

Neutr

info

262

**CONVENTIONS
INTERNATIONALES :
DU NEUF !** PAGES 4 ET 5



Tous droits réservés :
Les articles signés ou reproduits sous
le couvert d'une indication de source
n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

Sommaire

■ EDITO

Un printemps de crises 2

■ AMI-INFOS

Primes de bien-être 3

Repos de maternité 3

■ CONVENTIONS INTERNATIONALES

Remboursements des soins de santé 4

Pensionnés et ex frontaliers 5

Vivre, travailler ou étudier à l'étranger 5

■ CHRONIQUE MEDICALE

Prévention du mélanome 6

Les maladies cardiovasculaires 6

■ INFORMATIONS REGIONALES 7-10

■ BON A SAVOIR

Les indépendants et le Fonds amiante 11

Fomages bio de Wallonie 11

Gare au tueur silencieux 11

■ SENIORS

Vieillir à domicile 12

Vieillir dans nos sociétés 12

Vieillir avec succès 13

Vieillir en entretenant « les mémoires » 13

■ SERVICES

Neutra, assurances « hospitalisation » 14

Les forfaits « maladies chroniques » 14

■ FRATERNITE

Nos centres de vacances 15

■ HORIZONS JEUNESSE 16



Comité de rédaction :

Mr. E. DENOEL (Président),
Mr. J. GANASSIN,
Mr. J.B. GERARDY,
Mr. Y. LAMBORAY,
Mr. C. D'HULST,

Rédacteur en chef :

Mr. Ph. WILLEZ

Mise en page et impression :

Unijep Group

□ □ □ Un printemps de crises !

Les crises succèdent aux crises.

Crise des subprimes, crise de l'euro, crise de confiance, crise de nerfs...

Harcelés depuis 2008 par une crise financière, économique et sociale, nous subissons, aujourd'hui, de plein fouet, comme si cela ne suffisait pas, les turbulences de la crise grecque dans un climat de crise institutionnelle dont notre pays détient le secret.

Toutes ces crises sont le reflet d'un échec qu'il convient de dénoncer, car elles trouvent leur source dans des prises de risques et des dysfonctionnements que l'on redoutait en l'absence de régulation, de manque de gouvernance et de transparence.

En période d'euphorie, on a tendance à oublier que gérer, c'est aussi prévoir le pire, **car les réussites du passé ne garantissent pas celles de demain.** (1)

Pas besoin de démonstration par l'absurde pour prouver que **le Monde, l'Europe et la Belgique** sont en crise.

La crise fait maintenant partie de notre quotidien et de notre cadre de vie ; sans que nous le souhaitions, elle nous perturbe dans ce que nous sommes et dans ce que nous voulons être. Malheureusement, elle déstabilise sans scrupule ceux qui en sont les victimes directes : les petits épargnants, les travailleurs en cas de faillite et de fermeture d'entreprise, les faibles et moyens revenus, les allocataires sociaux.

La crise nouvelle dévoile au grand jour les faiblesses et la fragilité de l'euro, elle nourrit la spéculation, secoue les bourses, affole les marchés et donne en spectacle une Europe incapable de parler d'une seule voix lorsque les intérêts nationaux sont en jeu.

Les grands sommets à palabres, les plans de sauvetage, les remèdes et autres promesses ne suffisent hélas pas à apaiser les esprits quand la confiance fait défaut.

Force nous oblige de constater que la logique du système en place a ses faiblesses, car, suivant Eric MASKIN, prix Nobel d'économie 2007 et Professeur à l'Université de Princeton (USA),

"La crise grecque montre d'ailleurs clairement qu'il faut renforcer le rôle de l'UE vis-à-vis des Etats dans la coordination de leurs dépenses publiques et de leurs politiques fiscales (...) La solution actuelle, avec d'un côté une politique monétaire unique, de l'autre des politiques budgétaires disparates, est à terme insoutenable. Cette réforme est nécessaire si l'euro veut garder un avenir"

Nos dirigeants politiques devront joindre le geste à la parole pour apaiser scepticisme et crainte, et faire preuve, non seulement de courage politique, mais aussi **d'humilité** et **de solidarité** pour forcer le changement qui est signe **de renouveau**.

La priorité pour demain, c'est l'assainissement des finances publiques, c'est la réduction de la dette, et la **Belgique** n'y échappera pas quand on sait que, suivant le **Bureau du Plan**, elle devrait avoir fourni un effort total de 20 milliards d'euro d'ici 2015 pour retrouver un équilibre budgétaire. La porte de l'austérité est ouverte, mais à en croire nos futurs décideurs politiques, en campagne électorale, les mesures d'économie à réaliser seraient indolores pour le citoyen. Attendons de voir avant de réagir.

Les crises laissent des traces, des cicatrices. Pour leur échapper, nous devons passer de l'individualisme, du matérialisme et du tout avoir à une société de bien-être pour chacun, capable de maîtriser son destin par une croissance durable et solidaire.

"Pour avoir la volonté de survivre, il faut avoir la peur de ne pas survivre"

J. ATTALI (2)

E. DENOEL

Président



(1) OPERATION AVENIR - 11/12/2009 - Jo SANDERS

(2) Survivre aux crises (J. ATTALI)

□ Primes de bien-être pour les invalides de longue durée du régime général

Si votre incapacité de travail a atteint **une durée d'au moins 5 ans au 31 décembre 2009** (1 an en incapacité primaire et 4 ans en invalidité), vous avez reçu, début mai, une somme de **75 euros**.

Désormais, cette prime indexable, dite « de rattrapage », sera versée chaque année (N) dans le courant du mois de mai, si vous remplissez les conditions requises (incapacité de travail depuis au moins 5 ans au 31 décembre de l'année N-1 et reconnaissance toujours en cours durant le mois de mai de l'année N). La prime est versée en supplément du paiement des indemnités habituelles.

Le montant de la prime est immunisé. Il est net (non imposé) et n'entre pas en ligne de compte dans le calcul du revenu total. Il n'y a donc aucun risque de passer à un plafond supérieur et de perdre certains droits suite au paiement de ces 75 euros.

Attention : si vous êtes invalide du régime indépendant, vous n'êtes pas concerné(e) par cette mesure.

PW

□ □ Repos de maternité des travailleuses indépendantes et des conjointes aidantes

La durée maximale de la période de **repos de maternité des travailleuses indépendantes** est fixée à 8 semaines (ou 9 semaines en cas de naissance multiple). La période de repos obligatoire est limitée à 3 semaines, à savoir la semaine qui précède l'accouchement et les deux premières semaines qui suivent l'accouchement. Les semaines restantes, à savoir 5 semaines (ou 6 semaines, en cas de naissance multiple) sont des semaines de repos facultatif. La travailleuse indépendante a la faculté de faire commencer son repos prénatal à partir de la troisième semaine qui précède la date présumée de l'accouchement. Le jour de l'accouchement est considéré comme étant le premier jour du repos postnatal.

Depuis l'année dernière, de nouvelles dispositions permettent à la maman de fractionner les semaines de repos postnatal facultatif qu'elle n'a pas encore prises, en périodes de sept jours civils dans les 21 semaines qui suivent la fin des deux semaines de repos postnatal obligatoire (c'est-à-dire dans les 23 semaines à partir de la date de l'accouchement). Il résulte de cette possibilité de prise fractionnée du repos postnatal facultatif que les allocations de maternité peuvent être payées à différents moments (et donc plus en une seule fois à la fin de la période de repos de maternité).

En outre, depuis cette année, la travailleuse indépendante peut également demander une prolongation de son repos de maternité si son nouveau-né reste hospitalisé après les sept jours suivant sa naissance (ce qui est déjà prévu pour les travailleuses salariées).

Dans tous les cas, l'allocation de maternité est une allocation forfaitaire qui s'élève à **375,72 euros** par semaine de repos de maternité prise.

Pour pouvoir prétendre aux allocations de maternité, la titulaire doit introduire une demande auprès de sa mutualité neutre (soit en l'envoyant par la poste, soit en la déposant contre accusé de réception) en y reprenant ce qui suit :

- un certificat médical indiquant la date présumée de l'accouchement et s'il s'agit ou non d'une naissance multiple ;
- le nombre de semaines du repos facultatif qu'elle désire prendre, ainsi que la (les) période(s) (avant ou après l'accouchement) au cours desquelles elle souhaite prendre ce repos.

Il doit toujours s'agir d'une ou de plusieurs période(s) de sept jours calendrier.

Après l'accouchement, la titulaire doit simplement remettre un extrait de l'acte de naissance à sa mutualité neutre.

