

CONFÉRENCE - DÉBAT

**L'endométriose : une maladie taboue et multiforme**

Par les Docteurs Olivier Donnez du CHU Mont-Godinne, et Roland Polet de la Clinique et Maternité St Elisabeth.

Maladie gynécologique fréquente, l'endométriose peut se manifester par des symptômes très divers. Parfois prédominent les douleurs de la sphère gynécologique mais, dans d'autres cas, ce sont plutôt des problèmes digestifs ou urinaires qui se manifestent. Certaines patientes ne présentent parfois même pas de douleurs, alors que la maladie engendre lentement et progressivement des lésions des organes internes...



Informez-vous et trouvez des réponses à vos questions en nous rejoignant!

Quand : le **lundi 27 mai** à 19h30.

Où : à l'Auditoire de la MC Province de Namur.

Prix : Entrée libre mais inscription souhaitée.

Infos et renseignements : 081/24.48.74 ou [polsan@mc.be](mailto:polsan@mc.be)

INFOR SANTÉ

**Les petits ateliers du dos avec "TOTOR", prévention des maux de dos chez les enfants.**

/// **Savez-vous que 20% des enfants du primaire se plaignent déjà d'avoir mal au dos et que 8 personnes sur 10 en souffriront au cours de leur vie ?!**



Depuis quelques années, Infor Santé propose aux adultes des ateliers de prévention des maux de dos. Cette expérience a démontré qu'il était temps de s'adresser aux enfants et de les aider à acquérir les bonnes habitudes pour "un dos costaud" pour la vie.

Une campagne pédagogique, "les petits ateliers du dos avec Totor", qui s'adresse aux élèves des classes de 4<sup>ème</sup> à la 6<sup>ème</sup> primaire et à leurs enseignants est mise en place.

L'outil est composé :

**D'un dossier pédagogique** : "Les ateliers des dos costauds avec Totor" dans lequel l'enseignant trouvera la théorie nécessaire pour s'approprier la thématique, un ensemble de fiches permettant de construire des activités en classe en lien avec le cahier de l'élève et des fiches techniques.

**Du cahier de l'élève** : Totor, la mascotte de la campagne "les petits ateliers du dos", emmène les élèves à la découverte de leur dos en terme d'anatomie et de fonctionnement.

Ce cahier propose des jeux et des exercices grâce auxquels l'enfant apprendra comment fonctionne son dos et comment le protéger. Et ce, à la fois à l'école et à la maison, certains exercices pouvant être réalisés avec les parents.

Le service Infor Santé de la MC Province de Namur propose de mettre en place un groupe de lancement de cet outil. Nos sommes à la recherche de 6 enseignants de classes de 4<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> primaire, dans la Province de Namur, qui seraient intéressés de l'utiliser.

**Vous êtes enseignant et vous avez envie d'inviter Totor dans votre classe ?**

Nous proposons un accompagnement pour la mise en place de ce projet avec la possibilité d'une formation à l'utilisation de l'outil : "Les petits ateliers du dos avec Totor", ainsi que sa mise à disposition gratuitement.

Infos : Aline Ransonnet - Service Infor Santé de la MC Province de Namur : 081/24.48.74 /// [infor.sante.namur@mc.be](mailto:infor.sante.namur@mc.be)

Gros plan

**Le tiers payant social**

Les patients appartenant à certaines catégories sociales à faibles revenus ont la possibilité de ne plus payer qu'1€ pour une consultation chez le généraliste. Le reste des honoraires est directement facturé à la mutualité par le généraliste.

Jean Hermesse, secrétaire général de la Mutualité chrétienne expliquait, lors du lancement de cette mesure, qu' "il n'est pas acceptable que l'accès aux soins de santé dépende du portefeuille des patients. Or, nous constatons que de plus en plus de personnes reportent des soins en raison de problèmes financiers. Nous espérons éviter ce type de situation avec cette importante diminution du prix de la consultation chez le généraliste".

