ML Hainaut-Namur

Périodique Union Nationale des Mutualités Libérales

3

MAI - JUIN 2022

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

P307384
Bureau de dépôt
Charleroi X

Passez un bel été avec la ML !

TOUT SUR VOTRE MUTUALITÉ RÉGIONALE
3 - 6

LOMBALGIE : COMMENT LA PRÉVENIR ?
8 - 10

VACANCES : BESOIN DE SOINS MÉDICAUX
14 - 15

UNML, Rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles / www.ml.be / E.R. : Roni De Waele, Rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles / 53e année / bimestriel (ne paraît pas en juillet et en août)

CE SOIR, THOMAS SE PRÉPARE À RENCONTRER VIRGINIE !

QUELLE QUE SOIT NOTRE AUTONOMIE, ON A TOUS DROIT À L'AMOUR.

Pour plus d'infos sur les droits et les services dédiés à une vie affective, relationnelle et sexuelle pour les personnes moins autonomes, consultez **enviedamour.aviq.be**

Wallonie
familles santé handicap
AVIQ

Barbecue: quelques conseils pour éviter une intoxication alimentaire

Pour profiter du beau temps et de ses avantages sans risques, l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (AFSCA) prodigue quelques conseils en matière de barbecue.

L'été est la période de l'année où tout un chacun souhaite profiter pleinement du bon air et des activités qui l'accompagnent. L'une de ces activités est évidemment le traditionnel barbecue estival, l'occasion par excellence de profiter d'un délicieux repas en famille ou entre amis.

Attention cependant, les températures de l'été sont favorables au développement de toutes sortes de micro-organismes, y compris dans les alléchantes préparations à base de viande.

Afin que ce moment de grande convivialité ne se termine pas d'une manière désagréable, il y a quelques règles à respecter que nous vous présentons ci-dessous.

Pendant vos courses

N'achetez pas les mets, tels que viandes fraîches, poissons, produits hachés, directement en arrivant en grande surface. Inscrivez-les tout à la fin de votre liste de courses. Attention, dans la voiture il peut faire très chaud, non seulement dans l'habitacle mais aussi dans le coffre. Utilisez donc de préférence un frigobox ou un sac isotherme avec des éléments réfrigérants. Rentrez directement chez vous et placez les produits immédiatement au frigo ou au congélateur.

La décongélation

Vous aviez prévu le coup, et vous avez acheté puis congelé vos viandes et poissons à l'avance? Avec les températures qu'il fait, il peut être tentant de laisser décongeler les aliments à température ambiante ou au soleil. Mauvaise idée! Ce geste permet aux bactéries de proliférer. Si vous avez le temps, mettez tout au frigo le temps que ça décongèle, et si vous êtes pressé(e), utilisez le micro-ondes.

La cuisson

Les flammes ne doivent en aucun cas toucher les aliments! S'il y a contact entre les deux, « des substances nocives et potentiellement cancérigènes peuvent alors se former » prévient l'AFSCA. Attendez que vos braises soient grises avant de lancer les grillades.

Attention aussi aux marinades, qui peuvent couler sur les braises et raviver les flammes. Utilisez des barquettes en aluminium pour cuire vos viandes et poissons marinés. De plus, déposez vos brochettes dans deux plats différents lorsque vous les préparez: un avec celles qui sont crues et un autre avec celles qui sont cuites, de sorte à éviter toute transmission de bactéries.

La conservation

Il y a des restes? Ne tardez pas trop pour les ranger et conservez-les au réfrigérateur. Pour les réchauffer, évitez de réutiliser le barbecue car des substances peuvent être libérées.
Préférez plutôt la poêle ou le four.

