

AGENDA

Hypertension

Comment traiter l'hypertension et le cholestérol de façon homéopathe ? Et quelle attitude diététique adopter ? La section locale de Tubize d'Altéo Brabant Wallon organise une conférence du Dr Louis Philippe.

Date : le 23 juin 2011 à 14 heures.
Lieu : à la Mutualité Chrétienne de Tubize, rue de Bruxelles, 12.
PAF : 3 EUR (à payer sur place).
Inscription et renseignements : Agnès Carlier, 02/355.59.02 - agnes.carlier@swing.be ou Aude Scieur, 067/89.36.80 - aude.scieur@mc.be.

Louvain la Plage

Cette année, le festival d'été "Louvain la Plage" se déroulera du 15 juillet au 7 août, sur la Grand Place de Louvain-la-Neuve. De nombreuses activités y seront proposées pour les petits et grands : toboggan, maisonnette pour enfants, jeux de plage, beach volley, pétanque, châteaueu gonflable, jeux d'eau, concerts... Comme l'an passé, la Mutualité chrétienne (MC) et Jeunesse & Santé s'associent à l'événement en proposant des après-midis thématiques. Du 21 juillet au 4 août, le service Infor Santé distillera ses conseils "soleil" et proposera gratuitement de la crème solaire aux festivaliers. D'ores et déjà, bloquez la date du 30 juillet : ce sera la journée familiale organisée par la MC Brabant wallon.

La santé, un droit pour tous

Dans le cadre des rencontres provinciales du Mouvement ouvrier chrétien (MOC), le groupe de coopération Nord-Sud du Brabant wallon propose une soirée ouverte et conviviale sur le thème de la santé, un droit pour tous. Bienvenue à tous les militants.
Date : le lundi 27 juin à 19h30.
Lieu : local B5 de la CSC de Nivelles, rue des canoniers 14.
Renseignements : MOC BW, 067/21.89.91.

MUTUALITÉ

Fermetures d'été

Durant l'été, les permanences suivantes seront fermées :

- >> **Permanences mutualistes**
HAMME-MILLE : du 18 au 29 juillet et du 15 au 19 août inclus.
OTTIGNIES : du 15 au 22 juillet inclus.
COURT-ST-ETIENNE : du 18 au 22 juillet inclus.
CORBAIS : du 18 au 29 juillet inclus.
PERWEZ : du 18 au 22 juillet et du 15 au 19 août inclus.
REBECQ : du 15 au 26 août inclus.

- >> **Permanences sociales**
WATERLOO : les 4, 18 et 25 juillet.
PERWEZ : les 13 et 20 juillet.
BRAINE-LALLEUD : les 19, 22, 26 et 29 juillet.
JODOIGNE : les 8, 15 et 22 juillet.
WAVRE : les 19, 26 et 28 juillet.
TUBIZE : le 26 juillet.

>> **Mutubus**
Le Mutubus ne circulera pas du lundi 18 au vendredi 22 juillet et du lundi 15 au vendredi 26 août.

>> **Qualias**
Les magasins Qualias de Nivelles et de Jodoigne seront fermés du jeudi 21 au samedi 23 juillet inclus.

Changement d'adresse

>> **Boîte aux lettres**
La boîte aux lettres située à Virginal, rue Bruyère Virginal, 68 a été supprimée. Elle est située à présent rue du Moulin-à-vent, 21 (près de la banque Dexia) à Virginal.

Vacances et incapacité de travail

Si vous êtes en incapacité de travail, vous devez prévenir le médecin conseil lorsque vous désirez partir en vacances dans un pays de l'Union européenne. Si vous vous rendez dans un autre pays en dehors de l'Union européenne, vous devrez obtenir, avant votre départ, l'autorisation du médecin conseil de votre mutualité.

Si vous tombez en incapacité de travail durant un séjour à l'étranger et êtes incapable de reprendre le travail le jour prévu, vous devez le signaler à votre mutualité qui vous donnera alors la marche à suivre.

Vous pouvez, si nécessaire, obtenir le numéro de téléphone de votre mutualité via la Centrale d'alarme Mutas : 0032.2.272.09.00.

Gros plan sur

Le soleil : pour en faire un ami, apprenez à le connaître ...

