

M

Hainaut-Namur

L

Périodique Union Nationale
des Mutualités Libérales

4

SEPTEMBRE -
OCTOBRE
2021

bpost

PB-PP1B-05613

P307384
Bureau de dépôt
Charleroi X



« La pandémie est une leçon d'humilité »

Hans Kluge (directeur OMS)

TOUT SUR VOTRE
MUTUALITÉ RÉGIONALE
3 - 6

9 CONSEILS POUR LES
MAUVAIS DORMEURS
12 - 13

DÉCOUVREZ NOTRE
NOUVEAU SITE
14 - 15

Vous n'êtes pas satisfait de nos services ?

Faites-le nous savoir

La ML met un point d'honneur à offrir un service efficace et de premier ordre à ses membres. Nos services n'ont pas été à la hauteur de vos attentes ? Dans ce cas, faites-le nous savoir. Votre feed-back nous permettra de continuer à améliorer notre prestation de services.



Quand introduire une plainte ?

Vous pouvez introduire une plainte si vous n'êtes pas satisfait d'une action, d'une prestation ou d'un service de la ML. Par exemple, vous pensez que nous vous avons trop peu remboursé, vous estimez que les règles ne sont pas appliquées correctement à l'un de vos dossiers ou que l'un de nos collaborateurs ne vous a pas aidé comme il se doit.

Comment introduire une plainte ?

Vous pouvez introduire votre plainte via notre site www.ml.be :

- au moyen du **formulaire de contact** : cliquez sur 'contact' et remplissez le formulaire ;
- sur l'**e-Guichet** ;
- au moyen du **formulaire de plaintes** : cliquez sur « Plaintes » dans le footer bleu tout en bas de la page d'accueil. Téléchargez le formulaire, complétez-le et renvoyez-le par e-mail ou courrier à votre mutualité régionale (voir coordonnées dans l'encadré).

Vous pouvez aussi introduire votre plainte **oralement**. Mais si nous sommes dans l'incapacité de la conclure dans l'immédiat, nous vous demanderons une confirmation écrite.

Comment votre plainte est-elle suivie ?

Nous appliquons une procédure des plaintes spécifique pour le suivi :

1. Réception de votre plainte

Vous contactez la ML et vous décrivez votre plainte.

2. Enregistrement de votre plainte

La ML enregistre votre plainte. Chaque plainte reçoit un numéro unique.

3. Traitement de votre plainte

Notre objectif est de traiter votre demande dans les plus brefs délais.

- Vous recevez un accusé de réception dans les 8 jours.
- Le coordinateur des plaintes de votre mutualité veille à la bonne exécution de la procédure des plaintes.
- La ML vous contacte dans les 45 jours pour vous communiquer quelle suite est donnée à votre plainte. Si vous n'êtes pas d'accord avec la réponse de la ML, vous pouvez vous adresser au service de médiation de l'Union Nationale des Mutualités Libérales.

4. Analyse annuelle des plaintes

La ML établit chaque année une analyse de toutes les plaintes afin de pouvoir améliorer la prestation de services de manière ciblée.

Plus d'infos : www.ml.be



ML MUTPLUS.be

Service Quality Control
Place de la Reine 51-51 - 1030 Bruxelles
T 0471 51 82 33
403-qualitycontrol@mutplus.be

ML Hainaut-Namur

Rue Anatole France 8-14 - 7100 La Louvière
T 064 23 61 90
plaintes409@ml.be

ML Liège

Rue de Bruxelles 174 G - 4340 Awans
414-qualitycontrol@libramut.be

ML Luxembourg

Service gestion des plaintes
Avenue de la Gare 37 - 6700 Arlon
plaintes@mut418.be

Union Nationale des Mutualités Libérales

Service de médiation
Rue de Livourne 25 - 1050 Bruxelles
T 02 542 86 00
mediation@ml.be

Dès le 1er septembre, une offre de soins psychologiques renforcée pour tous!

À partir du 1er septembre, enfants et adultes auront accès aux soins psychologiques de 1ère ligne au tarif réduit de 11€ la consultation (4€ pour les bénéficiaires de l'intervention majorée-BIM).

Soins psychologiques de 1ère ligne ?

Certains médecins* peuvent orienter les patients présentant des troubles psychiques modérément sévères vers un psychologue clinicien ou un orthopédagogue clinicien pour un traitement psychologique de première ligne de courte durée.

Les soins psychologiques de 1ère ligne prennent la forme d'une série d'entretiens individuels, limités dans le temps, avec un objectif de prévention : éviter que des problèmes légers ou modérés (anxiété, dépression, consommation d'alcool/somnifères/sédatifs) n'évoluent en des problèmes sévères et chroniques.