Accessibilité agence de Mons: changement à partir du 07 juin 2022

En raison d'un redéploiement interne fin février, nous avions temporairement adapté les horaires de permanences mutualistes de votre agence de Mons. Depuis le mardi 7 juin 2022, les horaires précédents sont de nouveau en vigueur:

Horaires permanences mutualistes agence de Mons à partir du 07 juin 2022

Lundi

- de 8:30 à 12:30 sans rendez-vous
- de 13:00 à 17:00 sans rendez-vous
- de 17:00 à 18:00 sur rendez-vous

Infos sur www.ml.be

Mardi

- de 8:30 à 12:30 sans rendez-vous
- de 13:30 à 18:00 sur rendez-vous

Jeudi

- de 8:30 à 12:30 sans rendez-vous
- de 13:30 à 18:00 sur rendez-vous

Mercredi

- de 8:30 à 12:30 sur rendez-vous
- de 13:30 à 18:00 sur rendez-vous

Vendredi

- de 8:30 à 12:30 sur rendez-vous
- de 13:30 à 18:00 sur rendez-vous

Les permanences sociales se déroulent toujours aux jours et heures habituels :

- Mardi et jeudi de 08h30 à 11h30 (sans rendez-vous)
- Mardi de 13h à 16h et jeudi de 13h à 15h (sur rendez-vous)

AC en ligne

Vos demandes d'interventions en **avantages complémentaires en ligne !**

www.ml.be

064 23 61 90 option 1
ac409@ml.be

- **Manoeuvre simple et rapide**
- **Délais de traitement plus courts**
- **Aucun risque de perte des documents**

HAINAUT-NAMUR
MUTUALITE LIBERALE

COSEDI ASBL
Hainaut - Namur
Avec Vous, au Quotidien !

Transport par des bénévoles

Rejoignez notre équipe de bénévoles !

Vous ne savez pas comment utiliser votre temps libre ?
Vous aimez le contact, rendre service et vous possédez votre propre véhicule?
Alors n'hésitez pas et devenez bénévole chez nous !

L'ASBL COSEDI recherche activement des bénévoles pour le service accompagnement (régions : Mons, Charleroi, La Louvière, Binche, Chapelle-Lez-Herlaimont, Courcelles, Fleurus, Soignies, Braine-Le-Comte, Le Roeulx, Enghien, Thuin).

« Les volontaires bénévoles offrent leur temps afin de conduire les patients pour leurs rendez-vous médicaux ».
Un défraiement kilométrique vous est octroyé.

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter au 071/25.00.00 ou par mail à l'adresse suivante : cosedi409@ml.be

Nous contacter :
Par téléphone 071 250 000
Par mail cosedi409@ml.be
Site Internet www.cosedi.net
www.facebook.com/AsblCosediHainautNamur

Ateliers, excursions & conférences

30/06
Lierre

Excursion à Lierre
au départ de Jambes : accueil café, visites de la ville, tour Zimmer, collégiale Saint Gommaire et Hôtel de Ville, verre de l'amitié. Repas à la brasserie Het Moment. PAF 69€ hors boissons de midi.
Programme complet et inscriptions au 0494 25 84 48 (Valérie Renard) ou 0479 35 49 36 (André Médard)

19/07
forêt de St-Hubert

Bain de forêt
la santé et le bien-être au contact des arbres. Une expérience «slow et zen» en forêt de St Hubert, en compagnie de Patrice Deghelte, sylvothérapeute. 5km en 3h + dîner à la Fontaine du Sabotier. Départ de Awenne à 9h30. PAF 30€ tout compris.
Programme complet et inscriptions au 0494 25 84 48 (Valérie Renard)

Du 12/09 au 19/09/2022
Blankenberge

Séjour à l'hôtel Le Liberty
Pour pensionnés en pension complète du dîner du 1er jour au déjeuner du dernier jour.
En chambre double : Membre : 525 € - Non-membre : 590 €
En chambre single : Membre : 609 € - Non-membre : 674 €
Transport compris, départ de Namur, Charleroi, La Louvière et Mons.

Infos et inscriptions
064 23 61 94 ou les409@ml.be
Gratuit pour les affiliés de la Mutualité Libérale Hainaut-Namur
Agenda complet :
www.lm-ml.be/fr/agenda

LES ASBL
Loisirs - Education - Santé

Forum Agora de l'asbl âgo - débats en ligne, chaque dernier mardi du mois à 10h30.

