

PROFIL

securex
human capital matters

120 HIVER 2012

L'assurance mutualiste en
pleine mutation

6

Dépression : pilules roses ou
thérapie ?

15

84 % de nos clients
n'y pensent plus*

**L'hospitalisation et ses conséquences...
 Pensez-y et puis n'y pensez plus.**

Hospitalia  votre protection
 contre une facture d'hôpital salée

Chaque année, plus de 15 % de la population doit être hospitalisée. Il s'agit souvent d'interventions pas trop graves, mais les frais à payer, eux font toujours très mal.

Votre Mutualité Libre Securex vous propose la gamme Hospitalia : des assurances hospitalisation de qualité conçues pour vous permettre de couvrir la majeure partie des frais non remboursés et résultant d'une ou plusieurs hospitalisations. Les tarifs sont particulièrement compétitifs et appréciés par près de 650.000 clients.

Plus d'informations sur www.securex-mutualite.be

Une première affiliation à Hospitalia et Hospitalia Plus est possible jusqu'à l'âge de 65 ans inclus, une affiliation à Hospitalia Ambulatoire jusqu'à l'âge de 59 ans inclus et une affiliation à Hospitalia Continuité jusqu'à 64 ans inclus.

** D'après une enquête réalisée par une organisation de consommateurs, 84 % des assurés se disent satisfaits d'Hospitalia.*

Mutualité Libre Securex, agent d'assurances, N° OCM 5005c pour la SMA "Mutuelle Entraide Hospitalisation", agréée sous le n° de code OCM 750/01 pour les branches 2 et 18. Siège social : Rue St.-Hubert 19 - 1150 Bruxelles (RPM Bruxelles) - 01/2012 - N° d'entreprise : 422.189.629

securex 
 human capital matters

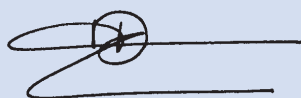
membre des : **Mutualités Libres** 

Cher Lecteur,

En cette nouvelle année, la Mutualité Libre Securex vous souhaite bonheur et santé pour vous et votre famille ! Une année qui comptera des changements pour toutes les mutualités belges en matière d'assurances facultatives et de services complémentaires. Ces modifications deviennent réalité au 1er janvier 2012 et trouvent leur source dans les directives européennes, que la Belgique doit obligatoirement transposer dans sa propre législation (plus d'info à la page 4).

Dans ce contexte changeant, notre engagement envers vous en tant que membre, reste de haut niveau ! Nous continuons notamment à être votre partenaire et conseiller en matière d'assurance maladie-invalidité et de santé, au sens large du terme. Découvrez, par exemple, en page 11 de ce Profil, des astuces pour éviter les chutes à domicile, qui surviennent plus vite qu'on ne l'imagine, ou sur la manière d'y réagir.

Je vous souhaite une bonne lecture !



Christine Dries
Directeur
Mutualité Libre Securex

L'assurance mutualiste en pleine mutation **4**

L'actualité de votre mutualité **6**

Vous vous remettez d'un cancer ?
Faites-vous plaisir avec une semaine santé ! **8**

Evitez les chutes à domicile

Les quenottes de bébé :
à ne pas négliger !

Stress et grossesse :
pour le meilleur et pour le pire **14**

Traitement de la dépression :
pilules roses ou thérapie

Opération de la cataracte :
le pourquoi et le comment !

Kiosque **17**

Domiciliation **20**

Boîtes aux lettres,
agences et points de contact **22**

L'assurance mutualiste en pleine mutation



Depuis le 1er janvier 2012, toutes les mutualités ont dû changer leur manière d'organiser l'assurance facultative. C'est l'Europe qui l'a décidé après une plainte déposée par Assuralia (l'Union professionnelle des entreprises d'assurances).

Qu'est-ce qui change exactement et quelles sont les conséquences ?

Assurances complémentaire et facultative

- L'assurance complémentaire de base obligatoire se transforme en une série de "services et activités complémentaires". D'ailleurs, le terme "assurance complémentaire" disparaît.
- Les assurances facultatives Hospitalia et Dentalia sont désormais gérées par une société mutualiste d'assurance (SMA). Chaque SMA est liée à une mutualité. Vous pouvez donc continuer à régler toutes les formalités concernant votre assurance hospitalisation et dentaire via votre mutualité. Au quotidien, rien ne change pour nos affiliés.

Quelles conséquences pour l'affilié ?

- Une affiliation obligatoire aux services complémentaires d'une mutualité. Désormais, tout le monde est légalement tenu de s'affilier aux services complémentaires de la mutualité. Une affiliation à l'assurance obligatoire uniquement n'est donc plus possible.
- Le paiement d'une cotisation obligatoire. Celle-ci doit être comprise entre 30 euros minimum et 250 euros maximum par an par ménage tel que défini au niveau de l'assurance obligatoire. Chaque mutualité fixe elle-même ce tarif. Les cotisations doivent être identiques pour tous les affiliés (sauf les personnes bénéficiant d'un statut BIM ou OMNIO). Cela signifie qu'il y a désormais une cotisation par bénéficiaire ou titulaire. Les cotisations "ménage" sont donc supprimées.



Attention ! Si vous ne payez pas votre cotisation, vous ne pourrez pas bénéficier des services complémentaires ni des assurances facultatives.

Qu'en est-il d'Hospitalia et Dentalia ?

Si vous étiez affilié à Hospitalia et Dentalia, vous restez évidemment assuré. Le passage aux SMA se fera sans que vous le remarquiez. Tout est réglé.

En bref...

- tout le monde est obligé de s'affilier aux services complémentaires de la mutualité ;
- pour ce faire, une cotisation obligatoire doit être payée ;
- les assurances facultatives (Hospitalia, Dentalia) sont intégrées dans une SMA (société mutualiste d'assurance) ;
- l'assurance complémentaire d'une mutualité devient une série de "services et activités complémentaires".

Que fait ma mutualité ?

Sous le contrôle de l'Institut d'Assurance Maladie Invalidité (INAMI), les mutualités sont chargées de payer les prestations de l'assurance obligatoire soins de santé et indemnités : remboursements de frais médicaux, indemnités en cas d'incapacité de travail ou d'invalidité, indemnité de maternité, allocation pour frais funéraires. Les mutualités représentent aussi leurs assurés dans plusieurs comités et commissions à l'INAMI et participent notamment à l'élaboration d'accords médico-mut pour fixer les tarifs des prestations médicales.

AO et AC : quelles différences ?

L'assurance obligatoire (AO), comme son nom l'indique, est obligatoire pour tous. Elle prévoit le remboursement des prestations de soins de santé : prestations médicales, médicaments et frais d'hospitalisation. C'est aussi l'AO qui permet le paiement d'indemnités en cas d'incapacité de travail ou de maladie. Pour être en ordre d'AO, il faut simplement s'affilier auprès d'une mutualité. La solidarité est à la base du système de l'AO puisque ce sont les cotisations sociales des employeurs et travailleurs qui permettent son financement. Les remboursements sont les mêmes dans chaque mutualité.