*médecin généraliste, pédiatre, gériatre, psychiatre ou pédopsychiatre, médecin service PSE/CPMS, médecin de l'ONE.

Une offre de soins accessible plus rapidement, plus complète et mieux structurée

La nouvelle convention conclue entre l'INAMI et les réseaux de santé mentale couvrira les soins psychologiques de 1ère ligne, qu'il s'agisse de soins permettant un bien-être psychique satisfaisant ou de soins plus spécialisés en raison d'une problématique psychique sous-jacente (voir ci-contre). Une attention particulière se porte sur les groupes cibles vulnérables les plus touchés, notamment sur le plan psychologique, par la pandémie de COVID-19.

Les soins sont organisés selon 2 catégories d'âge : les patients peuvent faire appel soit au réseau « enfants et adolescents » (moins de 23 ans), soit au réseau « adultes » (plus de 15 ans).

Ces catégories d'âge se chevauchent pour garantir une offre adaptée aux personnes de 15 à 23 ans, qui peuvent ainsi choisir leur réseau de soins (jeune ou adulte) selon la nature de leurs besoins.

En outre, l'objectif du dispositif est **d'identifier le plus rapidement possible** les besoins du patient en lui assurant **une première séance individuelle dans un délai d'une semaine à un mois** à compter de sa demande.



Types de soins et nombre de séances

Les patients bénéficieront de deux types de soins:

- Les soins psychologiques de première ligne (interventions de courte durée et/ou de faible intensité qui permettent de maintenir ou de retrouver un bien-être psychologique satisfaisant).
Par période de 12 mois :
 - les enfants et adolescents ont droit à 10 séances individuelles ou 8 séances de groupe;
 - les adultes ont droit à 8 séances individuelles ou 5 séances de groupe.
- Les soins psychologiques spécialisés (s'adressent aux patients qui ont besoin de soins spécifiques en raison d'une problématique psychique sous-jacente).
Par période de 12 mois :
 - les enfants et adolescents (-23 ans) ont droit à une moyenne de 10 séances individuelles (maximum 20) ou maximum 15 séances de groupe.
 - les adultes (+15 ans) ont droit à une moyenne de 8 séances individuelles (maximum 20) ou maximum 12 séances de groupe.

Un maximum de 11€ par séance pour les patients

La quote-part personnelle du patient s'élèvera à 11€ par séance individuelle (4€ si le patient bénéficie de l'intervention majorée) et 2,5€ par séance de groupe.

Cette quote-part personnelle peut être partiellement prise en charge par nos avantages complémentaires pour autant que vous soyez en ordre de cotisations (voir page suivante).

Pour tout renseignement:

064 23 61 90 option 2 ou ss409@ml.be

Interventions en avantages complémentaires de la Mutualité Libérale Hainaut-Namur en matière de psychologie

Accompagnement psychologique des jeunes

Intervention jusqu'à 240€ par an chez un psychologue ou un psychothérapeute.

Intervention équivalant à 60% du prix d'un cours de méditation pleine conscience (mindfulness) jusqu'à 120€ par an.

Accompagnement psychologique des adultes

Intervention jusqu'à 60€ par an chez un psychologue ou un psychothérapeute.

Intervention équivalant à 60% du prix d'un cours de méditation pleine conscience (mindfulness) jusqu'à 60€ par an.

Infos et conditions sur
www.ml.be

INTERVENTIONS OPTIQUE & AUDITION

- Lunettes, verres et/ou lentilles de contact
- Correction oculaire
- Lentilles de nuit
- Laser réfractif
- Traitement par lentilles de contact implantables
- Appareils auditifs



Jusqu'à 500€



Nous contacter : Par téléphone
064 23 61 90 option 1

Par mail
ac409@ml.be

Site Internet
www.ml.be

&



www.facebook.com/MutualiteLiberaleHainautNamur

Vous souhaitez garder une certaine autonomie en toute sécurité ?

Le service de télévigilance répond à cette préoccupation !

Grâce au médaillon, vous êtes en contact **24h/24, 7jours/7** avec une centrale d'appels de garde qui prendra toutes les mesures nécessaires afin de vous porter assistance en cas de chute, de malaise, d'agression, d'incendie, ...

Les conditions tarifaires sont les suivantes :

- 25 € de frais de dossier
- Avec boîtier relié à un téléphone fixe : 17,40 € d'abonnement mensuel pour les membres de la Mutualité Libérale Hainaut-Namur en ordre d'assurance complémentaire et 21,07 € d'abonnement mensuel pour les autres.
- Avec boîtier relié à une carte SIM (pas d'obligation de posséder un GSM) : 25 € d'abonnement mensuel pour tout le monde.

