

Gros plan sur...

Echos de l'Assemblée générale et nouveautés 2012

POINTS DE CONTACT

En raison des fêtes de fin d'année, nos centres de services, secrétariats et services administratifs ne seront pas accessibles le vendredi 23 décembre après-midi, le lundi 26 décembre et le lundi 2 janvier. La Mutualité chrétienne de Liège vous souhaite un joyeux Noël et une excellente année 2012.

ÇA SE PASSE

I Muvrini et les 500 choristes

I Muvrini, ce sont neuf musiciens et chanteurs au répertoire qui oscille entre "Pop Rock" et les traditionnelles "polyphonies corses". 500 choristes, originaires pour la plupart de la région liégeoise, se sont lancés dans cette formidable aventure autour des frères Bernardini : un vrai projet de rencontres et d'échanges sous la Direction du Chef d'orchestre français Jacky Locks. L'unité scout et le Patro de Soumagne vous invitent à découvrir ou redécouvrir le chant corse, rendu célèbre à travers les voix polyphoniques et réputé dans le monde entier pour la qualité de ses arrangements et la pureté des voix.

Quand ? Le dimanche 8 janvier à 15h.
 Où ? A l'Eglise Banneux Notre-Dame, rue de l'Esplanade à 4141 Banneux-Louveigné.
 PAF ? De 17 à 49 EUR.
 Plus d'infos et réservations : 070/660.601 ou www.solmania.be

MOUVEMENT

Théâtre au Trianon

L'UCP mouvement social des aînés vous propose 3 séances de théâtre wallon au Trianon.
 > Le 23 janvier 2012 à 14h : "On dit qui les manèdjes ni vont pu"
 > Le 20 février 2012 à 14h : "On pind l'crama"
 > Le 26 mars 2012 à 14h : "Tot fêt l'coupèrou !"
 Où ? Au Théâtre du Trianon, rue Surlat 20 à 4020 Liège.
 PAF : 8 EUR la séance.
 Plus d'infos et inscriptions auprès des responsables locaux ou au 04/221.74.46 - ucp.liège@mc.be

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Aérosol Omron pour enfant

Mauvaise toux, bronchite, asthme... Solival vous propose un aérosol adapté aux enfants, léger, ludique et émettant un faible niveau sonore.



Grâce à la couleur jaune et aux deux accessoires (ours et lapin) de cet aérosol Omron, les enfants se sentent plus à l'aise pendant l'inhalation et participent mieux à leur traitement. Le nébuliseur est livré avec un embout buccal et deux masques (pour enfant et pour nourrisson).

Le kit de nébulisation VVT réutilisable permet un rendement élevé et un entretien aisé.

Il est livré avec adaptateur secteur, filtres à air de rechange et poche de rangement.

Prix de vente habituel : 89 euros - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège.

Plus d'infos et achat auprès des magasins Solival :
 > Route du Condroz 475 à 4031 Angleur - 04/367.15.15.
 > Kirchstraße 39B à 4700 Eupen - 087/88.17.15.
info@solival.net - www.solival.net



Offre valable jusqu'au 4 janvier 2012.

Mutualité chrétienne de Liège
 Place du XX Août 38 - 4000 Liège
 Editeur responsable : Rudolphe Bastin
 Coordinatrice Presse et Médias : Stéphanie Bouton
 Tél. : 04/230.16.57 - Service Communication-Marketing
courriel : enmarche.liège@mc.be

Ce 24 novembre, une centaine de vos représentants se sont réunis en Assemblée générale pour approuver les budgets et comptes annuels de l'assurance complémentaire, modifier les statuts et voter les modifications à apporter à votre assurance complémentaire à partir du 1^{er} janvier 2012. Compte-rendu de cette soirée et des décisions qui y ont été votées.

Après le traditionnel mot d'ouverture de l'Abbé Paul Franck (aumônier) qui, interpellé par les événements actuels vécus dans notre pays, a proposé à l'Assemblée une réflexion sur le thème "est-il possible que le monde tourne plus juste ?", le Président Léon Kos a informé les participants que le quorum était atteint puisque 101 personnes étaient présentes ou représentées sur 142.

