


# Neutr info

266

A close-up photograph of a hand holding a silver stethoscope over a 100 Euro banknote. The banknote is held flat, and the stethoscope's chest piece is resting on it. The background is a blurred teal color.

**PROTECTIONS SOCIALES ...  
parce que l'argent  
ne tombe pas du ciel**

**L'intervention majorée  
Le statut OMNIO P 3**

**Le maximum  
à facturer (MàF) P 6**

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

Faire preuve de ... ! ..... 2

### AMI-INFOS

Le statut OMNIO ..... 3

### SERVICES

Les remboursements en milieu hospitalier ... 4

Nos assurances « HOSPITALISATION » ..... 5

### SOINS DE SANTE

Le Maximum à Facturer (MàF) ..... 6

Les frais de transport d'aide médicale urgente...6

### INFORMATIONS REGIONALES 7 -10

### SOINS DE SANTE

Prix des consultations et visites médicales .... 11

### COMMUNIQUE DE PRESSE

La psycho-médication ..... 12

### DOSSIER

Les vitamines ..... 12

### BON A SAVOIR

Les pauses d'allaitement ..... 14

Devenir parents ..... 14

Enfants et brûlures ..... 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 Kaiser

## □ □ □ Faire preuve de ... !

En Belgique, la crise politique dure et perdure.

Le record de la plus longue crise gouvernementale, détenu par l'IRAK, est atteint et dépassé.<sup>1</sup>

Pas de quoi nous épingler une médaille ou de pavoiser !

Ce record mondial n'a rien d'éblouissant et ne laisse toujours pas entrevoir un compromis : il est le résultat d'une stratégie de blocage empêchant la formation d'un gouvernement et la réforme institutionnelle de l'Etat dont chacun s'accorde à dire qu'elle est nécessaire.

Bien que nous soyons à l'heure de la discrétion et de la confiance retrouvée, les déclarations médiatiques de certains ténors de la politique nous interpellent, car il suffirait, paraît-il, de faire preuve de volontarisme, de courage, d'imagination, de respect et d'humilité ... pour arriver à une pacification communautaire durable.

Le moment n'est plus ni au maquillage de la réalité ni au décodage de ce que nous voyons ou entendons.

Même si notre pays peut s'enorgueillir d'être parmi les meilleurs élèves de la classe européenne au niveau économique et emploi, le fardeau de la dette publique et la spirale inflationniste demeurent des défis à relever.

Faire preuve de patience ne suffit pas à nous faire oublier qu'en démocratie, le pouvoir n'est la propriété de personne.

En citoyens que nous sommes, nous désirons savoir vers où nous allons et de quoi demain sera fait.

Le pouvoir d'achat se dégrade.

Les produits pétroliers s'envolent et le panier de la ménagère, qui a augmenté de 21% par rapport à 2010, pèse de plus en plus lourd dans notre budget familial.

Le portefeuille du citoyen est malmené et la peur de ne pas pouvoir boucler la fin du mois inquiète.

Un événement inattendu tel qu'une maladie grave, un accident, une incapacité de travail, une perte d'emploi, peut aboutir à des situations de précarité, les ressources du ménage couvrant à peine les besoins vitaux.

Grâce à notre système de sécurité sociale, le pire peut être évité, car l'insécurité ne permet pas de maîtriser le présent et d'anticiper sur l'avenir.

La Sécurité sociale s'efforce de répondre aux besoins de chaque citoyen depuis sa naissance jusqu'à sa mort.

Notre santé est un capital à préserver et, suivant la sagesse populaire, elle n'a pas de prix.

Se soigner coûte cher, et nous sommes inégaux face à la maladie, l'assurance maladie-invalidité ne remboursant pas l'entièreté des soins de santé.

Promouvoir l'accès pour tous à des soins de qualité demeure la priorité de la Mutualité Neutre.

Nous tenons à rappeler que le maximum à facturer (MàF), le statut OMNIO, le dossier médical global (DMG) et le tiers payant social diminuent l'intervention personnelle du patient dans le coût des soins de santé. Dans les pages qui suivent, nous détaillons les conditions à remplir pour bénéficier de certains de ces avantages, de plus amples informations peuvent également être obtenues auprès de nos conseillers dans nos différentes agences.

Mais à chacun de nous, aussi, de faire preuve de responsabilité pour ne pas tomber dans une dérive de consommation qui déséquilibrerait notre système de soins de santé et ouvrirait les portes de la privatisation.