Pour rappel, il n'existe aucun délai pour l'introduction d'une demande de repos de maternité. Aussi longtemps que la travailleuse indépendante a cessé le travail durant les semaines pour lesquelles elle demande l'intervention de la mutualité, elle peut très bien remettre un dossier complet alors que son enfant est déjà né. Elle doit cependant faire la demande pour un minimum de 3 semaines de repos, correspondant au repos obligatoire.

BD/PW



□ **Importante modification dans les remboursements des soins de santé lors d'un séjour temporaire à l'étranger**

Depuis le 1^{er} mai 2010, un nouveau Règlement est d'application. Lors de votre retour en Belgique, cela implique des changements quant à la méthode de remboursement des prestations de soins de santé effectuées à l'étranger.

Auparavant, vous aviez le choix :

- soit vous faire rembourser sur place (pays des soins) ;
- soit revenir avec les factures et demander un remboursement auprès de sa mutualité :
 - d'une part, sur base des pourcentages si le montant ne dépasse pas 1.000 euros ;
 - d'autre part, selon la législation du pays de séjour si le montant payé dépasse 1.000 euros ;
- soit sur base de la législation belge (pour les pays hors convention ou pour un séjour dans un hôpital privé).

Avec le nouveau Règlement européen, vous pouvez demander une tarification de la manière suivante :

- soit vous faire rembourser sur place (pays des soins) ;
- soit revenir avec ses factures et demander un remboursement auprès de sa mutualité ;
- soit sur base de la législation belge (pour les pays hors convention ou pour un séjour dans un hôpital privé).

Plus aucune tarification forfaitaire n'est possible. Toutes les factures seront envoyées auprès des institutions du pays de séjour. Nous devons donc attendre la réponse de ces institutions pour vous rembourser.

Par conséquent, même si cela n'est pas toujours simple, il serait souhaitable que le remboursement se fasse directement dans le pays de séjour sur base de votre carte européenne ou de tout autre document similaire que vous aurez demandé à votre mutualité avant votre départ. Sans quoi, une attente certaine sera à prévoir (quelques semaines, voir quelques mois même pour certains pays).

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT				
PAYS DE DESTINATION		Remboursement sur place		Remboursement a posteriori
		Document à fournir avant le départ	Durée max.	Tarification par le pays destinataire
UE		CEAM(*)	2 ans	Systematiquement
Allemagne, Autriche, Bulgarie, Chypre, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, GD Luxembourg, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Malte, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République Tchèque, Roumanie, Royaume Uni, Slovaquie, Slovénie, Suède.				
EEE	Islande, Lichtenstein, Norvège	CEAM(*)	2 ans	Systematiquement
Suisse				
CONVENTIONS BILATERALES	Algérie	B Alg 8	45 j / an	Systematiquement
	Bosnie-Herzégovine	B Y 11	45 j / séjour	Systematiquement
	Croatie	BE-HR 111	3 mois / séjour	Systematiquement
	Monténégro	B Y 11	45 j / séjour	Systematiquement
	Rép. Macédoine	BE-RM 111	3 mois / séjour	Systematiquement
	Serbie	B Y 11	45 j / séjour	Systematiquement
	Tunisie	B Tun 11	60 j / séjour	Systematiquement
	Turquie	B T 8	45 j / séjour	Systematiquement
	Maroc	aucun	45 j / séjour	Minimum 1 nuit d'hospitalisation
Autres (ex. Egypte, Pérou, ...)		Pas de remboursement		Minimum 1 nuit d'hospitalisation
Australie		CEAM(*)	3 mois / séjour	Remboursement sur place

* CEAM : carte européenne d'assurance maladie

□ □ Pensionnés belges, ex frontaliers et pensionnés étrangers

■ Pensionnés belges résidant à l'étranger revenant en Belgique

Vous ne dépendez plus du pays de résidence (plus besoin d'un accord préalable ou de la carte européenne). Vous avez droit à tous les soins en Belgique selon la législation et tarifs belges. Il vous faut par conséquent, demander à votre mutualité belge votre carte SIS comme tout assuré belge.

Il n'y a par contre aucun changement dans le pays de résidence où vous êtes inscrit sur base d'un document E 121.

Si vous souhaitez partir en séjour temporaire dans un pays tiers, c'est à votre mutualité belge qu'il faut demander votre carte européenne, avant votre départ, pour les pays suivants : pays de l'Union européenne, Suisse, l'Islande, la Norvège, le Liechtenstein et l'Australie (Australie : patient MEDICARE = gratuité des soins ou simple ticket modérateur sur base d'une carte européenne d'assurance maladie).

Le remboursement des soins de santé doit se faire, soit dans le pays des soins, soit de retour en Belgique, où les factures doivent être transmises dans le pays de séjour temporaire (exception faite pour l'Australie).

La carte européenne reçue de votre pays de résidence a expiré le 30 avril 2010.

En cas de problème et à condition que vous payiez l'assurance complémentaire, vous pouvez faire appel à Eurocross pour les soins de santé et rapatriement.

■ Les ex frontaliers

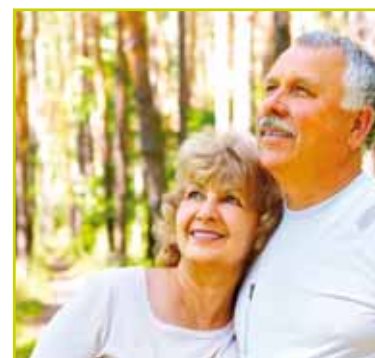
Les personnes ayant travaillé au moins 2 ans comme travailleurs frontaliers (pays limitrophes) sur les 5 ans avant leur pension conservent un droit aux soins médicaux dans l'ancien pays de travail.

■ Pensionnés étrangers résidant en Belgique

Vous ne dépendez plus de la Belgique pour un accord préalable ou pour la délivrance de la carte européenne d'assurance maladie (CEAM) pour le retour dans le pays de la pension.

Les Mutualités Neutres ne peuvent que vous conseiller de prendre contact avec votre mutualité qui a émis le document E 121.

JVEV



□ □ □ Vivre, travailler ou étudier à l'étranger ?

Les personnes qui quittent la Belgique pour aller vivre, travailler ou étudier à l'étranger peuvent vérifier, sur le site portail de la sécurité sociale (www.securitesociale.be), si leurs droits en matière de sécurité sociale belge sont susceptibles d'être maintenus. Désormais, les citoyens peuvent consulter de manière interactive des informations relatives à leur sécurité sociale à l'étranger.

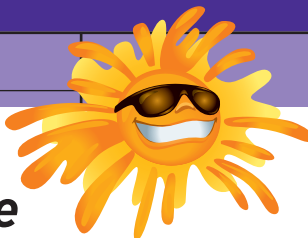
La Banque-carrefour de la sécurité sociale (BCSS) a développé une application interactive destinée à la rubrique « Vous quittez la Belgique ? » sur le site portail de la sécurité sociale. Il suffit au citoyen de cliquer sur sa nationalité, son pays de destination, son statut et sur le sujet à propos duquel il souhaite obtenir de plus amples informations. Il verra s'afficher instantanément un aperçu des droits qu'il conservera à l'étranger en matière de sécurité sociale belge. Il peut demander des informations sur les allocations familiales, les pensions, le remboursement de frais médicaux, les allocations de chômage, les indemnités en cas d'incapacité de travail, le paiement de cotisations sociales, ...

L'application s'adresse aux travailleurs salariés, aux indépendants, aux fonctionnaires, aux travailleurs frontaliers, aux travailleurs détachés, aux pensionnés, aux étudiants, ... Elle n'est toutefois pas destinée aux personnes qui se rendent à l'étranger pour y passer des vacances ou qui viennent vivre, travailler ou étudier en Belgique.

Ce concept unique de consultation d'informations ciblées est né de la collaboration des Institutions Publiques de Sécurité Sociale et du Service des pensions du secteur public (SdPSP), qui ont alimenté l'application en informations utiles.

La rubrique « **Vous quittez la Belgique ?** » se trouve dans la partie « Citoyens » du site portail de la sécurité sociale (www.securitesociale.be/citoyen), dans le coin supérieur droit de la page.





□ Prévention du mélanome

Vu l'arrivée des beaux jours, j'aimerais vous rappeler l'importance d'une bonne protection de la peau contre le rayonnement des UV.