Contexte sombre et incertain

Avant de présenter les propositions du Conseil d'administration pour l'assurance complémentaire 2012, Rudolphe Bastin (directeur de la MC Liège) a rappelé le contexte sombre et incertain dans lequel la MC évolue :

> communautarisation d'une partie importante des soins de santé (ce qui engendre de sérieuses questions sur l'avenir, notamment au niveau des maisons de repos et de soins)

> grande incertitude juridique quant à la manière dont l'OCM (Office de Contrôle des Mutualités) entend que les Mutualités gèrent leurs comptes étant donné la nouvelle législation

> débats entre les assureurs privés et l'Etat belge ; la bonne nouvelle est que les Mutualités peuvent continuer à gérer les assurances obligatoires et complémentaires dans les mêmes organes et qu'elles peuvent également poursuivre l'organisation d'assurances facultatives, mais dans un mode différent (règles financières et juridiques semblables à celles des assureurs privés)

> accroissement de la technicité assurantielle

> crise financière et liquidation d'Arco (perte financière pour plusieurs de nos asbl mais aucune conséquence fâcheuse sur l'action de notre Mutualité et son assurance complémentaire).

Identité = force

Heureusement, comme le rappelait Rudolphe Bastin, "la MC présente des



© B. Thomon

atouts pour faire face à ces nombreux défis : le modèle concurrentiel qui nous oblige à être particulièrement à l'écoute de nos membres et de la pertinence de nos choix, la force sociale de la MC, l'adhésion de tous sur le fait que la MC est un instrument de solidarité, la participation de nos membres à un projet démocratique et étatique, la bonne résistance à la marchandisation des soins de santé et l'absence d'esprit de lucre. Rappelons-nous notre identité : des mouvements

Rappelons-nous notre identité : des mouvements et un service social fort et compétent...

et un service social fort et compétent qui nous distinguent des autres organismes assureurs et du secteur marchand, un processus de décision revenant aux représentants non rémunérés des membres".

Changements 2012

Après avoir présenté le budget et proposé quelques transferts de réserves, Michel Halin (directeur financier) a commenté les changements attendus suite à la Loi du 26 avril 2010 : distinction entre services (assurances) et opérations (mutualités), pas de discrimination en matière d'avantages et de cotisations, gestion financière basée sur la répartition...

Un temps a été dédié aux questions et remarques de l'assemblée puis il a fait un compte-rendu des Assemblées générales de l'ANMC¹ et de Solimut/MC Assure².

Après avoir fait un état des lieux de la situation depuis la dernière Assem-

blée générale (21 juin), Alain Stassart (attaché de Direction) a proposé quelques modifications statutaires et il a exposé les nouveautés de l'assurance complémentaire (dossier complet dans notre prochaine édition) proposées par le Conseil d'administration de la MC Liège. L'ensemble des propositions a été accepté par vos représentants.

Nouvelle cotisation

Suite à une plainte déposée par l'union professionnelle des entreprises d'assurances (Assuralia) auprès de la Commission européenne en 2008, l'Etat belge s'est vu contraint de modifier la législation relative à l'organisation de l'assurance complémentaire des mutualités. Cette nouvelle législation impose entre autres à toutes les mutualités de percevoir un montant de cotisation identique pour chaque titulaire (suppression de la cotisation familiale).

A partir du 1^{er} janvier 2012, la MC adaptera le montant de ses cotisations pour se conformer à cette nouvelle législation. Votre cotisation s'éleva désormais à **10 euros par mois et par titulaire** (avec ou sans personne à charge).

(1) Alliance Nationale des Mutualités chrétiennes.
 (2) MC Assure est la société mutualiste qui débute ses activités au 1^{er} janvier 2012 et qui gèrera les assurances mutualistes facultatives (principalement des assurances hospitalisation) qui seront soumises à la plupart des règles qui s'appliquent déjà aux assureurs privés. Solimut est la société mutualiste qui gère les opérations et les autres services mutualistes qui ne sont pas des assurances (ce que l'on nomme habituellement "assurance complémentaire") communs aux mutualités francophones et germanophones.