Rencontres virtuelles d'une heure pour se retrouver, donner son avis, débattre, poser des questions et échanger ses expériences sur des sujets de société:

- 26 juillet: Le tourisme de masse, du paradis à l'enfer...
- 30 août: Les vacances de mon enfance/évolution des vacances
- 27 septembre: Le pouvoir d'achat en berne

Inscrivez-vous en envoyant un email à info@ago-asbl.be pour recevoir le lien de participation sur votre adresse email.

Vous devez simplement disposer d'un PC ou d'une tablette munis d'un mirco, d'une caméra et d'une connexion internet.

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:

OCTOBRE:

Croisière en Andalousie
Du 20 au 27 octobre.

DÉCEMBRE:

Marchés de Noël
Dates à confirmer.

JANVIER 2023

Séjour à Ténérife
Dates à confirmer.

D'autres projets en préparation pour 2023 dont notamment la JORDANIE.

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

Journée à Amiens

organisée par la L.E.S. La Louvière

3 septembre 2022

Départ de La Louvière 7h30 (parking gare du Centre)
de Mons 8h (parking Brico Center)
Au programme : visite guidée du « Vieil Amiens» quartier Saint- Leu, visite de la cathédrale, déjeuner libre et après-midi, promenade en barque dans «l'hortillonnage».
Départ d'Amiens prévu vers 17h30.

Prix par personne : 45 euros
Inscriptions : Françoise Gondry : tel : 0472 464 816
mail : fgondry53@gmail.com
Bernard Liébin : tel : 0472 573 289
mail : bernard.liebin@gmail.com
Montant à verser sur le compte AISBL L.E.S. La Louvière: BE45 3701 0018 1889 avec mention : Amiens

« Je vérifie l'indice UV »

Saviez-vous qu'un Belge sur cinq sera confronté à un cancer de la peau avant l'âge de 75 ans ? Le cancer de la peau est le cancer le plus fréquent dans le monde et en Belgique. Or, quelques conseils de base peuvent déjà réduire considérablement les risques. Avec sa nouvelle campagne de prévention sur les UV, la Fondation contre le Cancer invite tout le monde à vérifier l'indice UV avant toute activité à l'extérieur.
L'indice UV est supérieur à 3 ? Pensez à vous mettre à l'ombre, à porter des vêtements adaptés et à mettre de la crème solaire régulièrement.

Plus d'infos : www.uvindex.be

Le paiement électronique obligatoire chez votre dispensateur de soins

Vous n'aviez pas encore la possibilité de payer électroniquement votre consultation chez le médecin, le kinésithérapeute ou tout autre dispensateur de soins ? Ce sera possible **dès le 1er juillet** ! À partir de cette date, chaque dispensateur de soins devra offrir un moyen de paiement électronique, que ce soit pour une consultation en cabinet ou à domicile.

Plus d'infos : www.economie.fgov.be

« Vivaaaaant.e... grâce au don de sang ! »

Le sourire des gens qu'on aime, le contact avec la nature, la fête avec la famille et les amis, les projets qu'on réalise... C'est ça, une vie sauvée grâce au don de sang. C'est ça, et bien plus encore, être vivant. La nouvelle campagne de la Croix-Rouge a pour but de créer la plus longue chaîne de cris de vie du monde et sensibiliser la population à cette action essentielle qu'est le don de sang.
Pour soutenir cette campagne, vous pouvez participer à la chaîne de cris ou faire un don de sang. Ou encore mieux : faire les deux !

Plus d'infos : www.vivaaaaant.be

Jardinez en toute sécurité

Rien de tel que de profiter d'une journée ensoleillée pour prendre soin de son jardin ! Et pour jardiner de manière optimale, suivez quelques règles toutes simples :
- évitez de jardiner pendant les heures les plus chaudes,
- portez des vêtements adaptés pour vous protéger d'éventuelles piqûres d'insectes,
- ne recourez pas aux pesticides,
- etc.

Retrouvez tous nos conseils sur
www.ml.be › ML Santé ›
8 conseils pour jardiner en toute sécurité

Lombalgie : comment la prévenir ?

Mal de dos, lumbago, tour de rein, appelez-la comme vous le voulez, mais la lombalgie a déjà touché près de 80 % de la population en Belgique. La lombalgie est une douleur qui s'étend des côtes inférieures jusqu'aux fesses, et qui peut parfois irradier jusqu'aux jambes. Heureusement, la plupart du temps, il s'agit d'une douleur sans réelle gravité.

