

CONCURRENCE

La question du démarchage à domicile

/// >> Nous constatons la recrudescence d'une pratique dans le secteur des mutualités : le démarchage à domicile.

Certains délégués commerciaux proposent des rendez-vous à domicile pour faire la promotion des avantages d'une autre mutualité. En soi, rien de grave. La comparaison est utile, mais à condition que celle-ci soit honnête. Or, des témoignages qui nous parviennent vont dans un tout autre sens.

Ces délégués prétendent procéder à une analyse objective des avantages de la MC à la lumière de ceux de la mutualité qui les mandate. Nous constatons cependant qu'il y a bien souvent erreur, volontaire ou non, sur les renseignements donnés, ce qui incite nos affiliés à un changement de mutualité. Nous dénonçons fortement ces pratiques et nous interrogeons sur ce comportement peu scrupuleux.

Nous vous invitons bien sûr à procéder à une comparaison des avantages proposés par la MC et par la mutualité qui vous démarchent. Ce faisant, soyez conscients qu'un changement de mutuelle vous engage pour un an au minimum et a des répercussions sur vos remboursements quotidiens en assurance complémentaire.

Vous avez reçu la visite d'un délégué commercial à votre domicile et sa proposition vous intéresse ? Passez d'abord nous voir avant de signer afin de vérifier qu'un changement se fait bien dans votre intérêt, et qu'il vous a été proposé sur base de données correctes.

Si vous avez signé une demande d'affiliation, sachez que vous avez le droit de vous rétracter dans les 14 jours à dater de la signature. Contactez-nous immédiatement : nous ferons le nécessaire à vos côtés.

Vous souhaitez prendre rendez-vous pour faire le point sur votre dossier mutualiste ?

087/30.51.11 ou verviers@mc.be, un de nos collaborateurs reprendra contact avec vous pour fixer un rendez-vous dans les plus brefs délais.

PARTENAIRE MC

Croc'Espace, restaurant pédagogique

/// >> Cela fait déjà un an que Croc'Espace vous accueille dans son nouveau restaurant.

Saviez-vous que Croc'Espace est plus qu'un restaurant ? C'est une entreprise de formation par le travail (EFT) dans le secteur Horeca ouverte aux jeunes adultes et aux personnes porteuses d'un handicap léger. Un encadrement professionnel dans un cadre de travail réel leur permet de développer des compétences nécessaires aux deux principaux métiers de base de la restauration : commis de cuisine et serveur en salle.

Un p'tit creux du côté de Verviers, n'hésitez pas ! Allez rencontrer les stagiaires en formation et déguster les plats qu'ils réalisent, sous la supervision d'un professionnel de l'Horeca, en utilisant des aliments bio et issus du circuit court. Vous ne serez pas déçus.

Sur présentation du bon ci-dessous, l'"apéritif maison sans alcool" vous sera offert lors de votre prochain repas.

Pour toute réservation ou information :
Croc'Espace • rue de la Station 35 à Verviers •
087/54.13.75 • info@crocespace.be •
Facebook : [crocespace](https://www.facebook.com/crocespace)

Une initiative soutenue par votre MC.



OFFRE PROMO

CROC'ESPACE OFFRE AUX LECTEURS DU JOURNAL, ET SUR PRÉSENTATION DE CE BON, UN "APÉRITIF MAISON SANS ALCOOL", VALABLE POUR TOUTE COMMANDE D'UN PLAT À LA CARTE.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

E-mail :

Gros Plan

Tablettes et smartphones, amis des enfants ?

Les tablettes numériques sont sans aucun doute dans l'air du temps. De 28% (Wallonie) à 50% (Flandre) des foyers belges avec enfant et disposant d'une connexion à Internet abritent déjà en leurs murs un tel appareil (2014). Les smartphones sont également en progression, avec une augmentation de 13% dans les ventes en 2013 - plus d'un Belge sur trois connecté à Internet en posséderait déjà un.