L'assurance complémentaire de base (AC) n'existe désormais plus, mais est remplacée par les "services complémentaires". Il s'agit d'avantages et services non prévus par l'assurance obligatoire. Jusqu'en 2011, ils différaient d'une mutualité à l'autre. Dorénavant, ils sont rassemblés dans une offre proposée à tous les affiliés. Chaque service ou avantage doit être agréé par l'OCM (Office de contrôle des mutualités).

L'assurance facultative. Les mutualités pouvaient également organiser des assurances facultatives jusque fin 2011 (hospitalisation, par exemple). Dans ce cas, les personnes couvertes sont moins nombreuses et les risques mieux "sélectionnés" via certaines conditions à l'affiliation (questionnaire médical ou limite d'âge). Dès 2012, ces assurances facultatives sont organisées par des SMA (sociétés mutualistes d'assurances).

Bonne nouvelle pour les pensionnés anciens frontaliers

Vous êtes un ancien frontalier et vous résidez en Belgique où vous bénéficiez d'une pension (de retraite ou d'invalidité) belge ? Désormais, vous pouvez être remboursé, sous certaines conditions, lorsque vous êtes soigné dans le pays qui vous employait.

Conditions

- **Pour poursuivre un traitement entamé dans ce pays.**

Pour bénéficier de cette mesure, vous deviez avoir le statut de frontalier au moment de l'octroi de la pension.

- **Pour recevoir tout type de soins (pas de limitation à un traitement particulier).**

Dans ce cas, vous deviez avoir été travailleur frontalier pendant au moins deux ans au cours des cinq années qui ont précédé votre pension dans un des pays suivants : l'Allemagne, l'Autriche, l'Espagne, la France, le Luxembourg ou le Portugal. Ces règles s'appliquent également à vos personnes à charge.

Comment obtenir le remboursement ?

Les soins reçus seront remboursés aux conditions et tarifs du pays dans lequel vous les avez reçus, ce qui est généralement plus avantageux. Pour obtenir votre remboursement, demandez un formulaire S3 à votre mutualité belge et remettez-le à la caisse compétente dans votre ancien pays de travail en présentant vos attestations de soins/factures.

Congé de naissance pour les "co-parents"



Cela fait des années que les jeunes papas peuvent bénéficier de 10 jours de congé après l'accouchement de leur compagne. C'est ce qu'on appelait jusqu'au 19 mai 2011 le congé de paternité. Or, depuis le 20 mai 2011, c'est devenu le congé de naissance dont peuvent à présent aussi bénéficier les "co-parents"! Ce congé concerne ainsi également les couples de sexe féminin.

Qu'est-ce qu'un co-parent ?

Le co-parent est la personne, de même sexe ou non, qui au moment de la naissance :

- soit est marié avec la maman ;
- soit est le cohabitant légal de la maman ;
- soit est le cohabitant de fait de la maman depuis 3 ans.

Les co-parents doivent prendre ces jours dans les 4 mois suivant la naissance de l'enfant et en faire la demande auprès de la mutualité. Leur salaire reste complet durant les 3 premiers jours (payés par l'employeur), puis la mutualité verse une indemnité correspondant à 82 % du salaire brut (les 7 jours suivants).

BIM et Omnio : chez le généraliste pour un euro !



Depuis le 1er décembre 2011, les patients bénéficiant du statut BIM ou Omnio paient 1 euro de ticket modérateur pour une consultation chez le généraliste, tandis que le reste des honoraires est directement facturé à la mutualité par le médecin.

Si vous bénéficiez du statut BIM ou Omnio, remettez simplement une vignette à votre médecin et demandez-lui d'appliquer le régime du tiers payant. Pour ce faire, choisissez un médecin généraliste conventionné qui est tenu d'accepter votre demande.

Tarifs des consultations chez le médecin généraliste

	Honoraires	Vous êtes remboursé de...		Vous payez réellement	
		Membre	Membre BIM-Omnio	Membre	Membre BIM-Omnio
Consultation (sans DMG)	€ 22,98	€ 16,98	€ 21,48	€ 6	€ 1,50
Consultation (avec DMG)	€ 22,98	€ 18,98	€ 21,98	€ 4	€ 1

Remarque : Ces tarifs ne sont pas valables pour une visite à domicile.

i Infos au T 078 15 93 00 (tarif zonal) ou via mutualite@securex.be

Nouvelle brochure : “Travailler à l'étranger – Europe

Récemment sortie de presse, la brochure “Travailler à l'étranger”, limitée aux pays de l'Espace Economique Européen (EEE) et à la Suisse, est rééditée sous un nouveau titre : “Travailler à l'étranger – Europe”. Un mot d'explication !

Nouveaux règlements

Depuis le 1er mai 2010, deux nouveaux règlements européens sont en vigueur. Leurs conséquences concernent essentiellement les personnes qui séjournent souvent dans un autre pays de l'EEE pour des raisons professionnelles ou personnelles. Les règlements précisent en effet l'Etat membre dans lequel ces personnes sont assurées socialement.

Qu'est-ce qui change ?

“Travailler à l'étranger – Europe” est adapté à la nouvelle réglementation découlant de ces règlements européens. Les nouveaux formulaires européens, la déclaration d'incapacité de travail,... : ce ne sont que quelques changements qui figurent dans la brochure. La brochure paraît en 2 langues (néerlandais et français).

Vous vous remettez d'un cancer ?

Faites-vous plaisir avec une semaine santé !

Un cancer vous a été diagnostiqué et votre traitement est terminé ? Vous pouvez alors continuer à reprendre des forces au cours de l'une des semaines santé à Dunepanne, le centre de convalescence des Mutualités Libres au Coq-sur-mer.



Rita et Giuseppe

Rita (53 ans) a appris en 2010 qu'elle souffrait d'un cancer du sein. Elle a directement subi une opération. A peine un an plus tard, son mari, Giuseppe (55 ans), a également reçu de mauvaises nouvelles. Un docteur lui a diagnostiqué un cancer du poulmon. Le couple ne s'est toutefois pas laissé abattre et s'est inscrit pour une semaine santé en octobre 2011, après le traitement de Giuseppe. Ce fut une expérience inoubliable pour tous les deux.

Rita : "La solidarité au sein du groupe lors de la semaine santé apporte du réconfort. Vous puisez de l'énergie dans le contact avec vos compagnons d'infortune. Les ateliers m'ont principalement beaucoup apporté. J'ai ainsi amélioré ma respiration et appris à connaître mon corps d'une autre manière grâce au yoga. Je me sens beaucoup plus en forme et j'ose dire que la semaine santé m'a rendue plus forte, mentalement et physiquement. Je fais à nouveau des choses que je faisais avant, alors que je ne pouvais plus les faire après le traitement de mon cancer".

Giuseppe : "En tant que seul homme du groupe, j'étais bien entouré ! Personnellement, j'ai beaucoup retiré de la séance d'aquagym. Je n'avais encore jamais fait d'exercices physiques dans l'eau. Tout comme mon épouse, j'étais très enthousiaste par rapport à l'atelier de yoga. Les exercices et les tech-

niques que vous y apprenez peuvent parfaitement être appliqués à la maison par la suite. La qualité de vie n'a fait que s'améliorer depuis la semaine santé !"

i Prochaine semaine santé :
du lundi 27 février au vendredi 2 mars 2012
Contactez le service social de votre
mutualité au 078 15 93 00 ou surfez sur
www.dunepanne-mloz.be

Une semaine santé est l'occasion de retrouver une qualité de vie après le traitement d'un cancer. Vous séjournez dans le cadre unique de Dunepanne à deux pas de la mer.