Si comme le dit le philosophe E. KANT, "la réalité dépend du regard qu'on lui porte", alors faisons preuve, non seulement de discernement, mais aussi de bon sens pour admettre qu'il y a souvent un décalage entre l'idéal et la réalité.

A chacun de nous d'en prendre conscience, pour améliorer et sauvegarder ce qui doit l'être, dans le respect de la justice distributive et du progrès social auquel, tous, nous avons le droit d'espérer.

E. DENOEL  
Président



*"Si tu n'espères pas en l'inespéré, tu ne le trouveras pas"*

Hérodote

<sup>1</sup> Ndlr : Le Cambodge serait resté sans gouvernement pendant 353 jours.

## □ Le statut Omnio



Cette mesure de protection vise à étendre le droit au tarif préférentiel appliqué pour les soins médicaux aux assurés issus de ménages à faibles revenus. Concrètement, **ce statut donne droit à un meilleur remboursement des soins médicaux**, tels que les consultations, les médicaments, les frais d'hospitalisation... Ainsi, pour une consultation chez un cardiologue (honoraires légaux fixés à € 29,51), votre mutualité vous remboursera € 27,01 alors qu'un bénéficiaire « non préférentiel » percevra un remboursement de € 17,71.

Ce statut peut être octroyé aux ménages dont le revenu brut annuel imposable (revenus professionnels, revenus mobiliers et immobiliers, allocations, pensions,...) de tous les membres du ménage pour l'année précédant la demande est inférieur à un montant maximum, soit en 2010, **€ 15.163,96 augmentés de € 2.807,26 par personne à charge**.

Si vous croyez pouvoir prétendre à ce statut, vous pouvez en faire la demande auprès de votre mutualité Neutre. Vous devrez, ainsi que tous les membres de votre ménage, compléter une déclaration sur l'honneur et joindre les preuves de vos revenus à cette déclaration. Votre dossier sera examiné pour vérifier si vous remplissez les conditions requises pour bénéficier de ce statut préférentiel.

Le statut OMNIO est donc une extension de l'intervention majorée. Si vous bénéficiez déjà de cette intervention (BIM, anciennement VIPO), il est inutile d'entreprendre la moindre démarche.

### **Vous bénéficiez de l'intervention majorée si :**

#### **vous percevez :**

- un revenu d'intégration sociale octroyé par le CPAS ;
- une aide sociale octroyée par le CPAS ;
- une garantie de revenu aux personnes âgées (GRAPA) ou une majoration de rente ;
- une allocation du Service public fédéral Sécurité sociale, si vous êtes reconnu comme personne handicapée ;
- une allocation familiale majorée (bénéficiaire reconnu à 66 % d'incapacité au moins).

### **vous appartenez à l'une des catégories suivantes et vous remplissez les conditions de revenus annuels à ne pas dépasser (€ 15.364,99 augmentés de € 2.844,47 par personne à charge) :**

- veuf(ve), invalide, pensionné(e) ou orphelin(e) (VIPO) ;
- reconnu(e) comme personne handicapée (sans perception d'allocations) ;
- chômeur(se) complet(ète) de longue durée ;
- inscrit(e) en qualité de résident et âgé(e) d'au moins 65 ans ;
- membre d'une communauté religieuse ;
- ancien agent du secteur public ayant travaillé en Afrique ;
- fonctionnaire mis en disponibilité ;
- famille monoparentale.

## **Bon à savoir**

L'intervention majorée de l'assurance prévoit l'immunisation des montants du revenu cadastral indexé de la maison d'habitation pour laquelle le titulaire peut prétendre à l'abattement forfaitaire de la maison d'habitation applicable en matière d'impôt des personnes physiques.

Les montants retenus s'élèvent respectivement en 2011 à € 1.174 et € 196 pour le conjoint cohabitant et par personne à charge.



## □ Remboursement des soins en milieu hospitalier

Le coût des soins se répartit entre vous et votre mutualité. L'hôpital facture directement à votre mutualité les coûts supportés par l'assurance obligatoire soins de santé (tiers-payant).

Le montant à votre charge pour les soins dispensés au cours d'une hospitalisation varie en fonction des éléments suivants :

- votre **statut** : vous êtes un assuré ordinaire ou bénéficiaire de l'intervention majorée (BIM) ;
- le choix de la **chambre** : chambre commune, chambre à deux lits, chambre particulière ;
- la **période** d'hospitalisation ;
- le choix de votre médecin : **conventionné** ou non.