Tout le monde sait que l'usage d'un écran solaire est indispensable lors de vacances dans un endroit ensoleillé. Ceci dit, pendant les activités à l'extérieur (le jardinage, les sports, les courses), notre peau est également exposée aux rayons solaires. Il est dès lors primordial d'adopter pendant ces activités une forme de protection. Les personnes qui passent une partie considérable de leur temps à l'extérieur (les facteurs, les jardiniers, les ouvriers du bâtiment), devraient prendre des précautions systématiques.

Le rayonnement du soleil est le plus intense quand celui-ci se trouve au zénith, donc à midi. Une distance réduite et l'air pur (en montagne) augmentent considérablement le risque de brûlure. Attention : la couverture nuageuse n'empêche pas les rayonnements UV d'atteindre votre peau !

L'exposition au soleil accélère le vieillissement de la peau et entraîne une augmentation du risque du cancer de la peau (les mélanomes). Notre peau produit de la mélanine, une substance qui nous protège contre le soleil et fait bronzer la peau. Or, les UV entraînent une réduction de cette production et une dégradation accrue du collagène; il en résulte une perte d'élasticité et un vieillissement de la peau.

La cause principale du cancer de la peau est due aux rayonnements UVB, mais les UVA et les ultraviolets jouent aussi un rôle important. Ce type de cancer se manifeste surtout au niveau des parties du corps exposées (visage, oreilles, cou, décolleté et dos des mains).

Il y a 3 grands types de cancers de la peau :

- **L'épithélioma basocellulaire** : cancer dû à la prolifération maligne des cellules qui sécrètent la kératine. Il se manifeste sous forme d'évolution lente à caractère invasif au niveau local. 1 personne sur 5 court le risque de développer ce type d'affection au cours de sa vie. Dans la plupart des cas, une simple intervention chirurgicale suffit pour la guérir complètement.
- **L'épithélioma spinocellulaire** : se manifeste le plus souvent au niveau d'une affection préexistante de type verruqueux. Ce type de cancer de la peau connaît une évolution plus rapide et peut donner lieu à des métastases, s'il n'est pas traité rapidement.
- **Le mélanome malin** : représente 5% des cancers de la peau, mais leur pronostic est très sombre. Ce type de cancer représente à lui seul 66% des décès dus au cancer de la peau. Dans notre pays, 7 à 10 nouveaux cas pour 100.000 habitants sont enregistrés chaque année. 4 patients sur 10 se présentent trop tard chez leur médecin et décèdent dans les 5 ans suivant le diagnostic. Il est bon de rappeler de faire attention aux lésions pigmentaires

préexistantes qui changent soudainement de forme, ou qui se mettent à démanger ou à saigner. Le plus souvent, leurs tailles dépassent les 6 mm et sont de couleur noir brunâtre, de forme asymétrique avec des contours irréguliers. Ces lésions doivent être examinées par un(e) médecin dermatologue ! Leur traitement dépend du stade clinique (taille de la lésion et la présence oui ou non de métastases dans les organes).

La confirmation du diagnostic n'est possible qu'après l'enlèvement chirurgical et l'examen microscopique de la lésion. Un examen dermatoscopique peut pourtant s'avérer très utile pour confirmer le diagnostic d'une lésion bénigne.

La règle à suivre reste : **Mieux vaut prévenir que guérir !**

Voilà pourquoi il faut se protéger autant que possible contre le soleil.

Évitez de vous exposer au soleil lorsque celui-ci est au zénith (entre 12h et 16h), protégez-vous en portant des vêtements et en appliquant un écran solaire avec un indice de protection élevé. Lisez la notice avec attention et répétez l'application en fonction des recommandations.

L'usage excessif des bancs solaires est aussi à déconseiller (une norme de sécurité pour ce type d'appareil n'a pas encore été établie et la prudence est de rigueur).

Dr M. Duyck

□ □ Les maladies cardiovasculaires



Les maladies cardiovasculaires constituent l'un des problèmes majeurs de santé publique puisqu'elles sont responsables chaque année d'un nombre élevé de morts souvent... évitables! Au cours des quarante dernières années, de multiples études épidémiologiques et cliniques ont mis en évidence une relation directe entre certains facteurs de risque et la parution de ces maladies et ont abouti à l'élaboration de recommandations stratégiques de prévention en vue de diminuer leur nombre. Les maladies cardiovasculaires les plus fréquentes atteignent les vaisseaux sanguins du cœur, du cerveau et de la périphérie (artérite des membres inférieurs). Les plus connues étant L'INFARCTUS DU MYOCARDE et L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC). A l'heure actuelle, ces pathologies sont toujours la première cause de mortalité en Belgique et à travers le monde.

Facteurs de risque

■ LES FACTEURS NON MODIFIABLES

1. **L'âge** : On n'observe pratiquement jamais d'athérosclérose avant l'âge de 20 ans.
2. **L'hérédité** : Les facteurs génétiques jouent un rôle important au niveau des maladies cardiovasculaires.
3. **Le sexe** : Les maladies cardiovasculaires touchent les hommes dès l'âge de 50 ans et les femmes surtout après 65 ans, soit 10 à 15 ans plus tard que les hommes.

■ LES FACTEURS MODIFIABLES

1. **Le tabac** : Le tabac multiplie par 5 le risque d'infarctus du myocarde chez les personnes âgées de 30 à 50 ans.
2. **Un taux de cholestérol trop élevé** : Plus le taux de cholestérol augmente dans le sang, plus le risque de mourir d'une ACV s'accroît.
3. **L'hypertension artérielle** : Le lien direct entre le niveau de la tension artérielle et le risque de survenue des complications cardiovasculaires est établi.

4. **Le diabète** : Le diabète multiplie aussi le risque de développer un infarctus du myocarde: par deux chez l'homme et par trois chez la femme.

5. **Le poids** : Toute perte de poids de 5% chez un obèse réduit de moitié le risque, indépendamment des autres facteurs.

Mieux vaut prévenir que guérir

La prise en charge correcte de tous les facteurs de risque modifiables demeure indispensable.

A titre individuel chacun peut agir sur son propre risque cardiovasculaire dès le plus jeune âge et sur celui de ses proches en modifiant son mode de vie, ses habitudes alimentaires, en pratiquant une activité physique, en décidant de ne pas fumer, etc.

Sources : *DIALOGUESANTÉ & MSD*
<http://www.msd-belgium.be/content/FR/corporate/news/DialogueSanteFR.pdf>



☐ VACANCES 2010 JOURS DE FERMETURE

PLACE DU MARCHÉ	du 21 juin au 26 juin 2010
BARVAUX	du 19 au 23 juillet et du 9 au 20 août 2010
ENSIVAL	du 28 juin au 2 juillet 2010
THEUX/POLLEUR	du 26 juillet au 6 août 2010
HERVE	les 15/16/22/23/29 et 30 juillet les 16/17/18 et 23/24/25 août 2010
ANDRIMONT	du 12 au 30 juillet 2010
DOLHAIN	du 19 au 30 juillet 2010
SPA	du 19 au 23 juillet 2010
STEMBERT	du 5 au 23 juillet 2010
LA CALAMINE	du 19 au 30 juillet 2010
HEUSY	du 6 au 16 juillet 2010
WELKENRAEDT	du 19 au 30 juillet 2010
AUBEL	du 22 juillet au 6 août 2010
EUPEN	du 28 juin au 16 juillet 2010
JALHAY	du 9 au 24 juillet 2010
STAVELOT	du 9 au 20 août 2010
VIELSALM	du 26 juillet au 6 août 2010
RUE DE LA CONCORDE	du 19 au 30 juillet 2010
MALMEDY	du 19 au 30 juillet 2010
SAINT-VITH	du 19 au 30 juillet 2010
TROOZ	du 31 août au 10 septembre 2010
LIÈGE	du 30 août au 10 septembre 2010 ouvert les 1 et 8 septembre
WAIMES	du 16 au 27 août 2010
MANGOMBROUX	du 19 juillet au 6 août 2010
PEPINSTER	du 14 au 25 juin 2010
CAAMI EUPEN	du 19 au 30 juillet 2010
WAREMME	du 28 juin au 9 juillet et les 24, 25, 31 août et 1 ^{er} septembre 2010
CAAMI MALMEDY	du 19 juillet au 6 août 2010



□ LE SOLEIL

Que doit-on savoir sur le soleil pour notre santé ?