- Récupérez votre énergie lors des **séances de groupe** durant lesquelles vous faites des exercices physiques légers et modérés.
- Découvrez quelques éléments de réussite importants pour **reprendre des forces** après votre traitement.
- Faites-vous plaisir avec le **programme individuel** axé sur les massages, les soins du visage, le restyling, etc.

Journée mondiale contre le cancer,
le 4 février 2012

Séjour de soins à Dunepanne

Où convalescence rime avec bien-être...



Venez vous ressourcer à

Dunepanne
Repos idéal... au littoral !

Profitez des prix réduits de la basse saison !

De janvier à mars 2012 inclus, tous les résidents peuvent bénéficier d'une réduction de 10 % sur le prix brut du séjour. Combinée à l'intervention de votre mutualité, cette réduction peut aller jusqu'à 20 % sur le prix net du séjour. En outre, toute personne qui réserve une chambre durant la basse saison reçoit un cadeau de bienvenue.

Surfez sur www.dunepanne-mloz.be !



Enregistrement en ligne comme donneur d'organe

Pour devenir donneur d'organe, il faut s'adresser à sa commune. Désormais, vous pourrez aussi vous enregistrer en ligne comme donneur d'organe.

Devenir donneur d'organe en un tournemain : chaque Belge peut s'enregistrer via le site fédéral www.ehealth.fgov.be. Il vous suffit de disposer d'une carte d'identité électronique. Les autorités espèrent ainsi atteindre l'objectif de 200.000 donneurs d'organe enregistrés pour fin 2013.

En tant que Belge, vous êtes automatiquement donneur d'organe, mais ce n'est pas aussi simple qu'il y paraît. Après un décès, la famille doit en effet donner son accord, ce qui entraîne souvent des problèmes. En vous enregistrant, vous pouvez éviter ces tracas.

Jetez un œil sur www.beldonor.be !

Des informations santé sur Internet ?

Au moindre bobo, nombreux parmi nous cherchent des renseignements sur le web. Mais difficile dans cette immensité d'informations disponibles de distinguer quelles sont les plus sérieuses.

Il est heureusement possible de trouver des informations fiables en matière de santé sur la toile. C'est le cas avec le site Internet www.mon-generaliste.be de la SSMG (Société Scientifique de Médecine Générale), réalisé par des médecins généralistes. Vous pouvez y découvrir des dossiers sur des maladies fréquentes ou des fiches maladies. Ces informations utiles ne remplacent toutefois pas une visite chez votre médecin !

En outre, vous pouvez même vous tenir au courant des activités organisées en matière de santé par les Mutualités Libres via la rubrique "agenda des activités".

N'attendez plus pour avoir des infos sur votre santé et nos activités : surfez sur www.mongeneraliste.be !

Apprivoisez votre sommeil grâce à notre nouvelle brochure !



Nous passons le tiers de notre vie à dormir, d'où la nécessité de se garantir un sommeil de qualité. Bien sûr, quelques mauvaises nuits ne nuisent pas forcément à notre santé. Mais un manque de sommeil risque néanmoins d'entraîner à plus ou moins long terme toutes sortes de troubles.

La Mutualité Libre Securex vous propose des conseils concrets, des tests, un agenda du sommeil ainsi que des explications détaillées sur le mécanisme du sommeil dans la brochure "Retrouvez un sommeil de rêve !"

i Téléchargez la brochure sur www.securex-mutualite.be - Brochures & Dépliants !



Nouveau numéro assistance psychologique :
T 02 552 53 39

Fiche pratique : évitez les chutes à domicile

Qu'il s'agisse de nos premiers pas, d'une course après le bus ou d'une glissade sur une flaque de boue, nous avons tous déjà fait l'une ou l'autre chute au cours de notre vie. Et avec l'âge, les risques se multiplient ! Profil vous propose donc quelques conseils pour éviter de mauvaises chutes à la maison.

VOTRE ETAT DE SANTE

- Prenez des repas réguliers, équilibrés et variés.
- Buvez au moins 1,5 l (de préférence de l'eau) et maximum 1 verre d'alcool par jour.
- Consultez votre médecin généraliste au moins 1 fois par an et respectez ses prescriptions.
- Faites contrôler votre vue.
- Pratiquez 30 minutes d'activité physique par jour.
- Dormez à heures régulières et faites une sieste.
- Restez "actif" mentalement.

VOS MOYENS

- Apprenez à vous relever en cas de chute
- dessin 1 : Pliez une jambe pour rouler sur le côté.
- dessin 2 : Retournez-vous sur le ventre.
- dessin 3 : Mettez-vous en position de chevalier (un genou à terre, l'autre jambe tendue), puis à quatre pattes.
- dessin 4 : Relevez-vous en vous tenant à une chaise ou à une rampe.

Souscrivez à un système d'alarme personnelle (appareil de biotélévigilance).

Plus d'info ?

Contactez votre Mutualité au 078 15 93 00



dessin 1



dessin 2



dessin 3



dessin 4

VOS HABITUDES

- 👍 Aides fonctionnelles : canne, rampe,...
- 👍 Chaussures / pantoufles fermées, sans talon, sans lacets
- 👍 Vêtements trop amples, trop longs
- 👍 Lunettes adaptées à votre vision
- 👍 Appareil auditif adapté à votre audition
- 👍 Appareil de biotélévigilance sur vous en permanence
- 👍 Positions instables, acrobaties
- 👍 Services d'aide et de soins à domicile

VOTRE DOMICILE

- Prenez garde aux escaliers (raides), aux sols glissants ou mouillés, à la présence de tapis, carpettes et descentes de lits, aux éclairages insuffisants, ...
- Un diagnostic des dangers à votre domicile peut être établi. Faites appel à un ergothérapeute pour évaluer ces facteurs de risques de chutes.

Attention aux animaux et enfants en bas âge qui peuvent vous faire trébucher !

Les quenottes de bébé : à ne pas négliger !



Les dents de lait restent près de 12 ans dans la bouche des enfants. Il est donc important d'en prendre soin dès le départ. Voici quelques conseils !

Les premiers mois

Votre bébé n'a généralement aucune dent, mais sous la gencive ses dents sont à l'état de germes. Vous pouvez d'ores et déjà prendre de bonnes habitudes pour éviter les caries :

- Allaitez si vous le pouvez. Le calcium est un élément essentiel pour la dent !
- Ne mettez pas la tétine du biberon en bouche pour vérifier si le lait n'est pas trop chaud. Utilisez plutôt le dos de votre main. Contrairement à celle des adultes, la bouche de bébé ne contient pas de bactéries cariogènes (responsables de l'apparition des caries) à la naissance. Vous risquez donc de contaminer la tétine transmise au bébé.
- N'habituez pas votre enfant aux boissons sucrées (sirop, jus de fruits, grenadine, etc.) Il n'a besoin que d'eau pure.
- Ne laissez pas votre enfant s'endormir avec son biberon de lait en bouche. Non seulement cette habitude sera difficile à supprimer plus tard, mais surtout elle risque d'entraîner ce que l'on appelle la carie du biberon. Le contact prolongé du sucre sur les dents provoque des caries qui détruisent complètement la dent.

