

INFO MUTUALITÉ

Changements d'horaires

///
 Durant la seconde semaine des vacances de Pâques, quelques petits changements dans les horaires de vos conseillers mutualistes sont à noter.
 - À **Hotton**, le jeudi 11 avril, votre permanence sera assurée uniquement de 9h30 à 12h30.
 - À **Barvaux**, le vendredi 12 avril, la permanence sera assurée uniquement de 9h à 12h.
 - À **Aubange**, il n'y aura pas de permanence le mercredi 10 et jeudi 11 avril.
 Merci de votre compréhension.

OFFRE D'EMPLOI

Espace Solival (magasins Qualias), asbl de la MC Province de Luxembourg recrute



un(e) bandagiste agréé(e) au minimum dans le secteur des aides à la mobilité.

La fonction

- > Proposer du matériel médical adapté à la pathologie du patient sur base de prescriptions médicales.
- > Assurer les visites à domicile, en maison de repos et en milieu hospitalier, principalement dans le sud de la province (Arlon-Virton).
- > Prendre en charge le suivi et la gestion des dossiers individuels.

Le profil

- > Faire preuve de contact social aisé et de sens aigu de l'organisation.
- > Avoir une bonne connaissance de la nomenclature Inami.
- > Disposer du permis de conduire.
- > La connaissance du programme informatique "BOGS" est un atout.

L'offre

- > Un contrat à durée indéterminée, temps plein avec période d'essai.
- > Engagement immédiat.

Intéressé(e) ?

Les candidatures sont à adresser à Qualias, rue de la Moselle 7-9, 6700 Arlon, à l'attention de Jean-Marc Richard, administrateur-trésorier pour le 10 avril au plus tard.

Prévention santé

Prévenir les maladies cardiovasculaires



Surpoids, tension artérielle trop élevée, manque d'exercices physiques, tabagisme, taux de sucre trop élevé, trop de cholestérol... Si le public connaît, en général, les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et possède une idée plus ou moins précise des conseils de prévention, il est probablement moins averti de l'importance du problème.

Les données récentes issues d'une étude menée dans le cadre du projet européen ICAPROS* rappellent la nécessité de poursuivre les campagnes de prévention partout en Belgique et en France, et particulièrement dans des zones territoriales plus touchées.

ICAPROS, c'est quoi ?

Depuis 2009, dans le cadre du programme européen Interreg IV, la Communauté européenne, la Région Champagne-Ardenne, la Région wallonne et la Fédération Wallonie Bruxelles se sont unies et parrainent ICAPROS (Instance de coordination des actions pour la promotion en santé franco-belge), un programme transfrontalier de prévention des maladies cardiovasculaires. Ce programme couvre une zone territoriale franco-belge regroupant diverses communes des provinces de Namur et du Luxembourg en Belgique ainsi que le département des Ardennes en France. Il comprend une étude de l'évolution des maladies cardiovasculaires sur ce territoire ainsi que des actions de prévention spécifiques au monde de l'entreprise.

Un investissement nécessaire

Si l'on s'intéresse à la santé cardiovasculaire en Belgique et en France, c'est parce que les maladies de l'appareil circulatoire y restent une cause de décès importante. Entre 2008 et 2010 en Wallonie, les maladies cardiovasculaires sont la seconde cause de mortalité des hommes avec un peu moins de 30% des décès. Chez les femmes, ce sont les maladies de l'appareil circulatoire qui sont la première cause de décès. Elles représentent un tiers des décès totaux. En France, durant la même période, les maladies cardiovasculaires ont été la première cause de décès chez les femmes (29,4%) et la deuxième chez les hommes (24,6%).

Pourquoi cette zone transfrontalière ?

Parce qu'il existe une surmortalité en zone ICAPROS en regard du ni-



veau de mortalité par maladies cardiovasculaires de la France métropolitaine. A titre d'exemple, durant les années 2004 à 2006, le niveau de mortalité en ce qui concerne les décès masculins et féminins par infarctus est presque deux fois plus élevé en zone ICAPROS qu'en France. Moins importants, de tels écarts existent aussi pour les maladies cérébrovasculaires. Les taux d'admission hospitalière des suites d'un AVC sont également les plus élevés en zone ICAPROS. Mais la différence la plus importante se situe au niveau de la précocité des décès par maladie de l'appareil circulatoire dans la zone ICAPROS. La moyenne d'âge des hommes décédés d'un infarctus est plus élevée de 1,5 an en France et de 2 ans en Belgique. Il en va de même pour les femmes. Concernant les maladies cérébrovasculaires, l'écart est légèrement plus petit (entre 1 et 2 ans).