Avec le printemps que nous avons connu, les beaux jours ont fait depuis belle lurette leur réapparition. Bientôt l'été et les vacances au soleil. Sa chaleur, sa lumière, sa vitalité nous dynamisent. Mais du soleil, il faut aussi se protéger.

Grâce au soleil, notre peau peut fabriquer de la vitamine D, essentielle pour la fixation du calcium sur les os. Mais il peut aussi avoir des effets nocifs, à court ou également à long terme, sous forme d'un cancer de la peau : le mélanome. Durant les dernières décennies, l'incidence du mélanome a fortement augmenté, surtout dans la population à peau claire, notamment à cause de l'exposition excessive aux rayons ultraviolets. Des rayons qui peuvent aussi, en cas d'exposition directe prolongée, être nocifs pour les yeux et favoriser l'apparition de la cataracte.

Mais alors, comment se protéger ?

Quatre grands principes

- > Ne pas s'exposer entre 12h et 16h, des heures où les rayonnements solaires sont les plus intenses.
- > Porter un chapeau à bords larges de type « bob ». Une casquette ne protège pas la nuque, ni le cou ou les oreilles.
- > Porter des lunettes de soleil. Il s'agit de porter des lunettes qui protègent des UV, pas des lunettes "jouets".
- > Porter un T-shirt, ne pas rester dévêtu trop longtemps au soleil.

Si le mélanome reste heureusement rare dans l'enfance, l'exposition solaire avant l'âge de 12 ans joue un rôle déterminant dans l'augmentation du risque de mélanome à l'âge adulte. D'où l'importance de la prévention auprès des enfants !

Des lunettes solaires de qualité

Les lunettes solaires apportent une touche esthétique dans le sport et les loisirs. Au-delà du look, lors de leur achat, il faut être attentif à la protection anti-éblouissement et anti-UV. Un rayonnement ultraviolet trop important peut provoquer des inflammations et entraîner des affections sérieuses, comme la cataracte. Soyez très vigilants au label CE (indiqué à l'intérieur des branches). C'est la seule indication sur la qualité de la protection! Toutes les lunettes solaires ne se valent pas. Chaque verre de protection



© Belpress

soilaire est conçu pour des conditions de lumière particulières. Il y a cinq catégories de filtres:

- > 0 : filtre clair pour une protection solaire légère.
- > 1 et 2 : filtre moyen pour l'usage en Europe centrale.
- > 3 : filtre sombre pour les régions tropicales, la montagne ou sur l'eau.
- > 4 : filtre très sombre pour des intensités de rayonnement extrêmes comme sur les glaciers.

Des produits dignes de confiance

Tous les verres de protection solaire vendus dans le centre optique garantiront une protection globale anti-éblouissement et anti-

UV. Demandez conseil à vos opticiens diplômés du réseau Qualias. Ce sont vos meilleurs interlocuteurs pour vous conseiller.

Opti Jodoigne : rue de La Bruyère, 5 à 1370 Jodoigne, 010/86.09.07.

Lire l'offre d'Opti Jodoigne en page 11.

Des outils de prévention

> **Palou, le petit garçon qui voulait devenir l'ami du soleil**

Le récit du voyage de Palou qui veut rendre visite au soleil gerorge de conseils simples que les enfants peuvent intégrer avec bonheur. On y parle de plaisir et de rencontres, et surtout, on ne dramatise pas : on explique. La dernière partie du livre est destinée aux parents qui veulent en savoir plus sur l'action du soleil sur la peau.

Réalisé par l'asbl Question Santé - à l'initiative de la Communauté française -, ce conte disponible gratuitement en contactant Infor Santé au 067/89.36.87 ou par mail : infor.sante.bw@mc.be.

Palou propose aussi mille et un conseils et informations sur son site internet : www.palou.be.

Surfez sur www.unlimitedo-18.be et commandez votre pare-soleil MC.

> **Soleil Malin, un site internet et un jeu**

Autre programme de prévention contre les dangers du soleil "Soleil malin" initié par le CRIOC et le Service public fédéral de la sécurité de la chaîne alimentaire et de l'environnement.

Sur le site www.soleilmalin.be, des conseils pratiques vous attendent, ainsi qu'un guide de choix des produits solaires et un jeu à télécharger pour jouer en famille ou entre amis. Gratuit, facile à construire, il permet de découvrir tout en jouant les quelques règles élémentaires pour profiter du soleil en toute sécurité.