Depuis déjà octobre 2011, les patients ayant droit à l'intervention majorée (BIM) ou au statut Omnio ont la possibilité de ne plus payer

**Le patient ne paie à son généraliste que le ticket modérateur tandis que le médecin facture directement le reste des honoraires à la mutualité.**

qu'1 € de ticket modérateur pour les consultations auprès d'un généraliste. Si le patient n'a pas encore de dossier médical global (DMG), il doit s'acquitter de 0,50 € de plus. Cette mesure touche une partie importante de la population puisque près d'un Belge sur 10 est aujourd'hui BIM ou Omnio. Quant aux patients "ordinaires", ils ne peuvent payer respectivement que 4 € de ticket modérateur s'ils ont un DMG et 6 € s'ils n'en ont pas. Pour rappel, en plus de cette harmonisation et de la diminution des tickets modérateurs pour certaines

personnes, une autre mesure est entrée en vigueur au 1<sup>er</sup> juillet 2011. Les médecins conventionnés se sont engagés à appliquer le régime du tiers payant aux personnes BIM ou Omnio. Ce régime du tiers payant prévoit que le patient ne paie à son généraliste que le ticket modérateur tandis que le médecin facture directement le reste des honoraires à la mutualité. Ici, à nouveau, le régime est différent pour les assurés ordinaires, qui paient le plein tarif à leur médecin et sont remboursés ultérieurement.

Le statut BIM ou Omnio est mentionné sur les vignettes de la mutualité sous la forme d'un code, par exemple 121/121. Si le dernier chiffre de la première partie du code est 1, la personne peut bénéficier de ces mesures. Les patients doivent remettre leur vignette au généraliste et lui demander d'appliquer le régime du tiers payant. Pour être certain que le médecin acceptera, il vaut mieux choisir un médecin généraliste conventionné. Il s'agit d'un médecin qui respecte l'accord conclu avec les mutualités et applique les tarifs convenus. La liste des médecins conventionnés se trouve sur notre site [www.mc.be](http://www.mc.be) (rubrique "Selfservice")

ou peut également être demandée à un conseiller mutualiste en agence. Même si ces mesures ont pris court il y a déjà presque deux ans, il n'est cependant pas inutile de rappeler ces possibilités à nos membres, spécialement depuis les changements récents qui ne permettent plus le remboursement immédiat en "face à face" ni le remboursement en direct sur la carte proton. Les agences de la MC et les conseillers mutualistes se tiennent à votre disposition pour vous tenir informé des modalités pratiques, pour répondre à toutes vos questions et vous renseigner au mieux.

// FRÉDÉRIC ETIENNE, DIRECTEUR DU DÉPARTEMENT PREMIÈRE LIGNE

**N'hésitez donc pas à nous contacter au numéro gratuit 0800/10.9.8.7. ou à nous rendre au sein d'une de nos agences.**



Ça se passe

**Altéo et la MCPN s'unissent pour relever un défi !**

Ce 2 juin à Marche en Famenne aura lieu le premier Critérium International de la joëlette. Le critérium est une course de 10 kms avec une personne à mobilité réduite et un équipage composé de 2 à 5 coureurs.

Cette organisation de l'asbl "joëlettes sans frontières" est le fruit d'un partenariat entre Altéo Luxembourg et l'École d'enseignement secondaire spécialisée de Marloie. La journée sera sportive le matin et récréative l'après midi. En effet, en plus du critérium, trois balades solidaires auront lieu l'après midi. Nous partirons à la découverte de Marche en Famenne de manière solidaire. Grâce à la joëlette, valides et personnes à mobilité réduite pourront, ensemble, découvrir le patrimoine de la Famenne. Une journée qui se veut résolument festive et solidaire!



La MC avait déjà participé au championnat du monde de joëlette en France en 2011. Nous ne pouvons que nous réjouir qu'un tel challenge soit organisé chez nous. Nous sommes heureux de pouvoir revivre cette richesse en matière de rencontres et de dépassement de soi. Il sera également possible de rencontrer la seule entreprise de construction de cet engin. En effet, ils feront le déplacement de Saint Etienne pour venir à la rencontre du public belge, de plus en plus amateur de ce moyen de transport. Vous pourrez y découvrir les dernières innovations techniques. La Mutualité chrétienne et Altéo Di-

nant relèveront le défi ensemble ! La présidente régionale, Rosa-Marie Rosomme, fera équipe avec des joggeurs faisant partie du personnel de la MC ! La solidarité, c'est aussi relever des défis ensemble !

**Au programme de cette journée :**  
- **Matin** : le critérium international de la joëlette : un jogging de 10 km dans les rues de Marche, réservé aux seules joëlettes (1 équipage = 1 personne à mo-

bilité réduite + max 5 personnes valides)  
- **Après-midi** : 3 balades à thème entre valides et personnes à mobilité réduite intéressé(e) ?