Une intervention mensuelle de 5€ est également accordée aux membres de la Mutualité Libérale Hainaut-Namur en ordre d'assurance complémentaire.



Pour toute informattion: ☎ 071 250 000 ou ✉ cosedi409@ml.be - Consultez également www.cosedi.net

Rejoignez notre équipe ! Devenez volontaire bénévole !

Vous disposez de temps libre et d'un véhicule personnel?

Vous souhaitez accompagner des personnes à mobilité réduite pour leurs rendez-vous médicaux?

Vous avez du temps libre et vous désirez vous impliquer en tant que bénévole dans notre organisme?

Vous possédez votre propre véhicule?

L'ASBL COSEDI recherche des bénévoles pour le service accompagnement!

Régions: Soignies, Braine-Le-Comte, Le Roeulx, La Louvière, Enghien, Binche, Fleurus, Thuin, Baudour, Jemeppe-Sur-Sambre, Dinant.

Un défraiement kilométrique et une couverture en assurance dans le cadre des missions vous sont octroyés.

Pour toute info :

Nous contacter : Par téléphone
071 250 000

Par mail
cosedi409@ml.be

Site Internet
www.cosedi.net &



www.facebook.com/AsblCosediHainautNamur

Ateliers & conférences

04/09

La Louvière

Active tes talents !

Un atelier pour mieux te connaître !

Tu as entre 16 et 21 ans et tu voudrais en savoir davantage sur toi, cet atelier est pour toi!

Cet atelier sera animé par Sylvie Flahaut, formée en programmation neurolinguistique et en neurosciences.

18/09

Braine-le-Comte

Bain de forêt

Bois de la Houssière .

Le Bain de Forêt consiste en une immersion profonde dans l'atmosphère de la forêt. Raphaël Rozenberg, votre guide, vous proposera une promenade lente durant laquelle vous pourrez vous ressourcer en profondeur grâce aux différentes invitations.

22/09

Namur

Le sucre, et si c'était facile ?

Conférence animée par Ethel Desmasures, de Natur'O Santé.

Le sucre n'est pas top pour la santé. On le sait, il faudrait arrêter... Plus facile à dire qu'à faire !

Pour arrêter le sucre, il faut d'abord le comprendre. Comprendre ses impacts sur notre organisme, sur notre énergie, sur notre vitalité, sur notre santé et même sur notre beauté.

16/10

Namur

Bain de forêt

Forêt Domaniale de Marche les Dames.

Le Bain de Forêt consiste en une immersion profonde dans l'atmosphère de la forêt. Raphaël Rozenberg, votre guide, vous proposera une promenade lente durant laquelle vous pourrez vous ressourcer en profondeur grâce aux différentes invitations.

Infos et inscriptions

064 23 61 94 ou les409@ml.be

Gratuit pour les affiliés de la Mutualité Libérale Hainaut-Namur

Agenda complet :

www.mut409.be/agenda



Visualisez l'agenda des activités directement sur smartphone ou tablette !

Voyages organisés

par l'Amicale LES de Namur

ACCESSIBLES À TOUS, MEMBRES OU NON-MEMBRES

Depuis plus de 20 ans, Christine Wattiez vous organise des voyages et vous accompagne dans la découverte de nombreux coins du monde !

Rapport qualité/prix, départs assurés et convivialité au rendez-vous

Au programme de 2022:

JANVIER: TENERIFE

Mais aussi la Corse/ les capitales Baltes/ le Lac d'Annecy / les 5 Terres

Vos suggestions de voyages/de week-ends/d'excursions sont les bienvenues. Je reste à votre écoute !

Programmes complets et inscriptions

0498 40 03 77 (après 18h) ou christinew_be@yahoo.fr

Cours d'anglais

organisés par Françoise Gondry

Pour voyager, l'anglais est presque devenu une nécessité.

Pour vous familiariser avec la langue et apprendre à vous débrouiller, n'hésitez pas à venir nous rejoindre le mardi après-midi dès le mois d'octobre (sous réserve de nouvelles mesures sanitaires).

Pour les débutants

de 14h à 15h

Pour les débrouillards

de 15h à 17h

Lieu : Rue Anatole France 8, 7100 La Louvière

Informations : Françoise Gondry - 064 28 21 63

fgondry53@gmail.com

Rejoignez-nous sur Facebook

@MutualiteLibéraleHainautNamur





Journée mondiale de la sécurité des patients

Le 17 septembre est la Journée mondiale de la sécurité des patients. Cette année, la journée est dédiée aux soins maternels et néonataux sans risque. À cette occasion, la ML soutient l'action de l'asbl PAQS : tous les parents de bébés nés le 17 septembre 2021 en Wallonie et à Bruxelles recevront un bavoir pour la naissance de leur enfant.