- Ne trempez pas la tétine de votre bébé dans du miel ou de la confiture. Cela conduit irrémédiablement à d'énormes destructions carieuses !

Votre enfant a 6 mois

Les premières quenottes, normalement les incisives inférieures, font leur apparition ! Il est temps de démarrer le brossage ! Comment ?

- Munissez-vous d'une brosse à dents spéciale pour bébé : plus petite et plus souple.
- Utilisez un dentifrice pour enfant avec une concentration en fluor inférieure à 500 ppm (partie par million).
- L'heure du bain est idéale pour procéder au brossage.
- Une petite trace de dentifrice suffit. Ne soyez pas étonné si votre bébé avale le dentifrice. C'est notamment pour cette raison qu'il doit contenir une très faible dose de fluor.
- Dès que vous tendrez la brosse à dents à votre enfant, il la mettra naturellement en bouche et se mettra à la mâchouiller.
- Il est inutile de rincer, d'autant plus que c'est presque impossible avec un bébé...

A partir du premier anniversaire

Votre enfant grandit et son sourire se pare de nouvelles petites dents. De plus en plus, votre enfant exprime la volonté de se débrouiller tout seul. Laissez-le faire. Vous repasserez après en ne négligeant aucune dent.

Pensez alors à la première visite chez le dentiste. Il pourra répondre à toutes les questions que vous vous posez sur la santé bucco-dentaire de votre chérubin. Par la suite, n'attendez pas que votre enfant ait des problèmes dentaires. Deux contrôles par an sont conseillés. Ils vous permettront de déceler les problèmes de manière précoce pour les soigner tant qu'ils sont encore bénins. De plus, les visites et les soins chez le dentiste sont entièrement remboursés pour les enfants. Pourquoi s'en priver ?



i Plus d'info sur www.sourirepourtous.be, le site de la Fondation pour la Santé Dentaire.

Qui consulte son dentiste une fois par an ?



Il est conseillé de rendre chaque année une petite visite à son dentiste. Cette recommandation est-elle généralement respectée ? Le service Etudes des Mutualités Libres a mené une analyse sur la base de la consommation de soins dentaires de leurs affiliés.

Entre 2004 et 2008, 25 % des affiliés n'ont eu aucun contact avec le dentiste tandis que 31 % ont vu leur dentiste chaque année ou au moins 4 années sur les 5. Les plus assidus sont les adolescents : 2/3 des adolescents vont au moins 1 fois tous les deux ans chez le

dentiste. A l'âge adulte, ils ne sont plus qu'un sur deux à conserver cette bonne habitude. Cette proportion reste plus ou moins stable jusqu'à 50 ans puis elle diminue progressivement. Les hommes qui bénéficient du statut BIM sont les plus nombreux à n'avoir aucun contact avec le dentiste, quel que soit leur âge.

Serait-ce des raisons financières qui détournent du dentiste ? Probablement pas. La prévention et les soins dentaires conservateurs ne sont, en réalité, pas si coûteux pour les bénéficiaires de l'intervention majorée qui s'adressent à un dentiste conventionné, même s'ils se rendent chaque année chez le dentiste. En revanche, les extractions et prothèses dentaires coûteront davantage à l'utilisateur si les dents ne peuvent être sauvées faute de soins. En conclusion : mieux vaut prévenir que guérir !

i Vous pouvez être encore mieux remboursé grâce à **Dentalia Plus !**
Infos au T 078 15 93 00 (tarif zonal) ou via mutualite@securex.be

Stress et grossesse : pour le meilleur et pour le pire



Période heureuse de la vie d'une femme, la grossesse peut également être une source de stress pour certaines futures mamans. Quels risques pour la grossesse et le bébé ? Comment prévenir ce stress ? Nous avons posé ces questions au Professeur Luc Roegiers, pédo-psychiatre aux Cliniques universitaires Saint-Luc et auteur d'un livre sur le sujet.

Depuis plusieurs années, les médias font écho d'études scientifiques démontrant l'effet négatif du stress pendant la grossesse sur l'enfant à naître. De quoi s'agit-il ?

Ce sont surtout les stress prolongés qui peuvent être néfastes et spécifiquement, pour l'enfant, à partir de la 26^e semaine. Pour la grossesse, c'est surtout en fin du 2^e trimestre et durant le 3^e qu'il y a un certain nombre de risques. Le risque principal pour la grossesse étant la mise en route de contractions qui peuvent provoquer un accouchement prématuré. Il y a aussi un risque pour l'enfant soumis à un climat hormonal défavorable au moment de la construction de son système nerveux central. Par la suite, cela peut affecter son comportement, voire même sa personnalité.

Qu'est-ce que le stress exactement ?

Le stress se définit comme un changement d'ordre biologique, psychologique ou social dans l'environnement externe ou interne qui amène une réaction d'alerte se traduisant par des sécrétions d'hormones (cortisol). Parfois, on a tout à fait conscience de cette altération biologique : on ressent une tension, nommée anxiété, mais d'autres sentiments comme la colère ou la joie peuvent aussi accompagner cette réaction biologique. D'autres fois, cette réaction biologique a lieu sans qu'on n'éprouve quoi que ce soit. C'est le corps qui prend tout.

Le stress n'est donc pas forcément mauvais, même pendant la grossesse ?

En effet, il joue également un rôle positif, tant pour la mère que pour l'enfant, au moment de l'accouchement. De même, un peu de cortisol chez le bébé peut aider à développer ses poumons lorsqu'il naît. Cela l'aide à effectuer un changement métabolique important au moment de la naissance.

Dans votre ouvrage "Stress et grossesse : quelle prévention pour quels risques ?", vous analysez les rapports entre stress et grossesse. Quels sont, d'après vous, les moyens de prévenir ce stress ?

Nous sommes partis du constat que le suivi de la grossesse s'effectue aujourd'hui pour le meilleur et pour le pire. On effectue énormément de dépistages : diabète, hypertension, malformations, etc. C'est un progrès important mais il fait inévitablement penser au pire. Chez les personnes plus vulnérables, des nouvelles incertaines augmentent le niveau de stress. Ces femmes ont alors besoin d'un suivi ajusté. Le gynécologue obstétricien joue un rôle important, notamment dans son souci de contacts avec d'autres professionnels tels que la sage-femme, le kiné, l'haptonome*, le sophrologue ou le pédiatre en consultation prénatale.

i "Stress et grossesse : quelle prévention pour quels risques ?", ERES 2011, sous la direction de Luc Roegiers et François Molénat.

Traitement de la dépression : pilules roses ou thérapie ?



“Dépression”, les patients sont de plus en plus nombreux à s’en voir diagnostiquer une par leur médecin généraliste. Certains médecins prescrivent immédiatement des médicaments, tandis que d’autres renvoient vers un psychiatre ou psychothérapeute. Quel est le plus efficace ? Y a-t-il des dangers liés à l’utilisation d’antidépresseurs ? Profil a prêté l’oreille au professeur Filip Van Den Eede, psychiatre et coordinateur médical du service de psychiatrie de l’HU d’Anvers.