// HUGUES SAUDEMENT

Quand : le dimanche 2 juin.  
Infos et réservations : [www.balade-handicap.com](http://www.balade-handicap.com)  
0495/28.61.43  
ou 0477/75.54.96  
[joelletessansfrontieres@skynet.be](http://joelletessansfrontieres@skynet.be).

Mutualité chrétienne Province de Namur

Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur  
Éditeur responsable : Alexandre Verhamme  
Fax : 081/23.08.94  
e-mail : [namur@mc.be](mailto:namur@mc.be)

**Tél. 081 24 48 11**

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

Actualité

## La carte SIS disparaîtra bientôt au profit de... la carte d'identité !

On vous demandera de plus en plus souvent votre carte d'identité électronique à la place de votre carte SIS. Cette dernière est en effet amenée à disparaître progressivement à partir de début 2014 au profit de votre carte d'identité électronique. Les pharmaciens, les hôpitaux et les prestataires de soins pourront désormais consulter en ligne les données relatives à l'Assurance Maladie-Invalidité grâce au numéro de registre national qui y figure. Certains utilisent déjà ce nouveau système mais ne jetez surtout pas pour autant pas votre carte SIS ! En effet,



elle peut encore vous être demandée. Vous serez bien entendu tenu informé en temps et en heure de la disparition définitive de la carte SIS que vous devez toujours présenter, pour rappel :

- Lors de l'achat de médicaments remboursables chez le pharmacien
- Lors de l'admission ou de soins à l'hôpital
- Lors de chaque contact avec la mutualité

Enseignement

## Infor Santé vous propose des outils de promotion de la santé pour enseignants et éducateurs

Spécial 3-12 ans

Vous avez des "projets santé" avec vos élèves ?

Vous souhaitez en développer ? Nous avons des outils et des animations pour vous aider !

Le service Infor Santé propose divers outils et animations aux classes et groupes qui le désirent.

Nous pouvons :

- Vous procurer de la documentation, vous guider dans vos recherches.
- Vous proposer des formations.
- Vous aider à mettre en place un projet en promotion de la santé au sein de votre établissement.

Nos brochures :

1. Le petit pot

Pour les enfants des classes d'accueil (deux ans et demi).

Comment apprendre à votre enfant à rester sec sans le bousculer ?

2. Notre santé à table

Pour les 8-12 ans.

Conseils pour adopter une alimentation équilibrée, pyramide alimentaire...

3. ABC Déjeuner

Pour les 6-12 ans.

L'importance du petit déjeuner, conseils, tests et jeux.

4. Du punch dans ma boîte à lunch

Pour les classes maternelles, primaires et familles.

Calendrier donnant des conseils pour varier le contenu de la boîte à tartines

5. Les règles, Ckwa ça ?

Pour les filles de 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> primaire. Expliquer et dédramatiser l'arrivée des premières règles sous forme de témoignages

6. Pou, qui es-tu ? Où es-tu ? Que fais-tu ? On ne te veut plus !

Pour les parents et enfants lorsque le groupe, la classe est confronté aux poux.

Brochure donnant des informations et des conseils.

Nos outils pédagogiques et animations :

Ma classe à pleines dents

Pour les 3-6 ans.

Zoom sur des projets de santé dentaire à l'école maternelle en parcourant un DVD pédagogique.

Gargouilli te souhaite bon appétit

Pour les 5-10 ans.

Première activité de sensibilisation des enfants au "manger mieux bouger plus". Coffret comprenant un conte, un jeu coopératif, des recettes à réaliser en classe, un cahier pédagogique pour l'enseignant. (Nous pouvons le prêter aux écoles qui le souhaitent après avoir formé les enseignants à son utilisation)

Les petits ateliers du dos avec Totor

Pour les 10-12 ans.

Voir article page n°10.

Ensemble découvrons l'hôpital

Pour les 5-8 ans.

Une visite guidée à la découverte de l'hôpital ! Cet outil vise à dédramatiser l'hospitalisation d'un élève.



Kit composé d'un livre de jeux pour les enfants, d'un dossier pédagogique pour l'enseignant, d'un livre d'information pour les parents.

Quand ça brule, je recule

Pour les classes maternelles et les parents.

Pour faire prendre conscience, aux enfants et à leurs parents, du risque des brûlures. Outil composé d'un dossier pédagogique pour l'enseignant et d'une brochure d'information pour les parents

Comment les obtenir ?