> **Protégez vos enfants en voiture**

A l'approche des vacances, beaucoup d'entre vous se préparent à profiter pleinement du soleil et des températures plus clémentes. Vous allez donc probablement prendre la route sous un soleil de plomb. Mais que faire pour vos enfants si la luminosité est trop forte ou que la chaleur est trop importante à l'intérieur de votre voiture ? Grâce au pare-soleil de la Mutualité chrétienne, vos enfants pourront effectuer de longs trajets sans problème. A l'étranger ou sous nos latitudes, vous pourrez les utiliser facilement. Ils se fixent simplement à l'aide de ventouses sur les vitres du véhicule. Surfez sur www.unlimitedo-18.be et commandez gratuitement vos pare-soleil... Profitez-en pour découvrir les avantages MC à destination des plus jeunes.



Assistance voyage

Des vacances sans souci à l'étranger

Si vous êtes malade ou victime d'un accident lors de vacances à l'étranger, vous pouvez compter sur Mutas, l'assistance voyage de la MC. Cette assistance mondiale vous assure l'encadrement nécessaire et couvre vos frais d'aide médicale urgente.

Quels documents emporter avec vous ?

Emportez toujours votre World Assistance Card (WAC) comme aide-mémoire si vous devez contacter la Centrale d'alarme Mutas depuis votre lieu de villégiature, en cas de problème de santé ou de rapatriement. Le numéro d'appel unique à former de l'étranger est le +32.2.272.09.00. La Centrale est à votre disposition 24h sur 24h, 7 jours sur 7.

En fonction du pays de destination de vos vacances, vous aurez besoin de certains documents attestant que vous êtes bien assuré en Belgique. Pour l'Europe et l'Australie, emportez la CEAM (carte européenne d'assurance maladie) et ce, même s'il s'agit d'un voyage scolaire ou de groupe. Au verso de cette carte, vous retrouverez le numéro de téléphone de Mutas.

Dans certains pays, vous avez besoin d'un autre document. Cela concerne l'Algérie, la Croatie, la Tunisie, la Turquie et les pays de l'ex-Yougoslavie (Bosnie-Herzégovine, Macédoine, Monténégro et Serbie). Si vous avez besoin de soins médicaux urgents, contactez la Centrale d'alarme qui vous enverra ou faxera les documents demandés. Pour les autres pays, aucun autre formulaire n'est nécessaire.

Vous pouvez obtenir la WAC, la CEAM ou les autres documents nécessaires auprès de votre conseiller mutualiste. Vous pouvez aussi les commander sur le site www.mc.be (rubrique commander des documents).

Que faire en cas de maladie ou d'accident lors de votre séjour ?

Présentez toujours le document officiel au prestataire de soins (CEAM...).

En principe, vous devez payer les frais médicaux ambulatoires comme par exemple une consultation ou des médicaments. Dans certains pays européens, le prestataire ne vous demandera que le montant du ticket modérateur. Pour chaque soin, demandez un décompte, facture dé-



© Belres

taillée et preuve de paiement. Conservez également la preuve de paiement originale pour les médicaments ainsi que leur emballage (pour certains pays dont la France). Demandez aussi toujours une copie de la prescription médicale.

Ramenez ensuite en Belgique les preuves de paiement (uniquement des originaux) et présentez-les à votre conseiller mutualiste. Vous pouvez aussi joindre ces documents au formulaire de demande d'intervention (également téléchargeable sur le site mc.be) pour des soins à l'étranger et déposer le tout dans une boîte aux lettres verte de la MC. Lors de chaque admission dans un hôpital, vous devez contacter la Centrale d'alarme dans les 48 heures qui vous donnera tous les renseignements nécessaires. Mutas prendra alors en charge les frais suivant les modalités statutaires. Respectez strictement le délai de 48 heures pour ne pas perdre vos droits à l'intervention de l'assurance complémentaire.

En cas de demande de rapatriement en Belgique, contactez la Centrale d'alarme. Le rapatriement sera organisé et proposé uniquement si l'équipe médicale de Mutas l'estime nécessaire.

Quelles conditions d'interventions ?