Planning familial : 6 EUR/consultation

Grâce à votre assurance complémentaire, la MC Liège intervient pour un montant de 6 euros par consultation (psychologique, juridique, sexologique ou de médiation familiale) effectuée dans les centres de planning familial suivants :

- > Le "37" - www.le37.be - rue Saint-Gilles 29 à 4000 Liège - 04/223.77.89.
- > Estelle Mazy - rue de la Cathédrale 94 à 4000 Liège - 04/223.51.20.
- > Antenne Erre et Aïme (pour les moins de 25 ans) rue Porte de Lorette 1 à 4600 Visé - 0486/66.32.74.
- > L'Oasis familiale - www.oasis-familiale.be chaussée de Wavre 22B à 4280 Hannut - 019/51.11.10. avenue des Sorbiers 33A à 4300 Waremme - 019/33.22.39.
- > Planning familial Ourthe-Amblève - www.planning-aywaille.be place Marcellis 12 à 4920 Aywaille - 04/384.66.99.



Contraception

Vous choisissez, nous remboursons

Si la contraception permet d'éviter une naissance non désirée, elle permet aussi de choisir le moment où l'on veut avoir un enfant. A partir du 1^{er} janvier 2012, la MC Liège remboursera 40 euros par an et par personne, sans distinction d'âge, pour tout type de contraceptif masculin ou féminin¹.



Différentes méthodes efficaces de contraception existent à l'heure actuelle. Il n'y a pas de contraception idéale mais il existe plutôt différents moyens de contraception, adaptés à différents modes de vie. C'est à chacun de trouver la méthode qui lui convient et lui semble la plus appropriée à un moment donné de sa vie sexuelle (voir encart ci-dessous). Comme aime à le rappeler Sonia Rezgui, accueillante au "37", "la meilleure contraception est celle qu'on a dans la tête".

Moins cher pour les moins de 21 ans

Depuis le 1^{er} mai 2004, l'ASSI (Assurance obligatoire Soins de Santé et Indemnités) intervient pour les jeunes

filles de moins de 21 ans à concurrence d'une réduction de 3 euros par mois pour l'achat de contraceptifs prescrits (pilule, patch, injection, implant, anneau vaginal, stérilet). Cette somme est déduite directement à la pharmacie, sur présentation de la carte SIS.

La MC Liège rembourse

A partir du 1^{er} janvier 2012, la MC Liège interviendra dans le coût des méthodes contraceptives après intervention de l'ASSI. Elle remboursera 40 euros par an et par personne, sans distinction d'âge, pour tout type de contraceptif masculin ou féminin (à l'exclusion de la ligature des trompes et de la vasectomie), sur présentation d'une attestation délivrée par le phar-

micien. Cette intervention sera de 120 euros maximum par période de 3 ans lors de l'utilisation d'un stérilet ou d'un implant contraceptif. Au centre de planning familial Le "37", on accueille la nouvelle avec beaucoup d'enthousiasme : "le frein le plus important à l'utilisation d'un moyen de contraception est sans aucun doute le prix", explique Kathy Jacquet, responsable.

Une approche globale

Manque d'information, idées reçues, fausses croyances, tabous autour de la sexualité... de nombreux freins empêchent le bon usage d'une contraception. Parler n'est pas une obligation mais, dans beaucoup de situations, cela peut aider. Entre amis, en couple, avec un parent, le tout est de savoir quel interlocuteur sera le plus à même de répondre à vos questions... Les

professionnels de la santé (médecins, pharmaciens...) restent les meilleurs interlocuteurs sur la contraception. Les centres de planning familial (voir encart p.14) constituent des lieux d'accueil où chacun peut trouver une aide et un soutien quel que soit son âge. Les centres sont ouverts à toute question liée à la vie sexuelle et affective et c'est aussi un endroit où l'on peut se procurer gratuitement la pilule du lendemain, un test de grossesse (maximum 5 euros) ou des préservatifs. L'accueil est organisé, gratuite-

ment et sans rendez-vous, pour répondre aux premières questions. La confiance et le secret professionnel y sont garantis. Une fois la demande de la personne éclaircie, l'accueillant(e) la renverra éventuellement vers des consultations (médicales, sociales, psychologiques, juridiques, sexologiques, de conseil conjugal ou de médiation familiale).