Plus d'infos : www.paqs.be

Inondations : la ML est plus que jamais à vos côtés



Vous avez perdu vos prescriptions, vos attestations de soins ou encore vos médicaments suite aux intempéries du mois de juillet ?

Le parcours administratif pour bénéficier d'une intervention de la ML a été simplifié :

- vous devez remplir une **déclaration sur l'honneur** pour l'ensemble de votre famille, et
- soumettre cette déclaration à votre mutualité régionale qui l'introduira dans votre dossier « assurabilité ».

Cette procédure simplifiée reste d'application jusqu'au 31 décembre 2021.

Retrouvez la **déclaration sur l'honneur** sur www.ml.be > inondations

Journée mondiale de prévention du suicide

Le vendredi 10 septembre a lieu la journée mondiale de prévention du suicide. Chaque jour, six personnes se suicident en Belgique. Il s'agit de la 7^e cause de mortalité pour la population belge totale, toutes causes confondues. Vous connaissez quelqu'un dans votre entourage qui manifeste des envies suicidaires ? Invitez cette personne à se confier et encouragez-la à prendre contact avec un spécialiste.



Plus d'infos : www.preventionsuicide.be

Une preuve papier de votre prescription électronique de médicaments ? Seulement si vous la demandez !

Vous avez besoin de médicaments ? Votre médecin vous les prescrit électroniquement. Il vous donne aussi une preuve papier contenant un code-barres. Votre pharmacien scanne cette preuve papier et fournit vos médicaments. Telle est la situation aujourd'hui.

Qu'est-ce qui change à partir du 15 septembre ?

- Vous ne recevrez une preuve papier de la prescription électronique que si vous en faites la demande.
- Votre pharmacien scannera votre carte d'identité et fournira vos médicaments.

Bon à savoir

- Chaque prescription ne comprendra qu'un seul médicament. Vous pourrez donc retirer vos médicaments séparément.
- Vous trouverez un aperçu de vos prescriptions en cours sur www.masanté.be
- Vous êtes aidant proche ? N'oubliez pas d'apporter à la pharmacie la carte d'identité de la personne dont vous vous occupez.

Dès septembre : chez le psychologue pour 11 euros

Tout le monde a droit à une aide psychologique à prix abordable. À partir du 1^{er} septembre, vous ne devrez déboursier plus que 11 euros par séance chez un psychologue clinicien ou un orthopédagogue clinicien ayant conclu une convention avec un réseau de soins en santé mentale.

Bon à savoir

- Les adultes ont droit à 8 séances individuelles à ce tarif.
- Les enfants et jeunes jusque 23 ans ont droit à davantage de séances.
- Les bénéficiaires de l'intervention majorée ne déboursieront que 4 euros par séance.
- Un renvoi par votre médecin ne sera plus nécessaire.



Plus d'infos : www.ml.be > actualités

« La pandémie est une leçon d'humilité : nous avons besoin les uns des autres et nous devons faire preuve de solidarité! »



Hans Kluge est directeur régional de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour l'Europe.

Il a étudié la médecine et est docteur en médecine, chirurgie et obstétrique.

Avant sa nomination au poste de directeur de l'OMS, il avait déjà 25 ans d'expérience dans la pratique médicale et la santé publique au niveau mondial.

Par vidéoconférence, nous avons eu une conversation avec un homme enthousiaste et motivé dans son quartier général à Copenhague.



Vous avez été nommé directeur de l'OMS Europe juste avant la pandémie de coronavirus. Pensiez-vous vivre un jour une telle situation ?

Hans : « Au départ, j'avais quelques doutes quant à la rapidité avec laquelle une institution hiérarchique comme l'OMS pouvait être transformée en une organisation agile et efficace qui offre des solutions concrètes à des besoins concrets auxquels les pays sont confrontés. La région européenne est composée de 53 pays. Avec des pays comme la Croatie, la Russie, la Turquie et Israël, et des régions comme le Caucase et l'Asie centrale, c'est une région très diversifiée. Le fait que j'ai été élu avec une large majorité de voix de ces différents pays signifie que je pouvais compter sur un soutien pour faire passer les réformes nécessaires. Mon expérience au sein de Médecins Sans Frontières m'a également aidé. La COVID-19 a tout accéléré. Avant que quelqu'un ne se rende compte de ce qui se passait, j'avais déjà fait passer la plupart des réformes ». (rires)

Quelles réformes avez-vous entreprises ?