Le soleil envoie sur la terre des ultraviolets (UV), A, B et C. Les C sont les plus dangereux et arrêtés par la couche d'ozone, mais nous avons fait des trous dans cette couche ! Les A et B non seulement touchent la terre, mais pénètrent de plus d'un mètre dans l'eau, oui ! On peut avoir une insolation en se baignant. Même avec un ciel très, très nuageux, 70 % atteignent la terre. Ils sont plus agressifs quand le soleil est à la verticale de nos têtes. Sur l'ensemble des UV A et B que nous recevons au cours d'une journée, les deux tiers nous atteignent entre 10 et 14 heures à l'heure du soleil (11 et 15 heures à l'heure d'été). A ces heures, en moyenne sur les côtes, il faut 20 minutes pour attraper un coup de soleil. En altitude ils sont plus virulents, ils se réverbèrent partout particulièrement sur la neige, l'eau et le sable, on n'est donc pas complètement à l'abri à l'ombre.

Il y a heureusement des effets bénéfiques, les UVB produisent les deux tiers de nos besoins en vitamine D, sauf chez les sujets à risque. Le soleil est bon pour le moral et équilibre les rythmes biologiques.

Qu'est-ce que le bronzage ?

Pour certains d'entre nous, la qualité des vacances passe par la qualité du bronzage, on peut même entendre certains dire : « T'as vu, j'suis noir. »

Nous sommes inégaux devant le bronzage, entre les roux aux yeux bleus avec des taches de rousseur et les beaux hidalgos bruns aux yeux marron il y a une grande injustice selon nos critères de beauté. Le bronzage est une défense de notre corps à l'agression des UVA et B, là encore, certains ont une bonne défense d'autres moins bonne. Mais il y a quand même une justice, les UVA et B font vieillir la peau plus vite.

Sous l'effet du soleil des grains de mélanine de couleur brune, montent à la surface de notre peau pour la protéger et colorer les cellules en surface. Nos cellules ont une durée de vie de quelques dizaines de jours, lorsque nous ne sommes plus exposés, ces cellules teintées meurent et sont remplacées par des cellules de notre couleur naturelle et nous débronzons. Et comme toujours, certains corps ne produisent pas de mélanine, certains en produisent de qualité médiocre et d'autres font des envies et envieus.

L'action de la mélanine, peut être perturbée par certains médicaments, cosmétiques et parfums.

Comment se préserver ?

Le choix des crèmes solaires doit être fait par un dermatologue ou votre médecin généraliste ou votre pharmacien, essayons si possible d'avoir des crèmes généralistes pour la famille, car l'efficacité des crèmes pour la dose prescrite au cm² est valable pour 3 mois, d'utiliser une crème d'une année sur l'autre n'a qu'un effet placebo. D'autres



parts en fonction du lieu de séjour (mer, montagne, tropiques, etc.) le choix peut être différent.

Le port de lunettes de soleil avec des verres filtrants est obligatoire. En Europe, avant 11 heures et après 14 heures, nous pouvons multiplier les activités au soleil avec une utilisation modérée des crèmes solaires, par contre si nous souhaitons continuer dans le créneau horaire fatidique, remettons nous de la crème au moins quatre fois et après chaque bain ou douche. Nous sommes plus exposés immobiles que si nous bougeons. Certaines crèmes peuvent nous sembler chères, mais beaucoup, beaucoup moins qu'une journée de chimiothérapie. Pour les moins de 3 ans, l'exposition au soleil entre 11 et 15 heures est interdite.

Si dans certaines régions il est coutume de faire la sieste, habituons-nous aux coutumes ! Du matin au soir nous leur mettons un couvre-chef, une crème protectrice, une chemisette ou tee-shirt (que nous pouvons mouiller avec de l'eau à température ambiante), lunettes de soleil, s'ils sont en mesure de les garder sur le nez et bien sûr nous leur faisons boire de l'eau fraîche à volonté.

Tout grain de beauté changeant de forme (rond devient ovale, ou l'inverse, formation de bec ou forme de croissant, etc.), de couleur (passe du clair au foncé ou l'inverse), de taille (grandit ou rapetisse) doit faire l'objet dans les meilleurs délais d'une visite chez un dermatologue.

☐☐ Canicule

Qu'est-ce qu'un coup de chaleur ?

Chaque année en Europe, plusieurs milliers de personnes sont victimes de la chaleur, essentiellement pendant les vacances, en été comme en hiver.

Notre température corporelle centrale doit se maintenir à 37°C, à partir de 41°C le cerveau souffre (agitation, délire). La mort peut survenir vers 43°C. Plus nous avons de température, plus nous nous déshydratons.

Le coup de chaleur est une élévation de la température résultant souvent d'une exposition prolongée dans un lieu surchauffé et sans aération suffisante. Le cas le plus fréquent est la voiture. A la maison c'est le berceau installé dans les combles ou dans le jardin sous une tente. Dans tous les cas, les glandes sudoripares cessent de fonctionner et le corps ne peut plus se refroidir en transpirant.

Cette élévation de la température peut être très rapide chez le nourrisson et chez le jeune enfant et s'accompagner d'une déshydratation mettant en péril leur vie. Pour l'éviter chez l'enfant, il faut tout simplement de l'air, de l'eau et des vêtements adaptés au temps. L'effet est identique chez les personnes âgées, surtout dans les maisons aménagées avec des grandes baies vitrées, de plus elles perdent facilement la sensation de déshydratation et l'envie de boire. La douche

ou l'aspersion d'eau est illusoire, il faut boire pour transpirer.

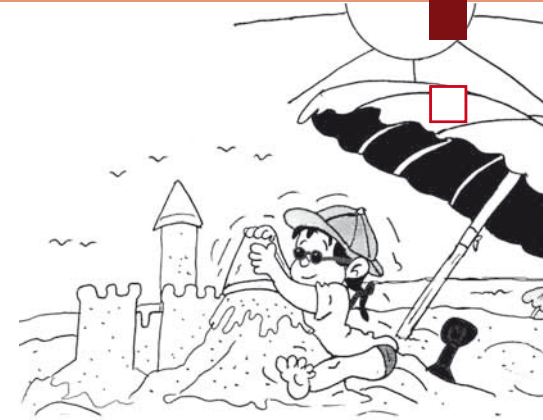
Pour notre voiture, l'eau du radiateur refroidit le moteur, s'il n'y a plus d'eau dedans, le moteur surchauffe et casse ; même si notre voiture est sous un orage, le moteur n'aura qu'un petit sursis. 48 heures sont nécessaires pour que notre système de régulation thermique s'adapte au changement de climat.

Qu'est-ce que l'insolation ?

L'insolation résulte d'une déshydratation importante consécutive à une transpiration excessive. L'insolation survient à la suite d'un effort physique intense. Si elle est fréquente lors d'une exposition prolongée au soleil, elle survient aussi par temps lourd, par ciel voilé, par jour de grand vent et même lors d'un bain prolongé. Cet accident est fréquent chez l'enfant aussi bien l'été que l'hiver. L'hiver, l'insolation résulte de l'altitude, de la réverbération du soleil, du port de vêtements imperméables, d'un apport en eau et en calories, insuffisant par rapport aux efforts fournis.

Qu'est-ce que le choc thermique ?

Le choc thermique est une réaction du corps à un brusque changement de température. Le cas le plus fréquent est lorsque nous nous jetons à l'eau après un effort intense ou une exposition prolongée au soleil. L'hydrocution



qui s'en suit est une perte de connaissance due à l'immersion dans l'eau. La noyade en est la conséquence directe. Ce type d'accident peut également survenir lorsque nous rentrons brusquement dans une baignoire ou une douche.

Prenons l'habitude pour nous et nos enfants, dès la première entrée dans l'eau à la piscine, à la mer, que celle-ci soit toujours progressive : nous nous mouillons les pieds, les mains, les bras, le cou, le torse et nous avançons progressivement dans l'eau. Sans oublier de recommencer, lorsque nous retournons à l'eau après une exposition au soleil ou un effort physique prolongé.

Dans tous les cas, au-delà de 38°5 C, prévenons le médecin, aérons la pièce si c'est un coup de chaleur; dans les autres cas, mettons l'enfant à l'ombre, déshabillons-le, donnons-lui un bain de 2° C de moins que la température et donnons-lui à boire de l'eau légèrement salée très peu, mais très souvent.

☐☐☐ Bricolage



Dans les magasins des bricolos, y'a tout ce qu'il faut et on peut faire joujou avec les outils des pros.

Le bricoleur connaît bien ce refrain.

Mais il méconnaît bien souvent les consignes de sécurité qui doivent accompagner l'usage du matériel de bricolage.

Par exemple, la seule utilisation d'un échafaudage nécessite une formation de quatre heures.

Certains spécialistes s'étonnent, par ailleurs, de la facilité avec laquelle les loueurs confient des engins aux novices.