¹ Sous réserve de l'accord de l'OCOM
² Source : Rapport parlementaire bisannuel - Commission nationale d'évaluation de la loi du 3 avril 1990 relative à l'interruption de grossesse.

Les différentes méthodes contraceptives

<p>> La pilule : Par un dosage savant d'hormones, elle empêche l'ovulation. Ce médicament est à prendre quotidiennement et à heure régulière pendant 21 ou 28 jours selon le type de pilule.</p>	<p>+ Efficace à 99,5% si elle est bien prise, elle régularise les cycles, réduit la durée et le volume des règles ainsi que la douleur; geste simple et rapide.</p> <p>- Il faut penser à sa contraception tous les jours ! Il y a des précautions à prendre (en cas d'oubli de plus de 12 heures, de vomissements ou de diarrhées) et elle requiert un contrôle médical régulier.</p>	<p>Prix* par boîte de 3 plaquettes : de 9 à 27 euros (+ de 21 ans) et de 2 à 5 euros (- de 21 ans). La plupart des pilules ont leur équivalent en générique (moins cher et aussi efficace).</p>
<p>> Le patch contraceptif : Sous l'apparence d'un sparadrap (4 cm de côté), il est à coller soi-même (n'importe où sauf sur la poitrine) et diffuse dans le corps des hormones qui bloquent l'ovulation. La femme utilise un patch par semaine durant 3 semaines puis, comme la pilule, l'arrêt provoque les règles.</p>	<p>+ Efficace et pratique, on ne pense plus à sa contraception qu'une fois par semaine, pas de souci en cas de vomissement ou diarrhée.</p> <p>- Visible, relativement cher.</p>	<p>Prix* pour 9 patches : 34 euros (+ de 21 ans) et 27 euros (- de 21 ans).</p>
<p>> L'anneau vaginal : Petit anneau souple et transparent à placer soi-même dans le vagin, il diffuse des hormones qui mettent l'ovulation en sommeil. Il reste en place 3 semaines puis est retiré pendant une semaine. Un nouvel anneau est placé exactement une semaine après ce retrait.</p>	<p>+ On ne pense plus à sa contraception qu'une fois par mois, même efficacité que la pilule, pas de souci en cas de vomissement ou diarrhée, assez discret.</p> <p>- Un peu plus difficile à utiliser, présence gênante pour certaines, relativement cher.</p>	<p>Prix* pour 3 anneaux : 35 euros (+ de 21 ans) et 28 euros (- de 21 ans).</p>
<p>> Le stérilet : Petite tige en plastique souple entourée d'un mini fil de cuivre, il est placé par le médecin dans l'utérus et empêche le déplacement des spermatozoïdes dans celui-ci. Si l'ovule est fécondé, il empêche l'œuf de se fixer sur la paroi de l'utérus. Il est mis en place pour une durée de 3 à 5 ans et peut être retiré à tout moment par le médecin. Il ne modifie pas le cycle de la femme. Certains stérilets sont imprégnés d'une hormone qui augmente leur efficacité et diminue, voire supprime les règles.</p>	<p>+ On ne pense plus à sa contraception qu'une fois tous les 3 ou 5 ans, très efficace et économique, moyen mécanique, pas de prise d'hormones.</p> <p>- Souvent recommandé aux femmes qui ont déjà eu un enfant car la pose nécessite de passer par le col de l'utérus (en cas d'infection, risque qu'elle remonte le fil et atteigne l'utérus).</p>	<p>Prix* : de 19 à 134 euros (+ de 21 ans) et de 0 à 113 euros (- de 21 ans).</p>
<p>> L'implant contraceptif : Petite tige en matière souple de la taille d'une allumette, il est placé par le médecin, sous la peau, dans le haut du bras. Invisible et indolore une fois placé, il libère une hormone qui bloque l'ovulation. Il assure une contraception continue pendant 3 ans et peut être retiré à tout moment par le médecin.</p>	<p>+ On oublie sa contraception pendant 3 ans. Idéal pour les distraites ou les récalcitrantes à prendre une pilule tous les jours.</p> <p>- On peut le sentir à travers la peau. Cicatrice lors du retrait. Cycles perturbés et saignements imprévisibles. Prise de poids dans certains cas.</p>	<p>Prix* : Environ 132 euros (+ de 21 ans) ou 106 euros (- de 21 ans).</p>