Hans : « La COVID-19 m'a fait comprendre que le monde



avait besoin d'une Organisation mondiale de la santé moderne. Une organisation neutre et médiatrice qui peut réunir toutes les parties autour de la table. Pas des bureaucrates qui prennent des décisions depuis leur bureau. J'ai donc envoyé 20 % des personnes du bureau de Copenhague dans les unités locales pour faire du travail de terrain. J'ai moi-même toujours fait du travail de terrain. Je me fais toujours un devoir, lorsque je suis en mission quelque part, de me rendre dans un centre de soins de première ligne local après les visites officielles. Ce n'est qu'alors que l'on voit ce qui se passe dans la population et quels sont les besoins. J'en tiens ensuite compte dans ma politique.»

Les besoins sont différents pour chaque groupe de population, je suppose?

Hans : « À travers mes expériences en tant que médecin clinicien chez Médecins Sans Frontières, j'ai souvent été confronté à des incompréhensions dues aux coutumes culturelles des groupes de population. C'est pourquoi j'ai créé un nouveau département au sein de l'OMS : *Behavioural and Cultural Insides*. C'est un cas unique dans l'histoire de l'OMS. Nous avons besoin de médecins et d'infirmières, bien sûr, mais les spécialistes des sciences sociales et les anthropologues sont également importants pour

comprendre ce qui pousse les gens à prendre des décisions (mal)saines. »

Pouvez-vous donner un exemple ?

Hans : « Dans certains villages africains, des médecins ont été attaqués pour ne pas avoir permis à une mère, dont le bébé était mort d'Ebola, de tenir son enfant dans ses bras. Les villageois n'ont pas compris que les fluides corporels de l'enfant mort étaient hautement contagieux. Un spécialiste des sciences sociales ou un anthropologue qui connaît la culture et les coutumes peut expliquer cela à la population. Autre exemple, si nous comprenons pourquoi certaines personnes n'acceptent pas les mesures de lutte contre le coronavirus, nous pouvons mieux anticiper pour parvenir à une meilleure santé pour tous. »

Avez-vous lancé d'autres réformes ?

Hans : « J'ai également fondé la Commission paneuropéenne sur la santé et le développement durable. Le président de cette Commission est Mario Monti, ancien Premier ministre et ministre des Finances en Italie. La Commission compte 18 commissaires de haut niveau issus de différents pays, qui contribuent à repenser les politiques pour l'avenir. La Commission est totalement

indépendante et interdisciplinaire. Pour la Belgique, l'ancienne ministre des Affaires sociales et de la Santé publique, Maggie De Block, siège dans cette Commission.»

Vous êtes-vous également rendu dans des zones de conflit avec Médecins Sans Frontières ?

Hans : « Bien sûr ! J'ai vécu beaucoup de choses. Par deux fois, je me suis retrouvé face à face avec le président du Liberia de l'époque, Charles Taylor. Il m'a menacé parce que je donnais la priorité aux césariennes pour les femmes enceintes présentant des complications et non à ses soldats présentant des symptômes moins graves. Il a ensuite été reconnu coupable de crimes de guerre par la Cour internationale de justice en Sierra Leone. J'ai également travaillé pendant deux ans dans les prisons de Sibérie avec des patients atteints de tuberculose. Très instructif, mais aussi difficile. »

La stratégie de vaccination en Belgique se déroule bien, mais qu'en est-il dans les pays plus pauvres, le plan dit Covax ?

Hans : « Covax* est très important, mais c'est plutôt une question opérationnelle. Auparavant, j'ai eu plusieurs entretiens avec, par exemple, l'ancien ministre de la Santé en Israël, également pour servir de médiateur au sujet de la vaccination des Palestiniens. En réalité, nous faisons souvent de la "diplomatie discrète". Nous jouons également un rôle de médiateur au sein de la Commission européenne en matière de vaccination. Comme l'Europe a commandé des vaccins à toutes les entreprises qui les fabriquent, nous aurons bientôt un excédent. Nous pourrions ensuite utiliser ce surplus de vaccins dans les régions plus pauvres. Vous ne vous y attendez peut-être pas, mais la région Europe de l'OMS joue également un rôle majeur dans la fourniture de vaccins et de soins de santé à Alep, en Syrie. Nous avons plusieurs bureaux en Turquie. Nous envoyons des convois là-bas en passant par la Turquie. Nous pouvons donc livrer des vaccins et fournir des services de santé aux personnes qui ne peuvent être atteintes depuis Damas et former du personnel, dans des conditions dangereuses. »

« On pensait que j'étais un espion allemand ! Un homme appelé "Kluge" qui fouine dans les prisons de Sibérie, ça ne pouvait être qu'un espion allemand. »

Une attention particulière est-elle également accordée aux personnes les plus vulnérables, telles que les malades chroniques et les personnes handicapées ?