Moyens d'action

Le programme a été mis en place par des partenaires belges et français. La CPAM des Ardennes, responsable du projet, et l'hôpital de Sedan côté français ; le CHU UCL Mont-Godinne Dinant, le Centre d'Education du Patient asbl et la MC Province de Luxembourg côté belge. Le programme ICAPROS inclut des actions de prévention spécifiques au monde de l'entreprise.

Les "animations" proposées sont gratuites et s'adaptent aux rythmes et aux particularités des entreprises qui les accueillent. Suivies ou non de dépistages, elles peuvent s'intégrer dans une pause "allongée", une journée qualité ou sécurité ou faire l'objet d'un temps spécifique. Parallèlement au volet prévention en entreprises, le projet ICAPROS développe aussi diverses actions de sensibilisation et de formation des professionnels de la santé afin que tout individu en recherche d'un accompagnement puisse trouver une aide adéquate dans son environnement proche.

Quelques principes

- > Temps d'échanges autour des facteurs de risque, moment pour questionner nos habitudes de vie et la place qu'occupent quelques "faux amis" (café, tabac, alcool) dans notre quotidien, mais aussi prise de conscience que si l'âge, l'hérédité, les prédispositions médicales sont autant de facteurs face auxquels nous sommes impuissants, il existe aussi bon nombre de comportements sur lesquels nous pouvons agir.
- > Pas de culpabilisation. On aborde l'alimentation et les régimes à répétition ; la difficulté de se séparer de la cigarette ou du p'tit rouge en soirée ; le stress qui empêche l'existence...
- > Pas de recette miracle, mais le rappel de conseils et la découverte de nouvelles pistes représenteront pour certains travailleurs l'amorce nécessaire pour un premier pas vers une envie de changement. Les dépistages individuels sont une opportunité supplémentaire pour permettre à chaque travailleur de se situer et de dialoguer avec un médecin ou infirmière qui conseillera et orientera.

*Données issues du rapport ICAPROS avec la collaboration de Paul Majérus, démographe, chargé de projets au Centre d'Education du Patient asbl, Godinne.

Qualias Optique

Nos trois centres optiques vous proposent des produits de qualité supérieure ainsi qu'un confort parfait. Un conseil, une réparation... nos opticiens se tiennent à votre disposition.

- > Examen de la vue (gratuit)
- > Montures optiques
- > Lunettes solaires
- > Lentilles de contact et suivi d'adaptation
- > Loupes
- > ...

* Vos avantages

POUR TOUS	EN + POUR LES MEMBRES
<p>GARANTIE "OPTIMUM 3" contre la casse, la perte ou le vol durant les 3 années suivant l'achat.</p> <p>FORFAIT "SOLAIRES" À VOTRE VUE dès 60 euros</p> <p>A L'ACHAT DE LUNETTES PROGRESSIVES vous recevez une 2^e paire solaire progressive à votre vue (ou 10% de remise sur les verres)</p>	<p>UNE PAIRE ACHETÉE = UNE PAIRE OFFERTE ou 10% sur les verres</p> <p>20% DE RÉDUCTION SUR LES MONTURES cumulable avec la 2^e paire offerte</p> <p>10% DE RÉDUCTION SUR LES LENTILLES et leur produits d'entretien</p>

* Voir conditions en magasin

Liste des magasins

Arlon	Place Didier 36	063 213 190
Libramont	Rue des Alliés 2C	061 230 155
Marche	Avenue du Monument 8	084 320 900

CE MOIS D'AVRIL...

À L'ACHAT D'UNE MONTURE ET DE DEUX VERRES, QUALIAS OPTIQUE VOUS OFFRE UN BON CADEAU DE 20 EUROS *

VALIDITÉ : DU 1^{er} AVRIL AU 30 JUIN INCLUS

*Offre valable dans un magasin Qualias Optique (Arlon, Libramont ou Marche). Voir conditions en magasins.