<p>> Le préservatif masculin : Fine gaine en latex (ou polyuréthane) qui se déroule sur le pénis en érection avant le rapport sexuel, il empêche le passage des spermatozoïdes dans le vagin.</p>	<p>+ Pas cher, se trouve facilement, seul moyen permettant à l'homme d'empêcher une grossesse non désirée. Moyen efficace de se protéger des IST (Infections Sexuellement Transmissibles), ne nécessite pas de visite médicale.</p> <p>- Plus difficile d'utilisation, il faut y penser et oser le sortir au bon moment.</p>	<p>Prix* : Entre 0,20 et 1 euro la pièce (gratuit dans les centres de planning familial).</p>
<p>> Le préservatif féminin : Fine gaine en polyuréthane qui comporte un anneau à chaque extrémité, le préservatif s'insère dans le vagin et empêche le passage des spermatozoïdes dans celui-ci. L'anneau interne recouvert d'une membrane s'adapte autour du col de l'utérus et l'autre recouvre les organes génitaux externes.</p>	<p>+ Efficace. Peut se mettre à l'avance et ne doit pas être enlevé de suite. Moyen de se protéger des IST.</p> <p>- Assez cher, peu diffusé en Belgique et difficile à utiliser.</p>	<p>Prix* pour une boîte de 3 : environ 8,50 euros.</p>
<p>> La piqûre contraceptive : Elle est de moins en moins utilisée. Il s'agit d'une injection d'hormones qui bloque l'ovulation pendant 12 semaines. Pour prolonger la contraception, le médecin devra faire une nouvelle piqûre avant la fin des 12 semaines.</p>	<p>+ Efficace.</p> <p>- Effets secondaires : prise de poids, nausées, maux de tête...</p>	<p>Prix : 8,42 euros par injection (remboursement de 6,96 euros si en ordre de mutuelle et 7,57 euros pour les BIM).</p>
<p>> Les spermicides : Composé chimique qui tue les spermatozoïdes, le spermicide existe sous différentes formes (crème, gel, ovule...) et est introduit dans le vagin juste avant le rapport sexuel. Il est utilisé seul ou, de préférence, en complément du préservatif, ce qui accroît son efficacité.</p>	<p>+ Facile à utiliser.</p> <p>- Efficace à 60%, difficile à trouver en Belgique.</p>	

Plusieurs méthodes "naturelles" (retrait ou abstinence périodique comme les méthodes du calendrier, des températures ou de la glaire cervicale) visent à identifier la période d'ovulation de manière à éviter d'avoir des rapports sexuels féconds à ce moment-là. Elles sont davantage un moyen de procréer qu'un moyen de contraception.

La **contraception d'urgence** (aussi appelée pilule du lendemain) se présente sous forme d'un comprimé contenant des hormones, à avaler le plus tôt possible après le rapport sexuel non protégé pour éviter une éventuelle grossesse. Elle agit jusqu'à 72h après l'oubli (maximum 5 jours pour la pilule du surlendemain) mais son efficacité diminue au fil des heures. Elle constitue une solution ponctuelle qui ne doit pas être considérée comme un moyen de contraception. Prix* pour une boîte d'un comprimé : environ 8,50 euros, en vente libre. Elle est gratuite pour les - de 21 ans (sur prescription médicale) et dans les centres de planning familial.

Contrairement aux méthodes contraceptives, les **stérilisations féminine** (ligature des trompes) et **masculine** (vasectomie) sont en principe définitives et consistent en un acte chirurgical (remboursement en Assurance obligatoire Soins de Santé et Indemnités).