En Belgique, 800.000 personnes utilisent des antidépresseurs chaque année. En utilisons-nous trop ?

Le traitement médicamenteux des dépressions fait l’objet de nombreuses controverses ces dernières années. Le fait est que toutes les personnes auxquelles des antidépresseurs sont prescrits n’en ont pas vraiment besoin. Des mesures simples ou la psychothérapie peuvent également aider certaines personnes, tandis que pour d’autres, seuls les médicaments peuvent aider. Dans de nombreux cas, thérapie et médicaments sont associés. Il y a tellement de facteurs différents pour une dépression qu’il faut analyser chaque cas séparément.

Comment les antidépresseurs fonctionnent-ils ?

Leur fonctionnement précis est inconnu. De manière générale, on peut établir que les antidépresseurs agissent sur les neurotransmetteurs, une molécule qui transmet des signaux au système nerveux du cerveau. Les antidépresseurs peuvent améliorer l’humeur, le plaisir, le repos nocturne, l’appétit et la concentration. Pour certains médicaments, il faut toutefois parfois attendre six à huit semaines avant que les premiers signes d’amélioration se fassent sentir. Un bon encadrement médical est donc très important lors de leur utilisation.

Et la thérapie ?

Via des entretiens avec le patient, un thérapeute essaye de découvrir les causes de la dépression. Elles sont souvent liées à des traumatismes, des problèmes comportementaux, l’entourage, au stress ou aux relations. Il existe différentes sortes de

thérapie. Certaines ciblent le comportement dans certaines circonstances, tandis que d’autres cherchent à découvrir comment les relations interpersonnelles influencent les sentiments des personnes.

Quand privilégie-t-on une thérapie ou des médicaments ?

Les médicaments et la psychothérapie agissent de différentes manières sur le cerveau. Opter pour l’un ou l’autre dépend d’abord de la gravité et de la nature de la dépression. Si elle est légère à modérée, la psychothérapie est aussi efficace que les médicaments. Selon de récentes recherches, l’utilisation d’antidépresseurs n’a de plus-value avérée qu’en cas de dépressions graves. Des questions personnelles comme le souhait du patient ou ses antécédents jouent également un rôle. Si un patient a déjà fait plusieurs dépressions, on peut préférer les médicaments.

La prise d’antidépresseurs peut-elle s’avérer dangereuse ?

Les antidépresseurs ne provoquent pas de dépendance, contrairement à ce que beaucoup pensent. Ils présentent toutefois des effets secondaires liés au type de médicament. Les antidépresseurs peuvent causer des nausées et des insomnies, ainsi que des effets secondaires sexuels.

Attention ! Arrêter soudainement les médicaments de sa propre initiative est très dangereux : vous augmentez le risque d’une rechute et des symptômes de désintoxication peuvent apparaître.

Opération de la cataracte : le pourquoi et le comment !



De nombreuses personnes autour de nous portent des lentilles ou des lunettes. Quoi de plus banal ? Myopie, presbytie et astigmatisme nous inquiètent peu, car nous pouvons le plus souvent les corriger sans passer en "salle d'op". Par contre, la cataracte angoisse davantage puisqu'elle est automatiquement associée à la chirurgie. Pourquoi une intervention est-elle nécessaire dans ce cas ? En quoi consiste-t-elle ? Profil lève le voile !

Une cataracte correspond à l'opacification partielle ou totale de la lentille située à l'intérieur de l'œil, appelée cristallin. Mais à quoi sert celui-ci ? Si on compare l'œil à un appareil photographique, le cristallin joue le même rôle que la lentille de l'objectif, à savoir effectuer la mise au point de l'image en fonction de la distance de l'objet visé. Or, l'opacification totale de cette lentille oculaire causerait la cécité. Seule solution dans ce cas : la chirurgie.

Une affection liée à l'âge

Le vieillissement est le principal facteur de risque de la cataracte. Toutefois, certaines personnes peuvent être plus susceptibles que d'autres de la développer : diabétiques depuis plusieurs années, victimes d'un traumatisme à l'œil,...

En outre, certaines habitudes sont à déconseiller pour éviter la cataracte. Il s'agit surtout du tabagisme, de l'alcoolisme, de la prise trop importante de l'un ou l'autre médicament, d'une exposition prolongée aux rayons ultraviolets ou d'une alimentation trop faible en fruits et légumes.

Reconnaissez les symptômes

La cataracte est indolore, mais altère progressivement la vision. C'est donc à ces signes que vous pouvez l'identifier :

- vue embrouillée ou obscurcie
- vision voilée
- éblouissement en présence de lumières vives, avec gênes en conduisant la nuit
- perception fade des couleurs

Vous devez vous faire opérer de la cataracte ?

Vous avez des troubles de la vision et votre ophtalmologue vous propose une opération de la cataracte, seule alternative efficace pour vous éviter la cécité à plus ou moins long terme. Rassurez-vous : grâce à l'évolution de la technique, le confort du patient augmente, que ce soit pendant ou après l'intervention.

La chirurgie de la cataracte représente en Belgique 70.000 interventions par an, chiffre en constante augmentation (âge, confort). D'après nos données (2006-2009), pour réduire votre facture, il est préférable d'éviter certains hôpitaux bruxellois, les hôpitaux universitaires, la chambre particulière, les médecins non conventionnés,...

Comment se déroule l'opération ?

- en majorité sous anesthésie locale (avec ou sans sédation pour calmer la douleur)
- jamais les deux yeux en même temps
- en hôpital de jour dans 90 % des cas, réduisant les coûts de 30 % par rapport à une hospitalisation classique

Notre conseil : contrôlez votre formulaire d'admission mentionnant l'aperçu des frais d'hospitalisation qui seront à votre charge !

Le saviez-vous ?

Le terme cataracte vient du latin "cataracta" (chute d'eau). La cataracte donne en effet l'impression de voir au travers d'une chute d'eau.

Kiosque



Le DVD "Emoi dans la maison mémoire" enfin disponible !

Consacré à la maladie d'Alzheimer et aux autres formes de démence, le documentaire "Emoi dans la Maison mémoire" plonge le spectateur dans le quotidien de personnes atteintes de démence, vivant en communauté et entourées de professionnels de soins. Le film raconte de manière intimiste les récits de vie des habitants, parfois douloureux et sombres, puis gais et plein d'espoir.



Depuis sa sortie en septembre 2010, le film, réalisé par Klara Van Es avec le soutien des Mutualités Libres, a déjà

attiré 20.000 spectateurs belges. Le DVD (sous-titré en français et anglais) est disponible sur le site du label Flanders Doc via la boutique online <http://shop.flandersdoc.be/>. Le DVD coûte 16,95 euros. En tant que client de Securex, vous bénéficiez du prix de 12,95 euros (hors frais d'envoi par DVD de 1,83 euros) en utilisant le code MLOZ50. Action valable jusqu'au 31 janvier 2012.

i Plus d'infos sur geheugenpaleis.be !

Rébecca, en route vers l'autonomie

Vous n'avez pas encore trouvé de bonne résolution pour la nouvelle année ? Rendez-vous alors dans la librairie Club la plus proche et laissez parler votre âme sociale. "Rébecca, en route vers l'autonomie", un livre de photos mémorable sur l'effet positif de la création de mutualités au Bénin, y est disponible depuis peu.