Entretien avec Romain Lambert, kinésithérapeute chez Uperform

Romain : « La lombalgie, cela veut simplement dire avoir mal au dos. Cela ne veut rien dire de plus ou de moins. Ce n'est pas une pathologie, c'est un symptôme. Le mal de dos peut toucher tout le monde. On a souvent tendance à l'apparenter à une pathologie de personnes âgées et à dire : 'Ah, j'ai mal au dos… ça veut dire que je vieillis'. Mais rien n'est moins vrai. Plus on vieillit, plus on a de l'arthrose ou bien des hernies qui reflètent finalement le vieillissement naturel du dos, mais qui ne sont pas spécialement des pathologies. Il faut savoir que la population la plus touchée par le mal de dos est, en réalité, la population active. Le mal de dos touche principalement l'adulte entre 30 et 50 ans. »

Généralement, les plaintes sont liées à une surcharge du dos, car le même mouvement est répété ou maintenu trop longtemps, ou à un manque de sollicitation du dos.

Romain : Il y a plusieurs causes d'apparition fréquentes dans la lombalgie la plus commune. La lombalgie commune est aussi appelée lombalgie aspécifique, parce qu'il n'y a pas directement de cause tissulaire. Cette lombalgie aspécifique, qui représente 90% des lombalgies, apparaît bien souvent soit parce qu'on est trop sédentaire, qu'on ne bouge pas assez et qu'on a des tensions qui s'accumulent, soit quand on fait un effort tout à fait inhabituel. On ne dit pas faux mouvement car il n'y a pas, en réalité, de bon, de mauvais ou de faux mouvement. Aucun mouvement n'est finalement dangereux en soi, mais c'est surtout l'habitude qu'on a à faire ce mouvement. Par exemple, si on n'est pas habitué à porter souvent des choses et que, du jour au lendemain, on fait tout un week-end de déménagement, on va probablement avoir mal au dos. Pas parce que c'était une mauvaise chose d'avoir porté des caisses, mais simplement parce qu'on n'en a pas l'habitude. »

« L'important, c'est d'y aller vraiment progressivement et de bouger dans une activité qu'on aime. »

Les symptômes disparaissent généralement spontanément. Il n'y a donc aucune raison de s'inquiéter.

Romain : « Pour soigner ce mal de dos, la réponse la plus courte et la plus facile c'est de bouger. Se remettre en mouvement, faire des petits exercices de mobilité et des exercices de renforcement. Une autre règle d'or

suite à la page 6

« La population la plus touchée par le mal de dos est, en réalité, la population active. »

est de ne surtout pas s'inquiéter. Car en effet, ce qui fait passer quelqu'un d'une lombalgie aiguë à une lombalgie plus chronique et persistante, c'est le fait de s'inquiéter de l'état de son dos et d'avoir la croyance que son dos est fragile. Il existe une part psychologique très importante à ne pas sous-estimer. Toujours est-il que le dos est une structure très solide du corps humain, il ne faut pas la voir comme une structure différente des autres parties du corps. Le dos est une structure solide, il n'y a aucune crainte à avoir à ce sujet. »

Pour faire face à un mal de dos, il n'y a pas de secret, il faut bouger. Mais pas n'importe comment.

Romain : « Un peu comme quelqu'un qui commencerait un nouveau sport ou la course à pied. Le tout, c'est d'y aller progressivement, à son rythme. Il ne faut surtout pas prendre, du jour au lendemain, de grosses résolutions telles que 'je vais aller à la salle de musculation m'entraîner tous les jours pendant 2 heures'. Non. L'important, c'est d'y aller vraiment progressivement et de bouger dans une activité qu'on aime. Le côté plaisir – je reviens à cet aspect psychologique – va entraîner de meilleurs résultats. »

L'exercice est donc le meilleur remède pour prévenir (jusqu'à un certain point) les maux de dos, mais un mode de vie sain peut aider aussi.