Et les enfants dans tout ça ? Dans la salle d'attente d'un cabinet médical, le petit Théo âgé de trois ans s'active sur le smartphone de sa maman à faire glisser les pièces d'un puzzle. À la maison, pour faire "passer" l'aérosol plus vite, la petite Nadya qui a tout juste deux ans regarde un dessin animé sur la tablette familiale. Frank raconte à ses collègues de travail comme il est stupéfait par la dextérité du petit dernier qui, du haut de ses quatre ans, sait lui-même lancer le jeu qu'il aime tant. Force est de constater que les enfants sont très attirés par tous ces écrans - surtout les versions tactiles -, et qu'ils développent très vite les capacités nécessaires pour bien les utiliser.

Les raisons du succès

La tablette, tout comme le smartphone, sont des appareils de petite taille que les enfants sont capables de prendre en main. Le caractère mobile de ces appareils renforce encore leur aspect "nomade", et ils trônent d'ailleurs plus facilement sur la table de la cuisine ou sur celle du salon, à la disposition des membres de la famille - ou, tout du moins, à portée des petites mains. Une simple pression sur un écran tactile génère un effet.

L'enfant, explorateur en herbe, se réjouit de découvrir ce qui va se passer s'il touche tel ou tel bouton. Dans le même ordre d'idée, un graphisme didactique et symbolique permet de comprendre facilement à quoi servent les boutons.

À mort la TV, vive la tablette ?

C'est que la tablette séduit : au contraire de la télévision dont on connaît maintenant bien les effets néfastes chez les enfants surtout en dessous de trois ans (trop de stimulations du cerveau, surexcitation de l'enfant, dégâts potentiels pour les yeux, risque d'exposition à des scènes violentes, enfant passif devant un écran...), les nouveaux appareils mobiles sont "interactifs". Les tablettes digitales et les smartphones pousseront à la réflexion et offriront des jeux intelligents. Du moins, ce sont les arguments mar-



ting avancés. L'avis des experts est quant à lui moins idyllique, surtout pour les plus jeunes : c'est durant la petite enfance que le cerveau va se construire. L'appréhension du monde, les expériences vont favoriser les connexions neuronales et permettre alors le développement cognitif et comportemental.

La petite enfance est la période des grandes acquisitions et de la création des repères. Dans ce contexte, le Dr François-Marie Caron, de l'Association française de pédiatrie ambulatoire nous explique que l'enfant ne sait pas acquérir tout à la fois et que l'apprentissage d'une compétence signifie qu'une autre devra patienter avant d'être développée. On dit d'ailleurs qu'un enfant qui apprend à marcher ne sait pas en même temps apprendre à parler... En d'autres termes, le jeune enfant qui apprend à manipuler une tablette n'apprend pas autre chose à ce moment-là...

Des compétences... différentes !

Construire un édifice avec des cubes en bois virtuels en effleurant un écran, ça n'a rien à voir avec la manipulation de cubes en bois de plusieurs couleurs, qui ont un certain poids, une odeur, une surface plus ou moins lisse, qui reflètent la lumière du soleil de plusieurs façons différentes, qui font tel effet sous la dent quand l'enfant tente de les croquer... poursuit le psychiatre Serge

Tisseron. Si la tablette mobilise la réflexion, elle réduit cependant les sens mis en action : la vue principalement, et le toucher qui se limite cependant au toucher de l'écran. Or, l'enfant a besoin d'appréhender son environnement et la façon dont celui-ci réagit à son action. Faire rebondir une balle sur le sol avec plus ou moins de force apprend plus à l'enfant que d'utiliser un curseur sur un écran. Enfin, rares sont les applications qui permettent à plusieurs enfants de jouer ensemble, or les contacts sociaux sont primordiaux pour le bon développement des compétences relationnelles de l'enfant, tout comme le développement du langage oral. La psychiatre Delphine Jacobs ajoute que l'enfant qui joue beaucoup sur la tablette "se retire plus facilement dans un monde virtuel parce que celui-ci demande très peu sur le plan social et lui offre du divertissement passif".

À intégrer au bon moment

Aux personnes qui diront que les enfants doivent évoluer avec leur temps et avec le niveau technologique actuel, les professionnels répondront qu'ils n'ont pas tort. Il faut simplement intégrer ces médias au bon moment. À une étape de développement où l'enfant peut vraiment en apprendre quelque chose. Avec des jeux et applications adaptés à son âge, et en limitant la durée d'exposition à ces médias. Rappelons une règle générale en matière de média audio-visuels, la règle du 3-6-9-12 :

- Éviter, dans la mesure du possible, de mettre les enfants devant les écrans avant l'âge de 3 ans.
- Les consoles de jeu sont également déconseillées avant l'âge de 6 ans et Internet avant l'âge de 9 ans.
- Prévoir un accompagnement parental pour Internet jusqu'à l'âge de 12 ans.