Tout le monde peut louer des marteaux-piqueurs ou des pelleuses.

C'est comme si on confiait à une voiture à un jeune sans permis en lui expliquant vaguement comment faire un démarrage en côte.

Pour les travaux plus modestes, comme l'usage de matériel électroportatif, le port d'équipements de protection individuels est recommandé.

Il s'agit de gants, de masques, de bouchons d'oreille et de lunettes.

Certes, les notices recommandent le port de ces équipements, mais elles ne sont souvent pas assez précises.

Pour les gants, on n'indique pas quelle est la norme nécessaire.

Or, la résistance au déchirement ou à l'abrasion peut varier d'une norme à l'autre.

L'usage d'un escabeau répond à des règles simples.

Les épaules ne doivent jamais dépasser le rectangle formé par les quatre pieds de cet équipement.

En cas de peintures à l'intérieur, il faut toujours travailler les fenêtres ouvertes.

Aujourd'hui, on vend des peintures qui sèchent en une demi-heure.

Cela veut dire que l'on a mis à l'intérieur une quantité de solvants qui ne sont pas bons pour nos poumons.

Un bricoleur doit connaître également ses limites.

Arrivées à 65 ans, certaines personnes montent sur le toit de leur maison comme elles le faisaient à l'âge de 30 ou 35 ans.

Il ne faut pas hésiter à se faire aider d'un voisin.

Il faut demander un maximum d'informations aux conseillers des magasins.

Et lorsque l'on utilise un équipement pour la première fois, il faut être accompagné d'une personne qui en est habituée.

Bricoler c'est aussi l'occasion de passer de bons moments entre copains et une façon de recréer du lien social.

□ **Tourisme**

■ **CURE THERMALE au Château des Thermes à CHAUDFONTAINE**

Arrangement ZEN, arrivée du lundi au jeudi

1 nuit – Demi pension - 5 soins répartis sur deux jours. Prix par personne 304 €



Ce qui est compris :
- 1 nuit en demi pension - 1 balnéo - 1 massage manuel - 1 enveloppement d'algues - 1 relaxation aquatique - 1 hydrojet.

■ **VOSGES ET ALSACE en autocar**

4 jours en pension complète départs 19/08 et le 23/09/2010 (possibilité au départ de Verviers)
Votre participation est de 399 €/pers.

Metz et les eaux de Vittel à l'aller ;
Le lac de Gerardmer, la route des crêtes et les ballons vosgiens, Kaisersberg, Riquewihr et Colmar, la route des vins, Nancy au retour.

Ce qui est compris :

- Voyage en autocar grand luxe
- Pension complète
- Boissons
- Excursions comprises
- Visites guidées selon programme
- Soirées animées à l'hôtel
- Dégustation de vins
- Balade en bateau



■ **SPECIAL ANDALOUSIE**

En collaboration avec BT tours



Grenade, Cordoue, Séville, Cadix, Gibraltar.

A partir de Verviers.

8 jours en pension complète

Départs le 04/09, 11/09, 18/09 et 25/09

Votre participation est de 1.120 € par personne



Ce qui est compris :

- Transferts de Verviers à Zaventem
- Vols Bruxelles/Malaga aller et retour.

Avec Brussels Airlines

- Circuit complet en autocar climatisé
- Les services d'un guide-accompagnateur durant tout le circuit
- Pension complète
- Les visites mentionnées au programme
- L'entrée à l'Alhambra à Grenade, à la mosquée à Cordoue, à la cathédrale et à l'Alcazar à Séville ;

■ **SPECIAL IRLANDE**

En collaboration avec BT tours



Galway, le Connemara, Dublin, l'Anneau du Kerry

A partir de Verviers 8 jours en pension complète

Départs : 26/08 et le 02/09/2010

Votre participation est de 1.145 € par personne



Ce qui est compris :

- Vols Paris /Shannon aller et retour
- Le circuit en autocar
- Hébergement en hôtels 3 étoiles
- Les services d'un accompagnateur francophone
- Visites et excursions mentionnées au programme
- Pension complète

Ces offres sont calculées sur base d'une chambre double sous réserve de disponibilité.

NEUTRAWORLD ASBL

HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h00 à 17h00 et le samedi de 09h30 à 12h30

Pour plus de détails et conditions sur toutes nos offres, nous consulter. Les propositions sont sous réserve de disponibilité et sur base d'une chambre double.

NeutraWorld Tourisme, le partenaire de vos vacances.

Tél. 087 /30.80.99

Email : jnix@mutualia.be

Licence B2098

□ Les indépendants et le Fonds amiante

Le Fonds amiante a été créé au sein du Fonds des maladies professionnelles dans le but d'indemniser toutes les victimes de maladies liées à une exposition à l'amiante. Les maladies indemnisées sont :

- le mésothéliome (tumeur maligne développée par la plèvre, le péritoine ou le péricarde et liée à une exposition à l'amiante dans 80% des cas);
- l'asbestose (fibrose interstitielle pulmonaire causée par l'amiante) et les épaissements pleuraux diffus bilatéraux.

A ce jour, très peu d'indépendants ont fait appel au Fonds amiante. Pourtant, ces indépendants, à l'instar des travailleurs salariés ont été exposés à l'amiante, principalement avant 1985 dans plusieurs secteurs. Il s'agit notamment du secteur du bâtiment et spécifiquement des travaux de toiture et de démolition, du stockage, de la vente et de la distribution de matériel de construction (principalement produits en fibres-ciment). Les chauffagistes (installation et entretien), les menuisiers, les mécaniciens-garagistes sont également concernés. En ce qui concerne le mésothéliome, l'indemnisation par le Fonds amiante consiste en une rente forfaitaire de 1500€ par mois (1591,81€ à l'index

du 01.09.2008). Celle-ci est cumulable en intégralité avec d'autres avantages sociaux. En ce qui concerne l'asbestose et les épaissements pleuraux diffus bilatéraux, l'indemnisation par le Fonds amiante consiste en une rente mensuelle dont le montant est calculé comme suit : 15€ par % d'incapacité physique accordé (15,92€ à l'index du 01.09.2008). Cette rente n'est pas cumulable en intégralité avec d'autres avantages sociaux mais sera réduite de moitié si l'intéressé bénéficie d'autres prestations liées à la même affection.

Si vous êtes un indépendant atteint d'une fibrose pulmonaire et que vous pensez avoir été exposé, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant. Si vous souhaitez recevoir des informations complémentaires, vous pouvez prendre contact au 02/ 22 66 330. Voyez également le site Fonds amiante http://www.fmp-fbz.fgov.be/afa/afa_fr.html.

Sources : FMP



□□ Fromages bio de Wallonie



La brochure « Les fromages bio de Wallonie » est dès à présent disponible auprès de votre Mutualité Neutre. Ce document, destiné à valoriser les produits locaux, a été réalisé dans le cadre de la campagne « Fromages bio de Wallonie », initiée par Nature & Progrès et soutenue par l'APAQ-W (Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité). Cette brochure est téléchargeable au format PDF à l'adresse internet suivante :

http://www.fromagesbiodevallonie.be/download/FEP_0909_FROMAGES%20BIO.pdf
<http://www.fromagesbiodevallonie.be>

Plus qu'un annuaire des fromagers wallons, cet ouvrage est un véritable guide de consommation du fromage, avec des recettes et une présentation des exploitations fromagères.

Le terroir retrouvé

Les fromages bio wallons fabriquent plus de 130 fromages, la plupart au lait cru et à croûte naturelle... des produits de terroir authentiques, sains, nutritifs, savoureux et de saison. Souvent récompensés pour leur qualité exceptionnelle, leur originalité, leur caractère, tous ces fromages bio vous sont proposés par 25 artisans passionnés, à la tête d'entreprises dynamiques, diversifiées, créatives et accessibles aux consommateurs.

Sans plus attendre, partons à la découverte de ce terroir d'exception...



Sources : <http://www.fromagesbiodevallonie.be>

□□□ Gare au tueur silencieux

Tous les ans, on dénombre plus de 1.000 victimes. Protégez votre famille contre les intoxications au CO !

Le CO (monoxyde de carbone) est un gaz qui ne se sent pas, ne se voit pas, ne se goûte pas et ne se perçoit pas au toucher. Mais il est dangereux et on peut même en mourir. Tous les appareils de chauffage fonctionnant au charbon, bois, mazout, pellets, pétrole ou gaz peuvent rejeter du CO !

■ Comment reconnaître le risque d'intoxication au CO ?

Chez les humains :

- Maux de tête.
- Vomissements.
- Fatigue.
- Evanouissement.