Hans : « Dans nos directives pour les différents pays, nous avons accordé beaucoup d'attention aux plus vulnérables d'entre nous, comme les malades chroniques, les personnes handicapées, les personnes mentalement vulnérables. Mais notre attention se porte également sur la violence intrafamiliale et les personnes vivant dans la pauvreté. Les mesures de lutte contre la pandémie de COVID-19 ont, certes, affaibli le virus, mais elles ont aussi affaibli beaucoup de personnes. Le confinement a causé beaucoup de souffrance. Nous devons faire attention à cela. »

Pouvez-vous donner un exemple de préoccupation pendant le confinement ?

Hans : « Tout le monde parle maintenant de l'ère numérique, des vidéoconférences, etc. Mais cela laisse de nombreuses personnes vulnérables de côté. La précarité numérique est également l'une des choses pour lesquelles nous sommes fortement engagés. Parce que beaucoup de gens sont exclus numériquement.

L'OMS doit également veiller à ce que la prévention et les soins de santé réguliers se poursuivent. Parce que de plus en plus de personnes meurent de maladies chroniques. »

J'ai lu que vous parliez russe ? C'est grâce à votre séjour en Sibérie ?

Hans : « Pendant mon séjour en Sibérie, j'ai rencontré ma femme. Nous sommes maintenant mariés depuis vingt-cinq ans et avons deux filles fantastiques. Tout n'est pas sombre en Sibérie. (rires)

J'ai suivi un cours accéléré de russe lorsque j'ai commencé à travailler pour l'OMS à Moscou. Il fallait gagner la confiance des Russes. »

« En Sibérie, j'ai rencontré ma femme. Tout n'est pas sombre en Sibérie. »

Votre femme a-t-elle la nationalité russe ?

Hans : « Oui, c'est une vraie Russe. Je ne parlais pas russe et elle ne parlait pas anglais, alors nous avons utilisé le langage des signes (rires). Son père était un peu inquiet de notre relation au début. Il pensait que j'étais un espion allemand ! Un homme appelé "Kluge" qui fouine dans les prisons de Sibérie, ça ne pouvait être qu'un espion allemand. » (rires)

Quelle belle histoire !

Hans : « Je voudrais conclure en exprimant mon plus grand respect pour tous les soignants pendant cette période difficile. Au début de la pandémie, les gens sont sortis dans la rue pour applaudir. Maintenant, cela semble de plus en plus être une évidence. Ce n'est certainement pas le cas !

La pandémie est aussi une leçon d'humilité. Les virus mutent et ne connaissent pas de frontières. Personne n'est en sécurité tant que nous ne le sommes pas tous. Nous avons besoin les uns des autres et nous devons faire preuve de solidarité. »



www.euro.who.int

*Covax est le programme international par lequel les Nations unies et leurs partenaires achètent et redistribuent les vaccins contre le coronavirus dans les pays pauvres.

WEEK-END CULINAIRE À LA CÔTE BELGE



L'automne à la mer, rien de tel pour se faire plaisir !

Réservez sans plus tarder votre escapade gastronomique.

Prix et
infos pratiques :
www.liberty-blankenberge.be
ou 050 41 42 24



24-26/9 : week-end fruits de mer

Régalez-vous avec tout ce que la mer a à vous offrir !

1-4/10 : week-end détente

Savourez un délicieux menu, coupe de cava et café compris. Et profitez de la performance musicale de Lia Linda si la situation sanitaire le permet.

8-10/10 : week-end culinaire

Un séjour qui régalerait les plus fins gourmets !

18-22/10 : séjour gibier

Un midweek pendant lequel vous pourrez déguster divers plats de gibier.

1-7/11 : vacances d'automne + fête fin de saison

Sortez vos paillettes et vos strass pour revivre les années disco.



*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 : Donnez un conseil pour une bonne nuit de sommeil.

Vous retrouverez la réponse dans ce périodique.

Transmettez-nous votre proposition, ainsi que votre NOM et ADRESSE, avant le 30 septembre 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 : plusieurs réponses étaient possibles comme « boire de l'eau de robinet », « privilégier les légumes et fruits de saison », etc.

Gagnant de notre précédent concours : Axelle Gossia (Hannut)

Gagnants d'un bon de réduction : José Sainthuille (Florenville), Jean Lakaille (Trois-Ponts), Arlette Flamme (Dour), Christine Haulotte (Gembloux)

9 conseils pour les mauvais dormeurs



Allongé sur le canapé le soir, vous êtes tellement fatigué que vous vous endormez sur place. Mais quand vous allez vous coucher, vous êtes soudainement très éveillé. Vous vous tournez et retournez dans votre lit, vous voyez les heures défilier, et vous paniquez. Vous vous reconnaissez ?