Bien sûr, pour chacun de ces écrans et quel que soit l'âge, il est important d'établir des règles auprès de l'enfant liées au temps passé devant un écran.

Plus d'infos et de "petits trucs santé" sur www.mc.be

Dossier médical global



Intéressant pour votre santé et votre portefeuille !

Le Dossier médical global (DMG), véritable historique de votre santé, rassemble toutes vos informations médicales. Il est créé et géré par votre médecin généraliste qui peut suivre pas à pas l'évolution de votre santé.

Un meilleur suivi médical

Allergies, vaccinations, hospitalisations, radiographies, prises de sang... quels que soient les lieux où vous réalisez vos examens médicaux, toutes ces informations sont rassemblées dans votre DMG. Votre médecin de famille a ainsi une vision globale de tout ce qui touche à votre santé.

Un remboursement plus important

Avec un DMG, vous payez 30% de moins sur votre quote-part personnelle (appelée aussi ticket modérateur) lors :

- d'une consultation chez votre médecin généraliste ;
- d'une visite à domicile par votre médecin généraliste si vous avez 75 ans ou plus ou bien si vous souffrez d'une maladie chronique, quel que soit votre âge.

Avec un DMG, vous payez 30% de moins sur votre quote-part personnelle.

Comment faire ?

Demandez l'ouverture de votre dossier médical global (DMG) à votre médecin traitant. Il vous en coûtera 29,57 euros intégralement remboursés par la mutualité.

Il existe 3 modalités de remboursement :

- > soit vous payez le montant total de votre DMG ainsi que celui de la visite ou de la consultation lors de l'ouverture de votre dossier et votre mutualité vous rembourse ensuite ;
- > soit vous demandez à votre médecin l'application du tiers payant. Cela vous évite d'avancer la somme. Votre médecin pourra réclamer la somme lui-même à votre mutualité ;



> soit votre statut (si vous bénéficiez de l'intervention majorée, par exemple) vous donne automatiquement droit au tiers payant social.

Pour plus d'infos, contactez votre conseiller mutualiste, appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7 ou surfez sur www.mc.be/dmg.

Soins 100% remboursés pour les moins de 18 ans grâce au DMG !

Depuis le 1^{er} janvier, les soins médicaux et paramédicaux pour les enfants jusqu'à 18 ans sont remboursés à 100% chez tous les prestataires de soins sur base du tarif officiel (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes). Cet nouvel avantage est offert par la MC dans le cadre de son assurance complémentaire à condition que l'enfant soit affilié à la MC et dispose d'un dossier médical global (DMG). Une très bonne raison d'ouvrir, si ce n'est déjà fait, un DMG pour vos enfants âgés de moins de 18 ans. Parlez-en à votre médecin généraliste dès votre prochaine consultation : vous gagnerez ainsi en qualité dans la prise en charge de la santé de vos enfants et ferez des économies.



Par ailleurs, vous bénéficiez de remboursements complémentaires dans les cas suivants :

- une réduction de cinq euros sur votre quote-part personnelle (ou de deux euros si vous êtes BIM) chez un spécialiste (une fois par an et par spécialité) si vous êtes envoyé par votre médecin généraliste, avec une demande écrite de celui-ci ;
- un remboursement intégral du supplément demandé pour les consultations entre 18 et 21h.

Diabète

Zoom sur le PointSanté

Le 14 novembre aura lieu la Journée mondiale du diabète. L'occasion de réaliser un zoom sur le PointSanté, une initiative intéressante pour les diabétiques dans notre arrondissement.

Vous êtes diabétique de type 2 ? Savez-vous que votre médecin généraliste peut vous intégrer dans un trajet de soins pour une meilleure prise en charge de votre maladie ?

Le PointSanté, c'est quoi ?

À l'origine, le PointSanté a été créé par l'Association des Généralistes de l'Est Francophone (AGEF.be) afin de faciliter la prise en charge de maladies chroniques (actuellement diabète type 2 et insuffisance rénale chronique). Depuis 2011, ce réseau multidisciplinaire local a pris place dans les locaux de la Maison des mé-

decins à Verviers. Et afin de couvrir tout le territoire, une antenne extérieure a vu le jour au sein de la Clinique Reine Astrid de Malmédy.