Romain : « La meilleure façon de prévenir, je dirais, c'est d'avoir le meilleur 'lifestyle' possible : ne pas être trop sédentaire, avoir des bonnes heures de sommeil, réduire un maximum le stress qu'on peut avoir au quotidien, ne pas fumer, ne pas trop boire d'alcool, avoir une alimentation variée et équilibrée. Cela paraît bête comme conseil, mais la plupart des gens ne réunissent pas ces conditions, et c'est vraiment ce qu'on peut faire de mieux pour son dos et sa santé. »

« Cela paraît bête comme conseil, mais la plupart des gens ne réunissent pas ces conditions. »

Pour plus de conseils ou d'informations sur les maux de dos, contactez votre médecin généraliste ou votre kinésithérapeute.

Envie de découvrir d'autres reportages ? N'hésitez pas à faire un tour sur notre site : www.ml.be › reportages DreaMR

Vous souhaitez d'autres conseils pour prévenir ou soulager vos maux de dos ? Téléchargez notre brochure « Prenez soin de votre dos » sur www.ml.be › brochures

VOTRE SÉJOUR À LA MER AVEC LA ML

Maison de vacances Liberty : que du positif !

« Personnel compétent et serviable »

« La propreté des chambres »

« Situé dans le centre, à proximité de la digue »

« Belles activités, aussi pour les enfants à Pâques »”

Liberty
BLANKENBERGE

Réservations et conditions : 050 41 42 24
info@liberty-blankenberge.be • www.liberty-blankenberge.be • Suivez-nous sur

Vacances Répit en famille

Depuis quelques années, les JML organisent des séjours à destination des familles dont l'un des enfants est porteur de handicap.

L'objectif de ces séjours « répit » est d'apporter du relâchement aux parents et à l'éventuelle fratrie. Dans cette optique, nous mettons en place, avec notre équipe de moniteurs, un encadrement et des activités pour les jeunes porteurs de handicap. Les parents peuvent, en parallèle, profiter de l'endroit, se reposer et se ressourcer sereinement.

Infos pratiques

Lieu : Igéa-Marina en Italie
Date : du 20 au 30 juillet 2022
Prix : ‹ 18 ans : 450 €* - › 18 ans : 800 €*

Le prix comprend le transport en car de luxe A/R, la pension complète à l'Hôtel Graziella***, toutes les activités sur place et l'encadrement par une équipe de moniteurs.
*Un supplément est demandé pour l'Hôtel Trevi.

Inscription : www.jmlib.be
Contact : ✉ info@jmlib.be ou ☎ 02 537 19 03

À chaque moment de vie son avantage

Nos membres le savent : nous sommes à leurs côtés à chaque moment important de leur vie. Découvrez nos avantages liés à ces moments et inspirez-vous des histoires de Vanessa, Faey, Clementine et Jesse, Corinne, Eddy, Aurélie et Jana.

Allaitement : le récit émouvant de Vanessa

« C'est vrai que c'est un don de soi. Je trouve que c'est magique en fait. »

Découvrez l'histoire de cette maman courageuse sur www.ml.be › Moments de vie

Bénéficiez d'une prime d'allaitement de la ML jusqu'à 375 €. Découvrez toutes les conditions sur www.ml.be › avantages et services › prime d'allaitement

Faey arbore fièrement son appareil dentaire

« Cet appareil ne me dérange pas du tout pour faire du skate. C'est même devenu un peu à la mode. »

La ML rembourse vos frais orthodontiques jusqu'à 1.050 €. Découvrez toutes les conditions sur www.ml.be › avantages et services › remboursement orthodontie

Clementine et Jesse parlent contraception

« Pour l'instant, nous ne voulons pas encore d'enfant. Clementine utilise un moyen de contraception depuis quelque temps. On verra ce que l'avenir nous réserve. »

La ML rembourse votre contraception jusqu'à un montant de 30 € par an. Découvrez toutes les conditions sur www.ml.be › avantages et services › remboursement contraception