Le médecin généraliste et coach du sommeil Bruno Ariens entend régulièrement ce genre d'histoire. «Vous pouvez apprendre à dormir, mais vous devez y travailler.» Voici ses conseils.

1

ADOPTÉZ UN RITUEL DU COUCHER

Éteignez la télévision et votre smartphone une heure avant de vous coucher. Faites des exercices relaxants pour votre corps, comme une petite promenade ou des exercices de renforcement musculaire. Détendez également votre esprit : prenez une douche, faites un puzzle, écoutez de la musique, lisez un magazine, tricotez une écharpe ou discutez avec vos colocataires.

CONSEIL

Essayez une histoire audio ou un livre de coloriage pour adultes.

2

CONSEIL

Placez un coussin aux noyaux de cerises à vos pieds ou contre votre épaule douloureuse.

FAITES DE VOTRE LIT UN ENDROIT AGRÉABLE

Pensez à cette merveilleuse sensation que vous ressentez au réveil le matin, lorsque vous savez que vous pouvez encore rester au lit quelques minutes. Découvrez ce que vous appréciez exactement, et essayez de recréer cette sensation de cocon dans votre lit le soir. Ressentez la douceur des draps, la chaleur douillette et le réconfort de votre lit.

3

FAITES L'EXERCICE DE LA GRATITUDE

Mettez votre main sur votre cœur et énumérez dix choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce jour-là. Il peut s'agir de petits moments de bonheur, comme la chaleur du soleil sur votre visage, une conversation agréable, un bon repas... Vous n'arriverez peut-être pas à dix tout de suite, mais continuez à essayer.

CONSEIL

On dit parfois que le plus grand bonheur se cache dans les petites choses. Peut-être que tenir un journal intime avec des petits moments de bonheur est quelque chose pour vous ?

CONSEIL

Retournez votre réveil.

4

NE REGARDEZ PAS L'HEURE

Le temps n'a pas d'importance la nuit.

5

VOUS NE TROUVEZ TOUJOURS PAS LE SOMMEIL APRÈS 20 MINUTES ? LEVEZ-VOUS !

- Rester allongé en essayant désespérément de s'endormir n'aide pas. Cela ne fait que créer des tensions et activer votre système nerveux. Levez-vous, allez dans le salon et restez tranquille pendant une demi-heure jusqu'à ce que vous soyez à nouveau détendu.

CONSEIL

En hiver, pour casser le froid, n'éteignez pas complètement le chauffage du salon.

CONSEIL

Achetez un vélo électrique ou pliant pour vous rendre au travail ou à la gare à vélo.

CONSEIL

Vous êtes assis à votre bureau toute la journée ? Faites le tour du pâté de maisons pendant votre pause de midi.

CONSEIL

Allez au même endroit tous les jours et prenez une photo. Si vous persévérez, vous obtiendrez à terme un magnifique collage de photos de toutes les saisons.

6

FAITES SUFFISAMMENT D'EXERCICE PENDANT LA JOURNÉE

Il est plus facile de s'endormir après une journée active. Ne pratiquez pas un sport intensif avant d'aller vous coucher, mais essayez d'intégrer un peu d'activité physique dans votre quotidien.

7

RYTHME DE SOMMEIL

Levez-vous et couchez-vous à la même heure tous les jours. Compenser votre manque de sommeil le week-end n'est pas la meilleure solution. Dormir une heure de plus le week-end ne peut pas faire de mal, mais ne restez pas au lit jusqu'à midi.

CONSEIL

Une sieste d'une demi-heure dans l'après-midi est bénéfique si vous vous sentez fatigué. Si vous dormez plus longtemps, vous entrez dans un sommeil profond, ce que vous devez éviter.

8

CONSEIL

Buvez une tasse de lait chaud ou une tisane.

DITES ADIEU À UN DERNIER PETIT VERRE

Évitez l'alcool ou encore la caféine avant d'aller au lit. Cela vous fait dormir moins profondément.

9

ALLEZ AU LIT POUR DORMIR, PAS POUR FAIRE DES ACTIVITÉS

- N'utilisez pas votre lit pour regarder la télévision, revoir le programme du lendemain ou consulter vos médias sociaux.

CONSEIL

Évitez la lumière bleue (smartphone, ordinateur portable...) avant de vous coucher : elle ralentit la libération de l'hormone naturelle du sommeil.

Lire plus ? Téléchargez la brochure « Une bonne nuit de sommeil » sur www.ml.be ou demandez-la dans votre agence ML.