Qui est Rébecca ?

Veuve et mère de 5 enfants au Bénin, Rébecca est en même temps bien plus. Elle constitue en effet le symbole d'une Afrique qui souhaite prendre son sort en main. Elle se démène chaque jour pour subvenir aux besoins et veiller sur la santé de sa famille. C'est ce parcours vers l'autonomie que le photographe Johan Stockmann a immortalisé par de magnifiques images, permettant la réalisation de cette œuvre photographique.

Le rôle des mutualités

En collaboration avec la Mutualité Libre Securex, deux mutualités ont vu le jour au Bénin en 2007. Ces mutualités constituent un important compagnon de route pour Rébecca et ses compatriotes. La couverture de leurs frais médicaux réduit en effet leurs difficultés financières et ils peuvent ainsi mieux prendre leur vie en main !

Apportez votre contribution !

Les recettes des ventes sont intégralement consacrées au financement du projet "Mutualités au Bénin".

Le livre est vendu au prix de 30 euros et est disponible dans toutes les filiales de la librairie Club.

i Chaque exemplaire vendu permettra à 5 enfants de devenir membres d'une mutualité, ce qui leur permettra de bénéficier de soins médicaux de qualité.

Familles, précarité, dignité...

La crise a ébranlé les économies du monde entier. Certaines régions ont mieux résisté que d'autres, mais tout le monde a souffert... Enfin, "tout le monde", c'est une façon de parler. Ceux qui avaient beaucoup plus que nécessaire ont un peu moins, mais ce n'est pas dramatique. Par contre, les familles qui avaient déjà du mal à nouer les deux bouts risquent de basculer. Et pas parce que leur portefeuille d'actions a été dévalorisé...

Les familles nombreuses, les femmes seules avec enfant(s), les personnes âgées vivent souvent à la limite de la précarité. Il faut compter chaque jour pour pouvoir assurer l'essentiel. Une situation de crise peut compromettre un équilibre fragile.

Lorsque la vie quotidienne devient un sujet de préoccupation et de stress, que deviennent les relations familiales ? Le couple des parents peut-il résister à la tempête des soucis financiers ? Peut-on garder la tête haute - pour soi-même, vis-à-vis des enfants, des amis - tout en étant obligé de compter chaque centime ? Et les enfants, peuvent-ils comprendre la nécessité de se contenter de moins que leurs copains ? En ville comme à la campagne, la précarité met à mal les relations affectives et familiales. Chacun essaie de développer des stratégies pour résister à la tourmente, avec dignité... Mais les solutions à long terme ne pourront faire l'économie d'une solidarité des familles. Quand la précarité n'est plus seulement un accident individuel, la dignité se reconstruit ensemble...



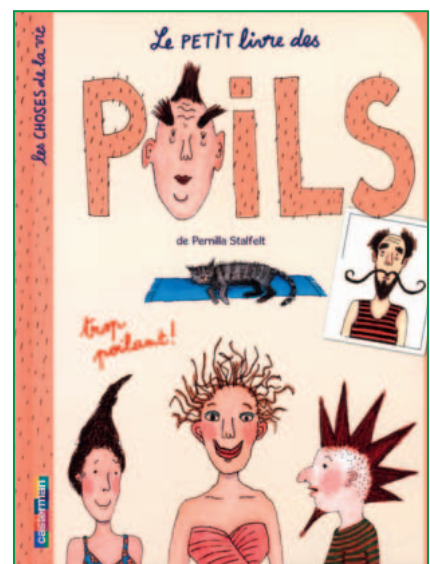
Familles, précarité, dignité... Dossier NFF n°91 (10 Euros + port)
A commander aux éd. Feuilles Familiales, rue du Fond 148 - 5020 Malonne
Tél : 081 45 02 99 - Fax 081 45 05 98 - e-mail : mcf@skynet.be - www.couplesfamilles.be

Le livre des poils !

Voici un livre qui, avec un humour inimitable et souvent grinçant, passe en revue l'univers secret de la pilosité...

Où sont-ils ? A quoi servent-ils ? Faut-il les garder ? Les cacher ? Poilus, risquons-nous de ressembler à des bêtes ? Pourquoi poussent-ils ?... Pour les 6 - 9 ans.

Le petit livre des poils
par Pernilla Stafelt aux Editions Casterman.
ISBN : 978-2-203-03083-1



i Les livres ne peuvent être obtenus ou commandés auprès de votre Mutualité Libre Securex. Vous pouvez les commander auprès d'une librairie de votre choix par le biais du numéro ISBN unique mentionné à la fin de chaque rubrique.

Alimentation & Alzheimer



Le vieillissement et les maladies qui l'accompagnent engendrent des besoins spécifiques. Une attention particulière doit être portée à l'alimentation des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer afin de leur garantir des apports suffisants en quantité. Les aidants, familiaux ou professionnels, sont en première ligne pour repérer les difficultés et tenter de trouver les solutions adéquates.

Voici un guide pratique à l'usage des aidants à domicile ou en institution. Comment prévenir la dénutrition ? Comment faire face aux troubles de la déglutition ou au refus alimentaire ? Comment préserver le plaisir de manger ? Comment assurer la qualité des repas en institution ? Rédigées par des professionnelles chevronnées, les réponses à ces questions ne se cantonnent pas aux généralités. Des détails pratiques fourmillent, toujours empruntés au quotidien et présentés de manière attrayante. Un seul objectif : améliorer, dans la mesure du possible, la vie quotidienne de tous !

“Alimentation & Alzheimer – S’adapter au quotidien” aux Editions Presses de l’EHESP.

La nouvelle brochure de séjours linguistiques DePauw est arrivée

Stages linguistiques & ski : une expérience amusante et instructive

DePauw vous offre 4 à 5 heures de ski ou snowboard par jour confiées à des moniteurs, en collaboration avec l'école de ski locale agréée, et 2 heures de cours de langue par jour (néerlandais ou anglais). Le prix comprend les cours, le matériel, le forfait des remontées mécaniques ainsi que les assurances responsabilité civile et Europ Assistance.

L'encadrement pédagogique, l'animation (notamment les activités organisées chaque soir) et l'accompagnement des groupes sur les pistes sont confiés à leurs propres éducateurs belges. Les hôtels sont sélectionnés par pension complète.

Bilingue : chacun de ces stages de neige est accessible aux francophones et néerlandophones, ce qui favorise la pratique de la langue-cible, qui fait l'objet de deux périodes d'enseignement par jour.



Intervention de Securex

Pour vos enfants âgés de 6 à 18 ans inclus :

- Une réduction de 50 % avec un maximum de 150 euros (par enfant et par an) pour un séjour en Belgique ou à l'étranger lors de stages linguistiques organisés par Depauw.

Mentionnez que vous êtes affilié à la Mutualité Libre Securex et recevez directement votre facture réduite !



Téléchargez la brochure sur www.securex-mutualite.be - Brochures & Dépliants ou visitez www.depauw.be. Vous pouvez également prendre contact avec le Service Social de Securex T 078 15 93 00 M socialservice.zf@securex.be

Votre numéro de compte change ? Informez-en votre mutualité.