Optique : les conseils avisés de Corinne

« Je crois que ce qui est important pour quelqu'un qui n'a jamais porté de lunettes, c'est de bien se rendre compte du temps qu'il va passer par jour à porter ses lunettes. Pour moi, le poids de la monture est donc important. Ce qui est aussi important pour quelqu'un qui serait très myope, c'est de prendre des verres de lunettes affinés. Sinon, quand on va le regarder, ça va vraiment faire un effet de loupe et ça va changer tout à fait son regard. »

Découvrez l'histoire de Corinne sur www.ml.be › Moments de vie

La ML rembourse vos lunettes et lentilles. Découvrez toutes les conditions sur www.ml.be › avantages et services › optique

Eddy et sa passion du golf

« Quelle joie de pouvoir faire ça avec ma petite-fille. C'est un vrai plaisir pour moi. Je continuerai tant que je le peux. »

La ML rembourse votre affiliation à un club de sport. Découvrez toutes les conditions sur www.ml.be › avantages et services › incitant sportif.

Aurélie et Jana : leur vie en tant que jeunes parents

« Peu après la naissance, Felix a eu une infection urinaire et a dû être hospitalisé pendant une semaine. C'est dans ces moments-là qu'on se rend compte à quel point une assurance hospitalisation est importante. »

Bénéficiez d'une foule d'avantages naissance à la ML. Découvrez toutes les conditions sur www.ml.be › avantages et services › avantages naissance et grossesse

Les enfants âgés de moins de 8 ans bénéficient d'une assurance hospitalisation et dentaire GRATUITE. Découvrez toutes les conditions sur www.ml.be › avantages et services › Hôpital Plus

Plus d'infos sur www.ml.be > Moments de vie

Ne craignez plus les frais médicaux imprévus en vacances !

En tant que membre de la ML, vous bénéficiez du remboursement de vos frais médicaux si vous tombez malade ou si vous vous blessez à l'étranger. Veillez à avoir votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM) et le numéro de la centrale d'alarme Mutas sur vous.

Pourquoi la CEAM est-elle importante ?

La CEAM prouve que vous êtes en ordre d'assurance maladie obligatoire. Si vous présentez la carte CEAM, les **frais seront réglés directement** avec la mutualité.

Comment demander la CEAM ?

Demandez la CEAM à temps avant votre départ. Cela peut se faire de 3 manières :

1. via le formulaire de demande sur le site : www.ml.be › bien s'assurer › assistance voyage médicale › carte européenne d'assurance maladie
2. via l'e-Guichet : www.ml.be › e-Guichet
3. dans votre agence ML.

Dans quels pays votre CEAM est-elle valable ?

Dans **les pays de l'UE, en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse**, vos soins médicaux nécessaires sont complètement ou en partie pris en charge avec votre CEAM.

Pour qui demander la CEAM ?

Demandez la carte pour **chaque membre de votre famille.**

Vous avez perdu ou oublié votre CEAM ?

Pas de problème. **Téléchargez-la** via l'e-Guichet sur votre GSM. Vous aurez ainsi toujours une version digitale à portée de main.

Surfez sur www.ml.be › e-Guichet

Uniquement pour les soins urgents et nécessaires

Le remboursement s'applique uniquement aux **soins urgents ou nécessaires** et si vous séjournez **temporairement** à l'étranger (vacances, études, travail…). La CEAM **ne couvre pas** les soins médicaux programmés à l'étranger. Si vous voyagez dans l'intention de vous faire soigner, vos frais médicaux ne seront pas couverts.