A la maison :

- Présence de suie sur les murs près d'un chauffe-eau à gaz.
- Flamme jaunes au lieu de bleues.
- Humidité anormalement élevée.

■ Que faire en cas d'intoxication au CO ?

- Ouvrez portes et fenêtres.
- Eteignez l'appareil.
- La victime est inconsciente ? Appelez le 112.
- Déplacez la victime hors de la pièce si elle est consciente.
- Centre Antipoisons : 070 245 245.

■ Comment l'éviter ?

AERATION SUFFISANTE

Il y a un appareil de chauffage, un chauffe-eau ou un chauffe-bains dans la pièce ? Dans ce cas, installez une grille de ventilation de 150 cm² ou veillez à ce que la pièce soit toujours correctement aérée.

VERIFICATION DE LA CHEMINEE

Pour qu'il y ait un bon tirage, faites vérifier la cheminée tous les ans !

DE BONS APPAREILS BIEN ENTRETENUS

- Les appareils plus anciens consomment davantage et sont parfois dangereux !
- N'utilisez un petit chauffe-eau à gaz (5 litres) que pour un lavabo ou un évier !
- Optez pour un appareil de chauffage pourvu d'un conduit d'évacuation des gaz de combustion.
- Faites régulièrement vérifier les appareils par un homme de métier.



Sources : www.besafe.be - Direction générale Sécurité et Prévention

□ Vieillir à domicile, une utopie qui devient bientôt réalité ?

Le vieillissement de la population nécessite d'améliorer l'offre de soins pour les personnes âgées. Comment concilier des soins de santé financables et le souhait des personnes âgées de rester chez elles ?

Il y a aujourd'hui en Belgique près de 2,5 millions de personnes âgées. Ce chiffre va augmenter dans les prochaines années et risque de mettre fortement sous pression le système actuel des soins de santé. Pour faire face à ce défi, l'autorité fédérale et les Communautés et Régions ont élaboré une politique cohérente et concertée quant à la manière de soigner les personnes âgées. Cette politique est formalisée dans un protocole d'accord qui prend en compte à la fois les besoins des personnes âgées, la volonté d'améliorer la qualité des soins, les impératifs financiers et les spécificités de chaque Communauté ou Région.

Les personnes âgées qui deviennent dépendantes expriment souvent le souhait de rester chez elles.

Certaines ne le peuvent pas toujours par manque d'entourage ou par manque d'aide d'un(e) professionnel(le) de la santé. L'INAMI a donc lancé un appel à projets en juillet 2009 pour stimuler des initiatives de terrain visant à renforcer l'autonomie de la personne âgée, soutenir l'aidant proche, (re)créer du lien social, et permettre ainsi d'éviter ou de retarder une entrée en maison de repos.

L'objectif est de pouvoir, au terme des expériences-pilotes, généraliser et financer les projets qui permettent effectivement aux personnes âgées dépendantes de vivre plus longtemps chez elles dans de bonnes conditions.

67 projets ont été sélectionnés par le Comité de l'assurance de l'INAMI. Le gouvernement fédéral prévoit un budget de plus de 14 millions d'euros sur base annuelle pour financer ces projets. Ces projets peuvent se classer en 4 catégories : de nouveaux modules de soins semi-résidentiels, de nouvelles fonctions de soins, de nouvelles collaborations permettant une plus grande continuité dans les soins et, enfin, des habitats alternatifs.

■ Nouveaux modules de soins

Ces projets permettent à la personne âgée de vivre chez elle mais d'être accueillie de temps à autre, en fonction de ses besoins, dans une institution résidentielle. Ce type de prise en charge est déjà possible dans les centres de soins de jour et les centres de court-séjour. Les projets-pilotes de catégorie 1 explorent ici des formes nouvelles comme l'accueil de crise, le court-séjour de revalidation, l'accueil de nuit, des activités de jour spécifiques pour personnes âgées atteintes de démence, etc.

■ Nouvelles fonctions de soins

En maison de repos, les personnes âgées peuvent bénéficier de soins d'ergothérapie pour maintenir ou retrouver leur autonomie, elles peuvent recevoir le soutien d'un psychologue, un avis infirmier gériatrique, etc. Les projets de la catégorie 2 proposent de mettre l'expertise des professionnels des maisons de repos à la disposition des personnes âgées vivant à domicile en complémentarité avec celle des professionnels des soins de première ligne.

■ Nouvelles synergies

Les projets de la 3^e catégorie s'intéressent davantage à l'organisation des soins à domicile en veillant à ce que la personne âgée reçoive le bon service, au bon moment, par la bonne personne : des soins « sur mesure » et centrés sur l'individu. Ces nouvelles collaborations peuvent de plus offrir de nouvelles fonctions de soins, comme par exemple, l'ergothérapie à domicile ou des soins de nuit.

■ Habitats alternatifs

Ces projets veulent mettre en place des petites unités de vie, des habitats collectifs ou associant plusieurs générations, des manières de vivre à mi-chemin entre la vie à domicile et la maison de repos.

Les projets 2010

A l'automne 2010, un 2^{ème} appel à projets sera lancé, avec un budget complémentaire, sur base annuelle, d'environ 30 millions d'euros.

Le défi du vieillissement est à nos portes. Nos aînés trouveront-ils les soins et l'aide qu'ils souhaitent ? C'est le souhait des politiques aux différents niveaux de pouvoir.

Plus d'infos sur le site internet de l'INAMI : www.inami.be, rubrique dispensateurs de soins > maisons de repos et soins alternatifs aux personnes âgées > Formes alternatives de soins aux personnes âgées.

Sources : INAMI, communiqué de presse

□ □ Vieillir commence-t-il à être mieux accepté dans nos sociétés ?

L'allongement de la durée de vie et une amélioration des conditions de vie expliquent que les personnes atteignent aujourd'hui un âge avancé.

Le regard porté sur les personnes âgées, et plus particulièrement sur la vieillesse, dans les pays industrialisés, est-il en train de changer ? Tout simplement, peut-on aujourd'hui avancer en âge en toute sérénité, sans que cela soit mal vu, mal vécu et, plus inquiétant, motif d'exclusion ?

Avancer en âge aujourd'hui dans le contexte de nos sociétés, n'est pas un processus aisé. Car, au-delà de l'aspect biologique, « vieillir » veut dire être confronté aux préjugés négatifs, aux discours âgistes, aux injonctions de toutes sortes et, plus particulièrement, à celle de rester jeune. Que cela soit dans le domaine de l'apparence, dans la manière d'être et de penser en société. Ce n'est que revêtues de

ces atouts que les personnes âgées semblent « tolérées ».

Quelles peuvent être les conséquences de toutes ces considérations sur les personnes âgées ?

Elles peuvent être nombreuses, comme vivre mal l'approche de la retraite (anxiété, stress...), s'isoler pour ne pas imposer sa présence ou pour se préserver. Ou encore s'autodévaluer, se sentir inutile, sombrer dans la dépression, vouloir en terminer avec la vie, etc.

Des efforts doivent certainement encore être fournis pour offrir aux personnes âgées un environnement plus propice à leur bien-être. Cet aspect ne saurait être dissocié de la question du « bien vieillir » devenu le credo de nos sociétés. Car si l'on veut que le regard que celles-ci portent sur le vieillissement et les personnes âgées change, il faudrait davantage se mobiliser pour lutter contre les inégalités sociales à la base des inégalités de santé et, au-delà, des inégalités devant la

vieillesse. La vieillesse qui fait peur n'est-elle pas surtout celle qui renvoie aux personnes âgées qui sont pauvres, dépendantes et isolées ? A celles que la vie aura malmenées jusqu'au bout ? L'entreprise mériterait que l'on y consacre plus d'efforts et de moyens... pour ne pas ajouter l'exclusion à la précarité.

Téléchargez la brochure complète à l'adresse : http://www.questionsante.be/outils/societe_vieillesse.pdf

Sources :
Question
Santé asbl



□ Vieillir avec succès, c'est possible ! □

Le vieillissement est un processus naturel, lent, irréversible et inéluctable. Tout en continuité, il ne justifie ni rupture ni crise existentielle. Avoir un regard éclairé sur ses conséquences permet de s'en prévenir au mieux les méfaits.

D'abord, ne pas oublier de vivre !

Ce qui a l'air d'être une évidence, est en fait une réalité scientifique !