Présentation du programme "Santé cœur en entreprises"

Une conférence d'information aura lieu le 16 avril à 10h30 à Libramont (hôtel-restaurant l'Amandier, Av. de Bouillon 70). Des chercheurs et médecins feront le point sur l'évolution des maladies cardiovasculaires dans la population active en France et en Belgique. Des responsables d'entreprises qui ont déjà accueilli "l'animation" témoigneront de leur expérience.

Plus d'infos

www.preventionsante.eu, le Centre d'Education du Patient au 0496 134 457 (pour la Belgique), ou la CPAM de Charleville au 06 82 94 15 77 (pour la France).

Assurance complémentaire

Intervention pour les maladies graves ou coûteuses

Certaines affections entraînent des dépenses importantes pour le patient. C'est pourquoi la MC intervient pour certaines maladies graves liées à une hospitalisation. Pour connaître les conditions précises, n'hésitez pas à contacter votre conseiller mutualiste !

Assurance Hospi solidaire

Une intervention forfaitaire et unique de 150 euros peut être accordée si vous avez subi une hospitalisation en lien avec la maladie déclarée (voir la liste ci-contre).

Assurances hospitalisation facultatives

Lorsqu'un forfait de 150 euros a été accordé par l'Hospi solidaire, des interventions supplémentaires peuvent être obtenues sur présentation des pièces justificatives originales :
- Hospi + : 50 % des dépenses admis-



sibles (médicaments non remboursables, matériel de bandagisterie/or-

thopédie non remboursable, frais de transport, certains prestataires paramédicaux,...) avec un plafond annuel de 250 euros.
- Hospi + 100 et 200 : 50 % des dépenses admissibles avec un plafond annuel de 1.000 euros.

Comment bénéficier de l'intervention ?

Remplissez le formulaire de demande disponible en ligne sur www.mc.be ou auprès de votre conseiller mutualiste. Vous pouvez également appeler gratuitement le 0800 10 9 8 7.

Petites économies et droits méconnus en matière de soins de santé

- > Le Dossier Médical Global (DMG) : une diminution de 30 % du ticket modérateur ⁽¹⁾
- > Les médicaments génériques : 16 à 30 % moins chers
- > Le Maximum A Facturer (MAF) : rembourse les tickets modérateurs ⁽¹⁾ payés au-delà d'un certain plafond
- > Le statut Omnio : vous permet d'obtenir de meilleurs remboursements en soins de santé si vous disposez de faibles revenus

(1) Montant à votre charge selon le remboursement officiel.

Qualias

Belle et sexy... après un cancer du sein

Après une mastectomie, une tumorectomie ou "simplement" une radiothérapie, il est parfois difficile de se réapproprier un corps qui a changé. Mais une femme reste une femme ! Qualias a mis cette féminité à l'honneur lors de son cinquième défilé de lingerie et maillots de bain spécialement conçus pour les opérations du sein.

Le cancer du sein, une maladie qui touche la femme au cœur de sa féminité... Peut-être avez-vous fait le choix de la reconstruction ? Ou peut-être avez-vous décidé que votre nouveau corps vous correspondait tel quel ? Dans un cas comme dans l'autre, sachez qu'il existe des vêtements spécialement conçus pour recevoir votre prothèse mammaire, tout en discrétion... et en séduction !

Un rendez-vous tendance et convivial

Le 14 mars dernier, le magasin Qualias d'Arlon organisait son défilé annuel "lingerie et balnéaire". L'occasion de présenter la dernière collection de ses partenaires Anita Care et Amoëna : lingerie fine, dentelles, motifs romantiques et couleurs "flashy" au rendez-vous ! Amatrice de baignade ? Les maillots de bain, une pièce ou tankini, n'étaient pas non plus en reste... Nouveauté 2013 : les tenues de sport. Une quarantaine de femmes ont participé à l'événement, certaines accompagnées par leur fille ou leur conjoint. Une occasion pour les participantes de bénéficier d'une aide et de

conseils personnalisés de la part des bandagistes Qualias. Egalement un moment de convivialité où les femmes ont pu échanger leurs expériences et leurs "petits trucs" en toute liberté.

// Annelise Nanquette

Si vous souhaitez des renseignements complémentaires sur les produits Qualias ou sur le prochain défilé, n'hésitez pas à téléphoner au 063 213 195 ou à vous rendre dans un des magasins (Arlon - place Didier 36, Libramont - rue des Alliés 2, Marche - avenue du Monument 8).