Pour nous permettre d'effectuer rapidement et correctement vos remboursements, il est très important que nous disposions à tout moment de vos données les plus récentes. Disposez-vous d'une nouvelle adresse e-mail, avez-vous récemment déménagé ou avez-vous depuis peu un nouveau numéro de compte bancaire ? Informez-nous le plus rapidement possible. Ainsi, nous pourrions vous aider encore mieux et encore plus rapidement.

Comment modifier mes données ?

- Vous pouvez aisément et rapidement transmettre vos modifications par notre guichet en ligne eMutualité.
- Téléchargez les documents requis pour le changement d'adresse ou une modification de votre numéro de compte de notre site Internet (www.securex-mutualite.be – Document Center). Imprimez ceux-ci et adressez-les complétés et signés à :

Mutualité Libre Securex
Service clientèle
Boîte postale 10028
1040 Bruxelles

- Vous pouvez nous transmettre votre nouvelle adresse e-mail, votre numéro de téléphone et/ou de fax par mail à mutualite@securex.be.

La domiciliation, vous y avez déjà pensé ?

Chaque mois, nous sommes confrontés à différentes factures payables à une date bien précise. Un paiement tardif ou un oubli arrive dès lors couramment. Pour vous faciliter la vie, nous vous offrons la possibilité de payer votre cotisation mutualiste par domiciliation. Ainsi, vous pouvez dormir tranquille toute l'année durant.

Le paiement de votre cotisation par domiciliation comporte de nombreux avantages :

- Il s'agit d'un mode de paiement sûr qui vous assure que vous pouvez continuer à bénéficier, à tout moment, de vos avantages et couvertures. Ainsi, vous êtes toujours en règle par rapport au paiement de votre cotisation.
- L'utilisation d'une domiciliation est entièrement gratuite. Vous ne devez pas payer de frais supplémentaires.
- Vous gardez, personnellement, le contrôle intégral. Nous vous fournissons un aperçu clair de toutes vos cotisations avant que le montant ne soit porté en réduction de votre compte.
- Vous gardez à tout moment la liberté entière. Vous pouvez révoquer la domiciliation à tout moment.

Comment effectuer la demande ?

Vous trouverez le formulaire de demande de domiciliation à la page suivante.

- Complétez la première partie du formulaire.
- Remettez le formulaire complété à votre institution bancaire qui complétera la seconde partie et qui nous transmet votre demande.
- Nos collaborateurs régleront ensuite votre choix du mode de paiement.

Vous retrouverez également ce formulaire sur notre site Internet : www.securex-mutualite.be – Document Center



Avis de domiciliation

1. A compléter par le client

Le/la soussigné(e) (au nom duquel/de laquelle les factures sont établies) Nom _____ Prénom _____
Rue – numéro – boîte _____
Code Postal – Lieu _____

prie la Mutualité Libre Securex – siège social : Avenue de Tervueren 43, 1040 Bruxelles
(Verenigde Natieslaan 1, 9000 Gent) Soumise à la loi du 06 08 1990, INAMI n° 516
RPM Bruxelles – N° d'entreprise 0411 793 011

d'encaisser dorénavant et jusqu'à révocation expresse, toutes factures portant le numéro d'affiliation auprès de l'organisme financier suivant 516/ _____
Nom _____ Prénom _____
Rue – numéro – boîte _____
Code Postal – Lieu _____

par débit du numéro de compte _____ - _____ - _____

Au nom de (uniquement requis si le titulaire du compte est différent du destinataire) Nom _____ Prénom _____
Rue – numéro – boîte _____
Code Postal – Lieu _____

Lieu _____
Signature _____

Date ____ / ____ / ____
Signature du titulaire du compte
uniquement requis si le titulaire du compte est différent du destinataire des factures

2. Réserve à l'organisme financier

La domiciliation précitée a été acceptée sous le numéro _____ Date ____ / ____ / ____
Cachet et signature

Numéro d'identification du créancier
00000539636



Boîtes aux lettres & agences

Voici la liste de toutes nos boîtes aux lettres. Ne déposez pas de “déclarations d’incapacité de travail” dans ces boîtes aux lettres. Celles-ci doivent, pour des raisons légales, être expédiées par la poste. Nous sommes également disponibles via agences représentées par le symbole ▲. Les adresses en mauve représentent les nouvelles boîtes aux lettres ou agences.