- En effet, être optimiste sur l'avenir et se sentir heureux réduit la mortalité et la perte d'autonomie.
- La **sensation de bien-être** limite le stress et donc la sécrétion d'hormones parfois délétère.
- Il est plus facile de suivre quelques conseils de bonne hygiène de vie, quand on est en bonne disposition.
- Rester en relation avec son entourage contribue au vieillissement réussi ; notamment, l'isolement social amène très souvent à une surconsommation médicale.

Les bons réflexes

- Entretenir de bonnes relations avec sa famille et son entourage de quartier est une clé essentielle du vieillissement réussi. **Ne pas s'isoler !**
- S'alimenter d'une façon variée, apportant des vitamines C et E, du bêta carotène et des oligo-éléments (cuivre, fer, zinc), offre une bonne protection. Manger au moins 5 fruits et légumes par jour, quelle que soit leur forme (crus, cuits, surgelés ou en conserve).
- **Lutter** contre le **surpoids** afin d'éviter les maladies induites par la surcharge pondérale.

- Pratiquer une **activité physique régulière**. Plus on avance en âge, plus l'**activité physique** a des effets thérapeutiques indirects, mais importants, sur l'autonomie. La marche et la gymnastique douce sont des activités à encourager, pratiquement sans aucune restriction.
- Veiller à une bonne **hygiène bucco-dentaire** est indispensable, si l'on veut éviter les inéluctables prothèses dentaires du grand âge !
- **Arrêter de fumer**, c'est bien, même à 99 ans ! Si les risques de cancer ne diminuent qu'après 5 à 10 ans, l'arrêt du tabac est immédiatement bénéfique à tout âge sur la qualité de vie (amélioration de la respiration, augmentation de l'appétit, diminution de la toux, etc.).
- **Contrôler sa tension artérielle**. Normalement, chacun devrait connaître sa Tension Artérielle, et la faire surveiller au moins une fois tous les deux ans. C'est un gage de prévention des maladies cérébro-vasculaires du grand âge.
- **Se faire vacciner** : chaque année contre la grippe dès 65 ans, tous les 5 à 10 ans contre le tétanos (surtout les férus de jardinage) et en cas de fragilité particulière, une à deux fois contre le pneumocoque.
- Utiliser certains médicaments de prévention à bon escient : c'est-à-dire consulter. Le médecin vous examinera et vous proposera peut-être certains dosages sanguins (vitamines, oligo-éléments, calcium, hormones, etc.) afin d'établir le bon traitement.
- Se garder une petite place **au soleil** ! Si l'exposition solaire doit rester modérée pour ne pas accélérer le vieillissement

cutané, il ne faut pas oublier qu'elle est nécessaire à la fabrication de la vitamine D, qui solidifie les os.

- **Conserver** la maîtrise de ses choix et l'envie d'entreprendre.

Attention à la chaleur !

Avec l'âge on ressent moins la chaleur environnante...

Que faire ?

- Boire au moins un litre et demi d'eau en dehors des repas. Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.
- Manger suffisamment, de préférence des fruits.
- Rester à l'intérieur, à l'ombre, au frais pendant les heures chaudes.
- Aérer de préférence la nuit.
- Briser l'isolement : une visite, un coup de fil, une aide de voisinage peuvent éviter le pire.

Si vous devez sortir :

- Limiter l'effort physique.
- Porter des vêtements légers, de préférence en coton, se protéger la tête.
- Mettre une crème solaire avec un indice de protection suffisant.

Sources : <http://www.e-sante.be>



□□ Vieillir en entretenant toutes «les mémoires»

Varié les exercices et vivre sainement : voilà les règles de base pour conserver sa mémoire le plus longtemps possible.

Avec l'âge, le capital des neurones s'amenuise. Si on ajoute à cela les médicaments ou un fond de dépression, on peut vite rencontrer quelques problèmes. Face à cette usure de la mémoire, il est important de l'entretenir. Surtout en apprenant des choses utiles comme les numéros de téléphone de ses enfants ou de ses amis ou encore la liste des courses.

Pour améliorer sa mémoire, il faut varier les exercices. Si on se cantonne à un seul type d'activités, on entretient un seul type de mémoire. Faire des mots croisés quotidiennement a une conséquence : on devient incollable en mots croisés, mais ça n'empêche pas d'oublier où on a déposé ses clés... Mémoire visuelle, auditive, intellectuelle ou culturelle, elles doivent donc être toutes sollicitées. La période de la retraite est une période charnière. Au boulot, on stimule son cerveau. Cela permet de préserver ses capacités de réflexion. Lorsqu'on est à la retraite, le danger est de laisser le cerveau au repos trop longtemps. Il faut donc veiller à l'entretenir.

À côté des exercices, quelques simples conseils permettent de prévenir les dysfonctionnements de la mémoire. Il est essentiel de dormir correctement, de manger sainement et de ne pas boire trop d'alcool.

Surfer sur internet est bon pour la mémoire

Les personnes âgées sont de plus en plus nombreuses à s'inscrire à des cours d'informatique et c'est une très bonne chose. En effet, surfer sur internet est une activité qui permet de garder les fonctions du cerveau intactes et de retarder ainsi la régression mentale liée à l'âge qui peut mener à la démence.

Des chercheurs de l'Université de Californie Los Angeles (UCLA) ont découvert, via des scanners du cerveau de personnes âgées, qu'internet a un effet plus stimulant sur le cerveau que, par exemple, la lecture. Un effet qui reste notable longtemps après l'abandon de l'ordinateur. Gary Small, qui a dirigé l'équipe de chercheurs, a souligné que l'expérience a permis de démontrer que la pratique d'internet chez des seniors, qui avaient peu d'expérience en la matière, a permis de modifier le fonctionnement de leur cerveau et de l'améliorer.

En effet, les chercheurs ont constaté que surfer sur internet stimule aussi bien les cellules du cerveau que les connexions entre elles. Et cette activité semble plus profitable que la lecture pour les aînés car la pratique d'internet nécessite de réaliser plusieurs tâches en même temps.

Sources : <http://www.actu24.be>

□ Votre meilleur placement, c'est votre santé

Les soins de santé coûtent de plus en plus chers, et en cas d'hospitalisation, l'assurance maladie invalidité n'intervient que partiellement. Votre facture peut se voir alourdie par des suppléments pour chambre privée, honoraires médicaux, prothèses et implants. A cela peut s'ajouter également des examens particuliers et des soins post-opératoires.

Adhérer à l'assurance hospitalisation NEUTRA, c'est se prémunir contre des problèmes financiers dont on ne mesure pas toujours l'ampleur dans le futur.

Qui peut bénéficier de ces assurances hospitalisation ?

Tout titulaire et personne à charge cotisant à l'assurance complémentaire de :

- La Fédération Libre des Mutualités Neutres, Avenue de Tervueren 68-70 à 1040 Bruxelles 02/733.97.40,
- La Mutualité Neutre du Hainaut, Avenue de Waterloo 23 à 6000 Charleroi 071/20.52.69,

- La Mutualité Neutre de la Santé, Rue de Chestret 4-6 à 4000 Liège 04/254.54.90,
- Mutualia, Mutualité Neutre, Place Verte 41 à 4800 Verviers 087/30.80.70,
- La Mutualité Neutre Munalux, Rue des Dames Blanches 24 à 5000 Namur 081/25.07.60.

L'affiliation peut intervenir à tout âge, elle prendra cours le 1^{er} jour du mois qui suit la réception de la demande d'affiliation.

Notre nouvelle brochure est disponible sur simple demande de votre part.



Neutra

□ □ Les forfaits "maladies chroniques"

Forfaits « SOINS »

En tant que malades chroniques, vous êtes très fortement **dépendant** des autres et vous êtes souvent confrontés à des **coûts en soins de santé importants**. C'est pour cette raison que l'assurance maladie invalidité octroie un forfait annuel qui varie en fonction de votre degré d'autonomie:

- 261,97 euros;
- 392,96 euros;
- 523,94 euros.

Afin de pouvoir en bénéficier, il faut répondre à deux conditions.

■ Première condition

Vous devez avoir atteint un certain plafond de "tickets modérateurs" (ce qui reste à votre charge après intervention de votre mutualité) durant l'année en cours et durant l'année écoulée:

- 365 euros en tant que bénéficiaire de l'intervention majorée;
- 450 euros en tant que non bénéficiaire de l'intervention majorée.

■ Deuxième condition

Afin de bénéficier du forfait 261,97 euros

- Etre reconnu pour au moins six mois comme étant atteint d'une maladie grave nécessitant un traitement de kinésithérapie ou de physiothérapie;

- Avoir séjourné au moins à six reprises ou au moins 120 jours dans un hôpital général ou dans un hôpital psychiatrique durant l'année en cours et l'année écoulée;
- Satisfaire aux conditions médicales pour bénéficier des allocations familiales majorées pour les enfants handicapés ou atteints d'une maladie grave.