Les outils sont disponibles gratuitement et sur simple demande par mail [infor.sante.namur@mc.be](mailto:infor.sante.namur@mc.be)

Une fois votre commande reçue, nous livrons le matériel à votre nom dans l'agence de la Mutualité chrétienne la plus proche de votre domicile.

Il vous est possible de visualiser toutes nos brochures et leurs contenus sur le site de la Mutualité chrétienne : [www.mc.be](http://www.mc.be)

# -20% sur les verres CORRECTEURS SOLAIRES\*

Et en tant qu'affilié à la Mutualité chrétienne, vous bénéficiez aussi de :

- 30% sur les verres et les montures pour les moins de 30 ans
- 20% sur les verres et les montures pour les plus de 30 ans
- 10% sur les lentilles et autres accessoires

\*Remise accordée aux affiliés de la Mutualité chrétienne, et exceptionnellement accordée aux non affiliés du 21/09/13 au 08/09/13 dans les points de vente «Qualias optique» de la province de Namur. Seule commission ou erreur d'impression.

**QUALIAS**  
Namur-optique - Ottobrunn - Optique - Audition  
Proximité Mutualité chrétienne

**Optique**

Toujours un "Qualias optique" près de chez vous :

BOUGE : rue Saint-Luc 8 • 081 20 99 48 (Opti Bouge)  
DINANT : av. des Combattants 15 • 082 67 90 17  
NAMUR : rue du Lombard 24a • 081 65 41 17 (Opti Namur)  
TAMINES : rue des Prairies 2a • 071 77 52 70

SERVICE SOCIAL

Le service social de la MC Province de Namur vous informe que toutes les permanences sociales seront exceptionnellement accessibles le **vendredi 31 mai**. Nous vous remercions pour votre compréhension et vous rappelons que vous pouvez retrouver toute une série de documents et d'informations utiles sur [www.mc.be](http://www.mc.be)



EXPOSITION

### Bioul d'art en art !

///  
L'A.S.B. L. Moretus met à l'honneur des artisans du village de Bioul ! Différentes créations seront mises à l'honneur pour l'occasion. Bienvenue à toutes et tous !  
Quand : le **9 juin**.  
Prix : Accès gratuit.  
Pour toute information complémentaire : Rosa-Marie Rossomme Tel : 071/79.80.64

Eneo Vacances

## Enéo Vacances vous propose deux séjours à Nieuport

Du 22 au 29 juin ou du 17 au 24 août !  
En studio à l'hôtel Sandeshoved situé sur la digue.

L'hôtel propose des logements accessibles par ascenseur, équipés de salle d'eau, wc, et télévision. Prix pour une semaine en studio (2 personnes par studio): 582 EUR



(-30 EUR pour les membres MC /// -30 EUR pour les BIM OMNIO /// -12.50 EUR pour les déplacements individuels). **Compris dans le prix** : les déplacements en autocar au départ de la province de Namur, de Wavre et du restouroute de Grand-Bigard, la pension complète en studio, les boissons aux repas prévus, les assurances RC et accidents corporels, les animations, l'accompagnement Vacances "+50". **Non compris dans le prix** : les éventuelles excursions proposées sur place.

Renseignements et inscriptions : au secrétariat Enéo Vacances Province de Namur (Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur), les lundis et vendredis (9h00 - 12h00) et les mardis, mercredis et jeudis (9h00 - 12h00 et 13h30 - 16h00). 081/24.48.97 /// Fax 081/42 06 49 /// courriel : [vacances.namur@mc.be](mailto:vacances.namur@mc.be)

L'affiliation à Enéo (Groupement local, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

Promo juin

**- 15%\***

## Soulagez votre dos !

Bouger et rester actif tout en protégeant votre dos, c'est possible !

- soulagement immédiat en phase douloureuse
- posture dorsale optimale
- mouvements extrêmes limités
- soutien, confort et bien-être au quotidien

Liste des magasins

Andenne	Rue de la Station, 66	085/61 34 02
Bouge	Rue Saint-Luc, 8	081/20 99 48
Couvin	Rue de la Gare, 1	060/31 03 15
Dinant	Av. des Combattants, 15	082/21 36 30
Namur	Rue du Lombard, 8	081/24 48 45
Tamines	Rue des Prairies, 2a	071/77 52 70
Walcourt	Rue Notre Dame, 1	071/66 06 71

Promotion valable sur toutes les ceintures lombaires du 1er au 30 juin 2013. Les prix s'entendent TVA incluse.