▲ Aalst	9300	Capucienelaan	93 A	Melle	9090	Oefenpleinstraat	14
Alleur	4432	Rue Jean Louis Conninx	23	Merelbeke	9820	Acaciastraat	7
Anderlecht	1070	Rue Bara	150	Merelbeke	9820	Kasteelstraat	51
▲ Anderlecht	1070	Rue Henri Joseph Genesse	1	Merksem	2170	Ringlaan	33
Ans	4430	Clos des Archers	5	Monceau Sur Sambre	6031	Rue Trou Barbeau	54
▲ Antwerpen	2000	Frankrijklei	53-55	▲ Mons	7000	Parc Initialis, bld. A. Delvaux	3
Antwerpen	2018	Brederodestraat	26	Mouscron	7700	Drève Gustave Fache	5
Antwerpen	2018	Langeleemstraat	292	▲ Namur (Jambes)	5100	Avenue Prince de Liège	95-99
Antwerpen	2100	Florent Pauwelslei	51	Namur (Salzennes)	5000	Rue chateau des balances	70 bte 24
Beersel	1650	Grote Baan	171	Nazareth	9810	Drapstraat	27
Bellegem	8510	Bellegemsestraat	67	Nazareth	9810	Steenweg naar Deinze	124
Blankenberge	8370	Langestraat	39	Nivelles	1400	Vieux Chemin de Senefte	20
Bornem	2880	Absveldstraat	21	Oostakker	9041	Groenespechtstraat	11
▲ Brugge	8000	Bevrijdingslaan	37	Oosterzele	9860	Windekekouter	33
Buggenhout	9255	Bovendonkstraat	165	Ophain Bois	1421	Village n°1 Reine Fabiola rue Sart Moulin	1
Charleroi	6000	Rue Vandervelde	40	▲ Oudenaarde	9700	Beverstraat	39
▲ Charleroi - Gosselies	6041	Rue Santos Dumont	5	Oudenaarde	9700	Martijn Van Torhoutstraat	79
Crisnée	4367	Clos du Bosquet	8	Oupeye	4680	Rue Tollet	21
Deerlijk	8540	Pontstraat	130	Oupeye	4680	Rue du Roi Albert	258
Deinze	9800	Markt	102	Ranst	2520	Ranstsesteenweg	45 A
De Panne	8660	Kasteelstraat	84	▲ Roeselare	8800	Ardoisesteenweg	115 A
Deurne	2100	Baron Leroystraat	138	Saint Nicolas	4420	Rue Ferdinand Nicolay	339
Drongen	9031	Abdijmolenstraat	53	Saint-Servais	5002	Rue de la chapelle Saint Donat	30
Drongen	9031	Brouwerijstraat	1	Schaerbeek	1030	Avenue Maurice Maeterlinck	9
Eeklo	9900	Boelare	86	Schendelbeke	9506	Dagmoedstraat	34
Ekxaarde-Lokeren	9160	Parkstraat	20	Sint-Amandsberg	9040	Antwerpsesteenweg	273
▲ Etterbeek (Mérode)	1040	Avenue de Tervueren	43	Sint-Amandsberg	9040	Adolf Baeyensstraat	186
▲ Eupen	4700	Herbesthaler Strasse	325	Sint-Denijs-Westrem	9051	Bressers-Blanchaertlaan	5
Evere	1140	Avenue Franz Guillaume	53/5	Sint-Martens-Latem	9830	Palepelstraat	14
Evergem	9940	Elslo	65	▲ Sint-Niklaas	9100	Mercatorstraat	48 b
Faimes	4317	rue Georges Beratte	26	Sint-Pieters-Leeuw	1600	A. Schockaertstraat	21
Fontaine	6141	Rue du Parc	39	Sleidinge	9940	Oostveld	8 c
Ganshoren	1083	Avenue Marie de Hongrie	64	Stabroek	2940	Dorpsstraat	174-176
Gembloux	5030	Place Beaufort	10	Stekene	9190	Koewacht	12
Gent	9000	Delhaize Watersportbaan		Tielt	8700	Stationsstraat	7B2
Gent	9000	Kalandestraat	15	Tielt	8700	Stedemolenstraat	35
▲ Gent	9000	Verenigde-Natieslaan	1	Tohogne	6941	Rue de la Cure	5
Geraardsbergen	9500	Heuvelstraat	60	Tournai (Marquain)	7522	Rue de la Grande Couture	2
Gesves	5340	Rue des fonds	6	Uccle	1180	Chaussée de Waterloo	1551
Gosselies	6041	Rue Theys	45	Vaux-et-Borset	4530	rue de la Bourlotte	4a
Grâce-Hollogne	4460	Rue Jean-Paul Sartre	28	▲ Verviers	4800	Rue St.-Remacle	22 A
Hamois	5360	Chaussée de Liège	37	Vichte	8570	Oudenaardestraat	13
Harelbeke	8530	Koning Leopold III plein	49	Vieux-Genappe	1472	Chaussée de Nivelles	17
▲ Hasselt	3500	Prins Bisschopssingel	36	Vilvoorde	1800	Nijverheidsstraat	166
Ieper	8900	Tempelstraat	30	Waterloo	1410	Rue de la Bruyère	20
Ingelmunster	8770	Hinnebilkstraat	78	▲ Wavre	1300	Avenue Einstein	16
Knokke	8300	Zoutelaan	14C	Wepion	5100	Rue des cormiers	22
▲ Koksijde	8670	Zeelaan	148	Wervik	8940	Ooievaarsstraat	11-13
Kontich	2550	Strepestraat	1	Wezembeek-Oppem	1970	Chemin au Bois	91
▲ Kortrijk	8500	Conservatoriumplein	21	Willebroek	2830	Mechelsesteenweg	227
Kuurne	8520	Markt	27	Wilrijk	2610	Golfstraat	52
Laeken	1020	Avenue des Croix du Feu	199 A	Wingene	8750	Beernemsesteenweg	78
Latinne	4261	rue les Golettes	30	Wondelgem	9032	Pijlkruidstraat	28
Ledeberg	9050	Brusselsesteenweg	1	Zandvliet	2040	Zandvlietsedorpsstraat	59
▲ Leuven	3000	Vaartkom	38 A	Zwevegem	8550	Kortrijkstraat	2
Liedekerke	1770	Stationsstraat	48 A	Zwijnaarde	9052	Isabelle Van Oostenrijkstraat	24
▲ Liège	4000	Avenue de la Closeraie	2-16				
Lochristi	9080	Tulpenlaan	17				
Maldegem	9990	Kapelaanstraat	11				
Malonne	5020	Rue de manstée	12				
Marke	8510	Rode Dreef	23				

Autres points de contact de notre mutualité

De Panne	8660	Peter Terry	Kasteelstraat 84	M	0479 51 39 31
Ganshoren	1083	B.P.S.A.	Avenue Marie de Hongrie 64	T	02 468 59 88
Geraardsbergen	9500	William Vanden Houten	Heuvelstraat 60	M	0497 54 10 71
Ingelmunster	8770	Marijke Brouckaert	Hinnebilkstraat 78	T	051 30 27 84
Schaerbeek	1030	EPC-IT	Avenue Maurice Maeterlinck 9	T	02 248 28 85
Schendelbeke	9506	Evelyn Schotte	Dagmoedstraat 34	T	054 42 18 10
Sint-Amandsberg	9040	Fernand Schelstraete	Antwerpsesteenweg 273	T	09 228 75 98
Sint-Amandsberg	9040	Bea De Bock	Adolf Baeyensstraat 186	T	09 228 91 19
Sint-Pieters-Leeuw	1600	M.A.T.	A. Schockaertstraat 21	T	02 377 13 74
Tielt	8700	Noël Pollet	Stationsstraat 7/2	T	051 40 16 76
Vichte	8570	Van Den Berghe	Oudenaardestraat 13	T	056 77 66 56
Wervik	8940	Mares	Ooievaarsstraat 11-13	T	056 44 37 69
Wingene	8750	Fabienne Dauwe	Beernemsesteenweg 78	T	051 69 60 62
Zwevegem	8550	W. Vandendriessche	Kortrijkstraat 2	T	056 75 51 33



Securex est ouvert du lundi au vendredi inclus de 08h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30.
Nous sommes également toujours accessibles via :

- www.securex-mutualite.be
- mutualite@securex.be
- votre accès gratuit à eMutualité
- T 078 15 93 00 (tarif zonal)
- F 02 729 92 12 (Bruxelles) - 09 235 64 85 (Gent)

PROFIL

Collaborateurs : Stéphanie Brisson, Silvia Cocquyt, Annemie Coëme, Bert Corremans, Stéphanie De Langhe, Jan Dhondt, Christian Horemans, Pascale Janssens, Agnès Leclercq, Chantal Neiryndck, Alain Mauquoy, Hélène Notable, Nathalie Renna, Emilie Vanderstichelen, Emilie Van Isterdael, Barbara Van Ransbeeck, Jolien Vercamer, Steven Vervaeet

Composition & rédaction finale : Valérie Vander Veken

Mise en page : Leen Verstraete

Couverture : Reporters

Photogravure & impression : PX sa - Roularta

Editeur responsable : Christine Dries, Directeur Mutualité Libre Securex, avenue de Tervueren 43, 1040 Bruxelles

Informations : T 078 15 93 00 - mutualite@securex.be - www.securex-mutualite.be

Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit totalement ou partiellement sans l'autorisation préalable de la rédaction.

Affiliés à l'Union des Editeurs de la Presse Périodique.





eMutualité en toute confiance !

Vous pouvez, 24h sur 24 :

- consulter ou modifier votre dossier personnel
- consulter vos remboursements de soins de santé
- avoir un aperçu de vos revenus de remplacement
- commander vos vignettes, votre carte européenne d'assurance maladie
- être averti par mail de tous vos remboursements soins de santé
- donner accès à votre partenaire aux données de vos personnes à charge
- consulter les décisions soins de santé du médecin-conseil
- chercher un médicament générique
- et bien plus encore...

Affiliez-vous gratuitement à eMutualité via www.securex-mutualite.be - eMutualité

Plus d'informations sur www.securex-mutualite.be