Afin de bénéficier du forfait de 392,96 euros

- Atteindre 12 points sur l'échelle de dépendance du Service Public Fédéral Sécurité Sociale pour l'octroi de l'allocation d'intégration pour handicapés;
- Atteindre 12 points sur l'échelle de dépendance du Service Public Fédéral Sécurité Sociale pour l'octroi de l'allocation d'aide aux personnes âgées ayant un handicap;
- Bénéficier d'une allocation forfaitaire pour l'aide d'une tierce personne;
- Bénéficier d'une allocation pour l'aide d'une tierce personne destinée aux personnes invalides avec charge de famille;
- Bénéficier d'une majoration d'indemnités de maladie pour l'aide d'une tierce personne qui assimile le taux des indemnités des personnes isolées ou cohabitantes au taux des indemnités des personnes avec charge de famille.

Afin de bénéficier du forfait de 523,94 euros

- Avoir droit au forfait B ou C dans le cadre des soins infirmiers à domicile pendant au moins trois mois.

Forfaits « INCONTINENCE »

Une intervention annuelle et forfaitaire de 430,46 euros est prévue si vous êtes atteint d'incontinence et si le médecin-conseil de votre mutualité a autorisé un forfait infirmier B ou C avec le critère d'incontinence égal à trois ou à quatre pour une période d'au moins quatre mois. Cette intervention doit réduire le coût du matériel.

Votre Mutualité Neutre dispose de tous les éléments nécessaires et vous payera annuellement et d'une manière **automatique** dès que vous répondez aux critères.

Forfaits divers

Il existe encore d'autres forfaits tels des interventions :

- dans les pansements destinés aux patients atteints de plaies chroniques;
- de 20 % sur certains antidouleurs (analgésiques) pour les patients atteints de douleurs chroniques;
- dans les frais de déplacements des patients cancéreux non hospitalisés traités par chimiothérapie ou radiothérapie;
- en cas de traitement du syndrome de Sjögren primaire.

N'hésitez pas à contacter votre Mutualité Neutre.

PW



Dorénavant, réservez votre séjour en ligne via nos sites web!



SÉJOURS

Week-ends Gastronomiques 'Les Ardennes Sauvages'

du 8 au 10 octobre - du 12 au 14 novembre (demi pension)

Le vendredi, nous vous souhaiterons la bienvenue avec un apéritif offert par la maison suivi d'un délicieux menu gastronomique. Après une visite gratuite du nouveau spa public (jusqu'à 6 personnes) et un bon sommeil, vous pourrez profiter de notre buffet petit-déjeuner continental. Le soir, nous vous surprendrons avec un menu de chasse. Les randonneurs seront invités à suivre notre guide et découvrir la faune et la flore des bois Ardennais.

Le Week-end des Trappistes est de retour!

du 26 au 28 novembre (demi pension)

Mont-des-Pins partagera avec vous les bonheurs de ce séjour traditionnel, tout en dégustant une trappiste de Westvleteren, une Durboise ou une Chouffe au fût. Nous vous proposerons également un superbe menu du terroir préparé spécialement pour cette occasion. Les vrais connaisseurs nous accompagneront à Durbuy, où nous visiterons une petite brasserie locale... N'attendez plus, inscrivez-vous!

Semaine Seniors

du 27 août au 3 septembre (pension complète)

Vous profiterez de notre soirée musicale avec surprise à la clef ou participerez à notre soirée quiz. Nous vous inviterons à découvrir le musée rénové de la pêche et le musée de la boulangerie. La semaine seniors combinera un séjour créatif à la mer avec de délicieux repas et des sorties animées.

'Club des Enfants'

du 15 juillet au 15 août

Tous les jours nos animateurs organiseront des animations pour vous et vos enfants: maquillage, bricolage, jeux de mer, marionnettes, faire des crêpes,...

En famille

du 26 au 30 juillet

Maman, papa et les enfants seront gâtés par Mont-des-Dunes! Vous visiterez le parc naturel 'De Nachtegaal' à La Panne, vous découvrirez une région magnifique en vélo en passant par le port de plaisance. Les enfants de moins de 4 ans séjourneront gratuitement dans la chambre des parents.

Semaine de Découverte d'Ostende pour Seniors

Du 7 au 14 juillet (pension complète)

Vous découvrirez Ostende avec votre citypass personnalisé. Il vous donnera accès à plusieurs musées et attractions. Lors d'une découverte de la ville, avec une petite escale au Bistrot Paddock, nous vous inviterons à visiter des petits coins superbes qui incitent à la balade.

Les membres qui cotisent à l'assurance complémentaire profitent d'une **REDUCTION DE -20% SUR LE PRIX DE LA CHAMBRE** à Mont-des-Dunes, Mont-des-Pins et Neutralia.

Cette réduction sera accordée - aussi en cas de réservation via nos sites web - à la réception du domaine sur présentation d'une vignette de votre Mutualité Neutre.



Un séjour abordable à la côte en famille ou avec des amis?

Connaissez-vous le Gîte Mont-des-Dunes? Vraiment pas cher, écologique et au bord de la mer! Louez notre gîte et apportez votre nourriture et vos boissons. Vous cuisinez vous-même et déterminez librement le planning de votre séjour!

Notre gîte est aussi intéressant pour les petits groupes! Des détails? Surfez sur <http://gite.montdesdunes.be> ou appelez le 058/23.40.52.



GÎTE MONT-DES-DUNES

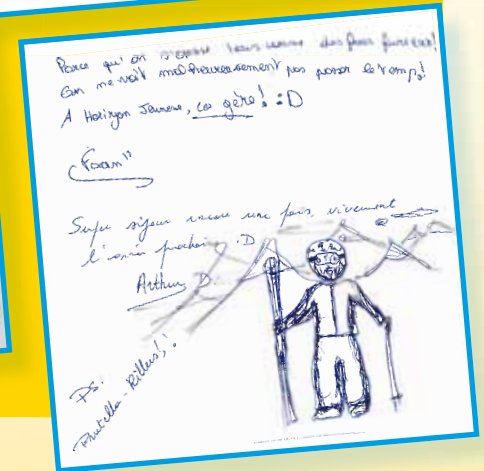
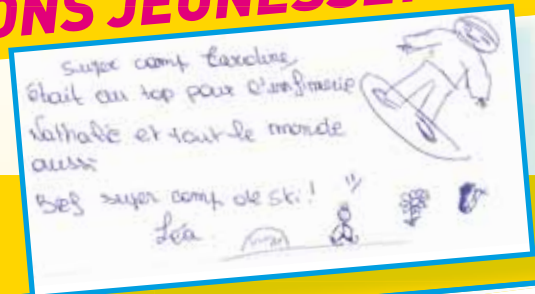
**HORIZONS
JEUNESSE**

www.horizons-jeunesse.be

QUE DU BONHEUR AVEC HORIZONS JEUNESSE!

**Une diversité de séjours pour tous les goûts !
En hiver , au printemps et bien sûr en été !**

**Vous avez tous été super
motivés lors de nos séjours
sports d'hiver !**



Également lors des vacances de Pâques à Oostduinkerke!

**Prêts pour l'été avec notre équipe
d'animateurs de choc ?**



**Consulte notre site
www.Horizons-Jeunesse.be et
inscris-toi au plus vite. Nous disposons encore
de quelques places ! Tente ta chance ! Ta mutualité
reste à ton service pour toute inscription. Voici les
dates pour la Suisse par exemple :**



URGENT
Nous recherchons
pour cet été :

Du 31/07 au 7/08, à la mer,
3 personnes pour assurer
l'intendance pour un groupe
de 60 jeunes de 3 à 12 ans.
Si vous êtes intéressés, ou si vous
voulez en savoir plus, prenez
rapidement contact avec le
secrétariat d'Horizons Jeunesse,
secretariat@horizons-jeunesse.be ou
081/25.07.67.

Du 21 au 29/08 en Suisse, un ou
une éducateur(trice) spécialisé(e)
en renfort pour encadrer 4 jeunes
adolescents handicapés légers en
séjour intégration.

SÉJOUR	THÈME	Age	Date	Tarifs		
SUISSE	Sport Aventure	13-17	21.08/29.08	350 Assuré complémentaire	370 Assuré neutre non complémentaire	560 Non assuré neutre
	Vtt montagne	13-17				
	Danse montagne	13-17				
	Objectif 4000	16-17				