Vous ne pouvez plus contrôler vos inquiétudes et vous avez besoin de parler ? Prenez contact avec votre médecin traitant.

À la ML, vous recevez un remboursement pour l'accompagnement psychologique ou un cours de méditation pleine conscience. Pour en savoir plus, consultez le site www.ml.be > avantages et services > accompagnement psychologique

Que pensez-vous de notre nouveau site ? Jetez un œil sur www.ml.be !

CONTACT NOS BUREAUX DEVENIR MEMBRE E-GUICHET RECHERCHER Q FR

ML Que faire en cas de ? Avantages & services Bien s'assurer Aide & soins

Bienvenue, comment pouvons-nous vous aider ?

RECHERCHER

Des questions ? [Nous serons heureux de vous aider.](#)



Choisissez votre région

 <p>ML MUTPLUS.be (403)</p> <p>Régions : Bruxelles-Capitale Brabant wallon Hainaut-Ouest Brabant flamand</p> <p>CHOISISSEZ ></p>	 <p>ML Hainaut-Namur (409)</p> <p>CHOISISSEZ ></p>	 <p>ML Liège (414)</p> <p>CHOISISSEZ ></p>	 <p>ML Luxembourg (418)</p> <p>CHOISISSEZ ></p>
---	--	---	---

 <ul style="list-style-type: none">  CONTACT  NOS BUREAUX  DEVENIR MEMBRE  E-GUICHET 	<p>Information</p> <ul style="list-style-type: none"> Outils pratiques Plaintes Point de signalement fraude Dispensateurs de soins Liens 	<p>Publications</p> <ul style="list-style-type: none"> Demande de documents Dépliants Périodique Rapport annuel Lettre d'information Presse 	<p>Qui sommes-nous</p> <ul style="list-style-type: none"> Charte éthique Blog sur la santé ML Partenaires Statuts Offres d'emploi A propos de la ML
---	---	--	--

Contactez-nous !

Contactez votre mutualité directement via le formulaire de contact.



Une agence près de chez vous

Vous souhaitez nous envoyer du courrier ? Ou vous avez une question complexe dont vous souhaitez parler avec l'un de nos guichetiers ?

Vous êtes évidemment toujours le bienvenu dans l'une de nos agences de la ML.

L'e-Guichet

Dans l'**e-Guichet**, vous pouvez :

- consulter vos données personnelles ;
- mettre à jour vos coordonnées ;
- demander des documents et attestations ;
- commander vos vignettes bleues et enveloppes ;
- consulter l'aperçu de vos remboursements et attestations électroniques.



La ML est là à chaque moment de votre vie

Grossesse, naissance ou adoption, maladie, accident, admission à l'hôpital...



Découvrez nos services et avantages

Remboursement de certains soins dentaires, prime d'allaitement jusqu'à 375 €...

Vous êtes bien assuré à la ML !

Maîtrisez vos dépenses avec Hôpital Plus et Denta Plus !



Besoin de soutien et soins supplémentaires ?

Contactez notre **service social**, nos diverses associations...



Rendez-vous directement sur la page d'accueil de VOTRE MUTUALITÉ RÉGIONALE

Vous avez un doute ? Vérifiez les TROIS chiffres situés au coin supérieur droit de votre vignette bleue.

OUTILS

Avec notre moteur de recherche, vous découvrirez rapidement **le montant du remboursement** de votre traitement ou médicament. Vous trouverez aussi facilement un dispensateur de soins conventionné près de chez vous.

NOS PUBLICATIONS

Souhaitez-vous faire un geste pour la planète ? Consultez notre **périodique** et nos **brochures en ligne**. Vous y trouverez aussi tous nos **formulaires de demande**.

BLOG SANTÉ

Vous souhaitez adopter **un mode de vie sain** ? Retrouvez, sur notre blog, plein d'infos sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée et de l'exercice physique, les pièges à éviter en cas d'arrêt tabagique, etc.



Votre double avantage avec Denta Plus

Plus d'infos :
www.ml.be >
soins dentaires
Denta Plus

Depuis le 1^{er} juillet, l'assurance soins dentaires Denta Plus vous présente un double avantage : votre visite chez le dentiste sera moins onéreuse et vous serez assuré plus rapidement. Votre prime ? Elle reste la même !

1

Vous bénéficierez **d'une couverture élargie** pour tous types de soins dentaires :

- soins dentaires préventifs
- soins dentaires curatifs
- l'orthodontie
- la parodontologie
- la pose d'implants

2

Le stage d'attente pour tous les types de soins dentaires sera désormais fixé à **six mois**.

ML