L'assistance voyage de la Mutualité chrétienne s'applique uniquement aux séjours récréatifs à l'étranger, pour une durée de maximum trois

mois à partir du premier jour des soins.

L'aide médicale urgente est exclusivement réservée aux dommages physiques urgents. Elle ne couvre pas la perte ou le vol de bagages, le dépannage de la voiture...

La couverture ne s'applique que si vous êtes en ordre d'assurance soins de santé obligatoire et de cotisation à la MC.

Vous ne serez pas couvert :

- > si vous voyagez dans un pays déconseillé par le Ministère des Affaires étrangères au moment de votre départ;
- > si vous percevez une quelconque forme de rémunération lors de votre séjour;
- > lors de l'exercice de sports dangereux;
- > pour une série de situations diagnostiques ou thérapeutiques.

Quel remboursement ?

Les frais médicaux ambulatoires, d'hospitalisation et de rapatriement sont pris en charge par la MC, déduction faite, par dossier, d'une franchise de maximum 25 euros pour les personnes bénéficiaires de l'intervention majorée ou du statut OMNIO et de maximum 60 euros pour les autres bénéficiaires. D'autres interventions sont également prévues (frais de communication, d'ambulance...).

Renseignements : auprès de votre conseiller mutualiste ou au 0800 10 9 8 7.



Internet

La MC où je veux, quand je veux

Surfez dans la partie "Mon dossier" de www.mc.be et vous avez la MC à domicile.

Vous y trouverez des infos sur vos données personnelles, un état des lieux de vos différentes cotisations, un historique du remboursement de vos soins de santé et de vos indemnités, le détail du remboursement si vous avez été hospitalisé.

Et en plus...

Vous pouvez y télécharger des documents divers : demandes d'intervention, formulaires, publications ou y commander des documents (chéquiers, vignettes,...).

Avec la rubrique "Mon dossier", plus besoin de vous déplacer. Vous gérer cela de chez vous, quand vous le voulez.

SÉJOURS

Vacances Jeunesse & Santé

///

Il reste encore quelques places, n'hésitez plus ...

>> Pays-Bas : péniche - vélo

Vélo et navigation. Habiter et naviguer à bord d'une péniche, découvrir les canaux hollandais. A vélo, parcourir les chemins détournés du plat pays...

Nombre de participants : 30.
Age : 10 -13 ans (nés entre 1998 et 2001)
Dates : du 2 au 9 juillet.
Transport : départ en car.
Prix : 180 euros pour les membres MC.

>> Erezée : jeux de rôle - théâtre

Entrez dans le monde surprenant d'Erezée. Sa magie emmènera hors du temps et fera découvrir de nouveaux univers. Ce camp de jeux de rôle, théâtre et imaginaire permettra à l'enfant de découvrir son pouvoir, de prendre son destin en main et devenir ce qu'il/elle a toujours rêvé d'être : princesse rebelle, nain loufoque ou mendiant téméraire... Les cartes sont entre ses mains !

Nombre de participants : 30.
Age : 10 -13 ans (nés entre 1998 et 2001).
Dates : du 30 juillet au 6 août.
Transport : départ en car.
Prix : 149 euros pour les membres MC.

>> Bredene : cirque

Cirque, acrobatie, jonglerie, équilibre,... découverte des différentes facettes et techniques du cirque. Grands et petits jeux, bricolages, baignades, concours de châteaux de sable,... compléteront notre programme.

Nombre de participants : 40.
Age : 7 -13 ans (nés entre 1998 et 2004).
Dates : du 10 au 20 août.
Transport : départ en car.
Prix : 190 euros pour les membres MC.

Pour obtenir plus de renseignements sur le séjour ou recevoir un bulletin d'inscription, vous pouvez nous téléphoner au 067/89.36.45.

Solaire offerte

A l'achat d'une monture et 2 verres

Voir conditions et point de vente

Opti Jodeligne

Rue de la République, 9 - 1375 Judeligne - 010/66 96 07

Mutualité chrétienne Brabant Wallon

54 Bd des Archers, 1400 Nivelles
Éditeur responsable : Jean-Marc Dieu
Fax : 067/21.42.69

E-mail : brabant.wallon@mc.be - www.mc.be

Tél. 067 89 36 36