Demandez une facture et une preuve de paiement

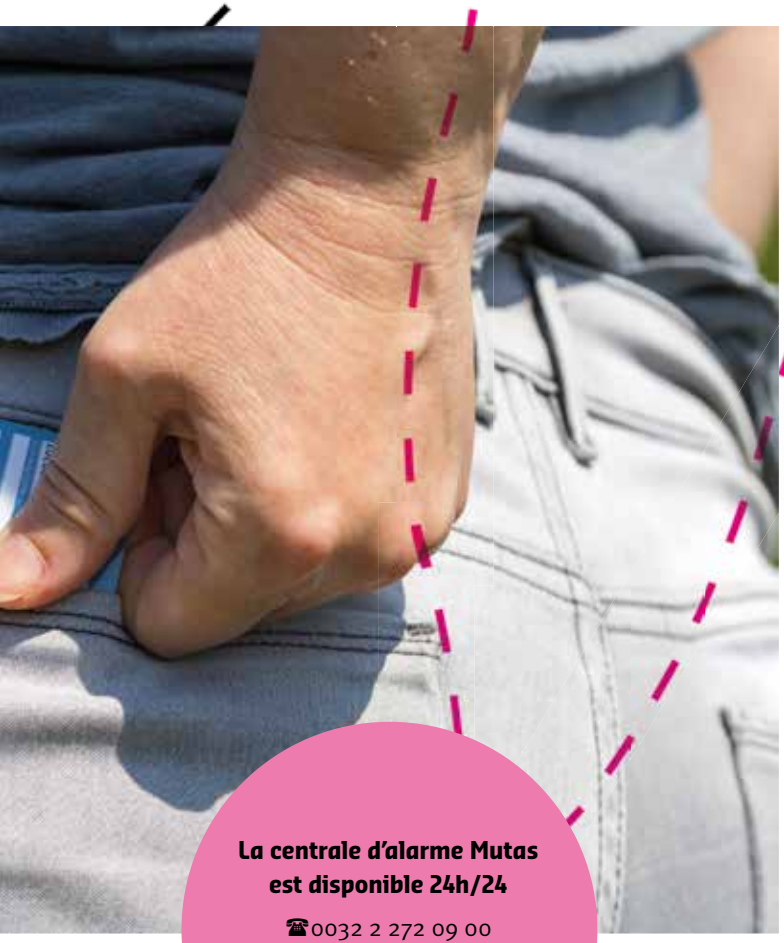
Les frais sont gratuits dans certains pays. Si vous devez malgré tout payer, veuillez remettre dès votre retour les documents suivants à votre agence ML :

- **les originaux** des factures et des preuves de paiement ;
- une copie de votre **prescription médicale** et du traitement (p.ex. kiné) ;
- et la **déclaration sur l'honneur**, complétée dans son entièreté.

Vous êtes hospitalisé dans un hôpital public à l'étranger ?

Présentez la CEAM au service d'admission. L'hôpital adressera alors la facture à la caisse de sécurité sociale du pays de séjour*.

Communiquez, **dans les 48 heures**, votre hospitalisation à la centrale d'alarme Mutas. Mutas règle **tous les frais liés à votre hospitalisation**.



Vous êtes hospitalisé dans un hôpital privé à l'étranger ?

Votre CEAM n'est **pas acceptée**. Votre CEAM n'est pas acceptée et les honoraires dus sont à votre charge.

Prenez immédiatement contact avec la centrale d'alarme Mutas.

Vous n'êtes pas hospitalisé, mais vous consultez un médecin ou un autre prestataire ?

Lorsque vous présentez votre CEAM à un médecin ou à un prestataire de soins de santé (p.ex. une pharmacie) à l'étranger, les **mêmes taux de remboursement** s'appliquent que pour les résidents de ce pays de vacances.

Grâce à l'assistance médicale de voyage Mutas, vous serez en principe aussi remboursé de ces frais médicaux si vous remplissez les conditions. C'est pourquoi il est important de toujours contacter la centrale d'alarme Mutas en cas de soins médicaux imprévus à l'étranger. De cette façon, le remboursement des frais qui restent à votre charge se déroulera de manière plus fluide par la suite.

La centrale d'alarme Mutas est disponible 24h/24

☎0032 2 272 09 00

✉ assistance@mutas.be

🌐 www.mutas.be/online/fr

CHECK-LIST

Rien oublié ? Voyagez le cœur léger grâce à notre check-list.

Téléchargez gratuitement la brochure sur www.ml.be › bien s'assurer › assistance voyage médicale › brochure

* Chaque pays dispose de son propre système de soins de santé. Cela implique que les prestataires de soins n'acceptent pas tous la CEAM.

Plus d'infos : www.ml.be > bien s'assurer > assistance voyage médicale

ML, la mutualité à chaque moment de votre vie

Nos membres le savent : nous sommes à leurs côtés dans les moments les plus importants. Et chaque moment de vie mérite un soutien financier.

www.ml.be