvez également visiter le site jemevaccine.be qui vous oriente vers des informations accessibles et validées scientifiquement.

POUR EN SAVOIR PLUS



[je me vaccine.be](https://jemevaccine.be)