Des mannequins, passées elles aussi par la case "cancer"

Les mannequins Anita Care et Amoëna apportent, à leur manière, un très beau témoignage de courage et de confiance en soi : ayant elles-mêmes traversé l'épreuve de la mastectomie, elles se dévoilent lors de ces défilés. Par ce geste, elles souhaitent abolir les tabous qui s'accrochent encore à la maladie et à ses conséquences... Bref, rester femme avant tout ! L'occasion également pour elles de partager leur vécu avec les participantes et leur prodiguer des conseils sur les modèles proposés.



Liste des maladies graves ou coûteuses

- Accident vasculaire cérébral invalidant et handicap moteur étendu
- Aplasie médullaire
- Artériopathie oblitérante (coronarienne ou périphérique) chronique et évolutive avec manifestations cliniques ischémiques
- Cirrhose du foie décompensée
- Déficit immunitaire primitif grave nécessitant un traitement prolongé et déficit immunitaire grave acquis (syndrome immunodéficientaire acquis ; SIDA)
- Diabète insulino-dépendant ou non insulino-dépendant ne pouvant pas être équilibré par le seul régime
- Epilepsie et pharmacorésistance des crises
- Forme grave d'une affection neuro-musculaire (dont myopathie) avec handicap moteur étendu
- Hémoglobino-pathie homozygote
- Hémophilie
- Insuffisance cardiaque grave
- Insuffisance rénale
- Insuffisance respiratoire chronique grave
- Maladie de Parkinson
- Maladie métabolique héréditaire nécessitant un traitement prolongé spécialisé
- Mucoviscidose
- Paraplégie
- Périartérite noueuse, lupus érythémateux aigu disséminé, sclérodermie généralisée évolutive
- Polyarthrite rhumatoïde évolutive grave
- Psychose, trouble grave de la personnalité, arriération mentale
- Rectocolite hémorragique et maladie de Crohn évolutives
- Sclérose en plaques invalidante
- Spondylarthrite ankylosante grave
- Suites de transplantation d'organe
- Tuberculose active
- Tumeur maligne, affection maligne du tissu lymphatique ou hématopoïétique
- + les maladies graves, non inscrites sur la liste, nécessitant un traitement prolongé d'une durée prévisible supérieure à 6 mois et particulièrement coûteux.
- + les polyopathologies : plusieurs affections caractérisées entraînant un état pathologique nécessitant des soins coûteux d'une durée prévisible supérieure à 6 mois.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Athus : Activités diabète

L'Association du diabète vous propose deux activités à la Clinique Belle-Vue en avril : le **jeudi 9 avril** à 14h30 (table de conversation "comprendre les multiples facteurs de la prise en charge du diabète") et le **mardi 16 avril** à 17h (premier cours de gym collectif).
Infos et inscriptions (indispensable) : 063 372 008

Arlon : Pause Santé

RaViva, bouger pour se sentir mieux. RaViva est un programme d'activité physique adapté aux personnes atteintes ou ayant été atteintes d'un cancer. Par Fabienne Uten, infirmière sociale et coordinatrice à la Fondation contre le Cancer. Le **lundi 15 avril** de 12h15 à 13h15 à la MC (rue de la Moselle 7-9, salle Gaume - entrée salles de réunion). Participation gratuite.
Infos et inscriptions (pour le 10 avril) : 063 211 022 ou infor.sante.lux@mc.be.

Vielsalm : Cycle de réflexion

Le CIEP, la CSC et la MC vous invitent à une conférence qui clôture le cycle "De la souffrance au travail vers un mieux-être" le **mardi 16 avril** à 19h30 : des pistes pour un bien-être au travail. Bibliothèque publique, rue de l'Hôtel de ville 9 à Vielsalm. Entrée gratuite.
Infos : 063 244 725, 063 211 935 ou 063 218 728.

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

(Également Lierneux, Trois-Ponts, St-Vith)
Rue de la Moselle 7-9 • 6700 Arlon
Éditeur responsable : Joëlle Lehaut
Fax : 063 211 999 - E-mail : arlon@mc.be

Tél. 063 211 711

Une erreur dans votre adresse postale ? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7