L'un des rôles principaux du PointSanté est d'améliorer la prise en charge du diabète du patient. Pour atteindre ce but, le réseau s'est fixé divers objectifs :

- > **Mobiliser** via son réseau un maximum d'intervenants autour du patient (médecins généralistes, médecins spécialistes, pharmaciens, éducateurs en diabétologie, infirmiers, diététiciens, podologues...).

- > **Encadrer** le patient par des séances d'éducation en diabétologie, de diététique et de podologie.
- > **Organiser** des tables rondes avec les patients.
- > Mettre à disposition du patient une série **d'outils** : un secrétariat administratif, un répertoire des ressources locales, un carnet de liaison, un site Internet avec téléchargement de documents divers...

Autant d'actions qui permettent au patient diabétique de comprendre sa maladie, de mieux la soigner et d'améliorer ainsi sa qualité de vie.

Peut-être êtes-vous diabétique ? Peut-être connaissez-vous des personnes diabétiques dans votre entourage ?

Vous souhaitez plus d'information ? N'hésitez pas à contacter l'équipe du PointSanté au 087/34.11.33 ou en surfant sur www.pointsante.be.

Solidarité

Report du petit déjeuner solidaire

En raison de la manifestation nationale du 6 novembre, le petit-déjeuner solidaire organisé par Solidarité Mondiale dans le cadre de l'opération 11.11 est reporté. Nous vous fixons donc rendez-vous le **jeudi 20 novembre** à la MC Verviers, rue Laoureux 25-29, de 7h à 10h. Prix : 6 EUR

Réservations : 087/33.77.07 • elodie.vanmechelen@mc.espace28.be

MOUVEMENTS

Journée d'étude Altéo

///

La convention relative aux droits des personnes handicapées a été votée à l'unanimité par les Nations unies (ONU). Cette convention est en vigueur en Belgique. Ces droits concernent entre autres la vie relationnelle, affective et sexuelle des personnes. Si j'y participe, comment ces droits peuvent-ils être mieux pris en compte ? Si je les anime, les organise, quelle est ma responsabilité ?

Les intervenants :

- Emilie De Smet, secrétaire politique d'Altéo
- Alexandra Tasiaux, avocate, assistante auprès du Centre vulnérabilités et sociétés, Université de Namur.

Bon nombre des personnes qui fréquentent les activités d'Altéo sont concernées et protégées par ces législations.

Date : le vendredi 14 novembre de 9h30 à 15h30

Lieu : à la Mutualité chrétienne de Marche,

Av. du Monument 8A1 à Marche-en-Famenne

Infos et inscriptions auprès d'Altéo Verviers au 087/30.51.61 • altéo.verviers@mc.be

BIEN-ÊTRE

Luminette



Les magasins Qualias et Optival vous offrent 20% de réduction sur une lunette de luminothérapie.

Vous supportez mal le manque de lumière ?

Vous êtes à la recherche d'un appareil de luminothérapie pratique et performant ? Vous êtes quelqu'un d'actif et ne souhaitez pas rester assis à côté d'une lampe éblouissante ? Découvrez la luminette, une lunette de luminothérapie portable et efficace 100% belge !

Prix de vente habituel : 219 euros* - remise de 20% pour les membres MC de la Province de Liège.

// 20 % DE REMISE //

Plus d'infos et achat en magasin :

- Optival Huy - 085/84.29.16.
- Optival Liège - 04/221.33.20.
- Optival Theux - 087/31.47.33.
- Optival Visé - 04/379.76.11.
- Optival Eupen (Lontzen) - 087/88.08.16.
- Qualias Liège - 04/221.18.15.
- Qualias Angleur - 04/367.15.15.
- Qualias Eupen - 087/88.17.15.

www.qualias-igve.be - www.optival.be

* Offre valable jusqu'au 31 décembre 2014.



Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen

25-29 Rue Laoureux à 4800 Verviers

Éditrice responsable :

Valérie Notelaers, Directrice régionale

Tél. : 087/30.51.11 • Fax : 087/30.51.10

E-mail : verviers@mc.be

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