### ■ Le coût de la journée d'entretien

Le montant est forfaitaire et couvre les frais de votre séjour et de vos soins à l'hôpital, à l'exception :

- des médicaments ;
- des prestations techniques ;
- des honoraires du médecin.

### ■ Le coût des médicaments

Lors d'une hospitalisation, vous payez un montant forfaitaire de € 0,62 par jour pour les médicaments remboursables.

### ■ Les honoraires des médecins

Les honoraires dépendent principalement :

- du **statut du médecin** : il est conventionné ou non.
- de la **chambre** choisie : si vous choisissez une chambre commune ou à deux lits, vous ne paierez pas de suppléments d'honoraires pour autant que votre médecin soit conventionné. Si vous optez pour une chambre particulière, vous paierez des frais et honoraires médicaux plus importants, puisque, dans ce cas, votre médecin est autorisé à pratiquer des honoraires libres.

Aucun supplément ne pourra vous être réclamé si votre séjour dans une chambre particulière ou à deux lits résulte d'une nécessité médicale ou de l'indisponibilité d'un autre type de chambre.

PW

Montants d'application à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2011 (non applicable pour les hôpitaux psychiatriques) :

Statut	Coût de la 1 <sup>ère</sup> journée (admission)	Coût de la 2 <sup>ème</sup> journée d'hospitalisation	Coût à partir de la 91 <sup>e</sup> journée d'hospitalisation
BIM	€ 5,12	€ 5,12	€ 5,12
Chômeur depuis 12 mois isolé ou ayant charge de famille (y compris les personnes à charge)	€ 32,39	€ 5,12	€ 5,12
Enfant à charge (autre que BIM)	€ 32,39	€ 5,12	€ 5,12
Bénéficiaire avec personnes à charge ou payant une pension alimentaire (y compris les personnes à charge)	€ 41,70	€ 14,43	€ 5,12
Les autres bénéficiaires	€ 41,70	€ 14,43	€ 14,43



## □ Nos assurances "Hospitalisation" □

Vous l'aurez compris à la lecture de l'article en page précédente, une hospitalisation peut coûter très cher. Toujours à la recherche constante d'économies en matière de dépenses en soins de santé, un gouffre a été créé entre les frais d'hospitalisation et les remboursements légaux prévus par l'assurance obligatoire maladie invalidité.

La facture peut donc aujourd'hui être très lourde, même si l'hospitalisation n'est pas de longue durée. Quoi qu'il en soit, vous devrez supporter certains frais. En cas d'hospitalisation, la facture qui vous sera adressée comprendra votre quote-part légale (les tickets modérateurs), les suppléments éventuels de chambre et d'honoraires, les prestations et les médicaments non remboursables et les frais divers.

**Les Mutualités Neutres vous proposent cinq assurances : Neutra Base, Optimum, Confort, Plus et Top.**

### ■ En cas d'hospitalisation

Nos assurances, Neutra Base, Optimum, Confort, Plus et Top, garantissent un complément de remboursement des frais de soins de santé (\*) qui restent à charge de l'affilié(e) en cas d'hospitalisation (même en chambre à un lit) ayant donné lieu à une facturation d'une nuit ou d'un forfait (de jour) et consécutive à une maladie, un accident, une grossesse ou un accouchement.

(\*) Déduction faite de l'intervention légale (mutuelle, assurance contre les accidents du

travail, etc.) ou celle d'une autre assurance (contrat personnel, familial ou de groupe ayant le même objet) ou de tout remboursement de quelque nature que ce soit.

### ■ En cas de maladie grave

Neutra Confort, Plus et Top prennent en charge les frais de soins de santé faisant l'objet d'une intervention légale en relation directe avec une maladie grave (\*\*\*) et exposés hors hospitalisation. Ils seront remboursés sans limite de temps suivant les conditions prévues dans les statuts.

(\*\*) Cancer, leucémie, tuberculose, sclérose en plaques, maladie de Parkinson, diphtérie, poliomyélite, méningite cérébro-spinale, variole, typhus, encéphalite, charbon, tétanos, choléra, maladie de Hodgkin, sida, hépatite infectieuse, dialyse, maladie de Crohn, mucoviscidose, maladie d'Alzheimer, sclérose latérale amyotrophique et diabète.

### ■ Franchise

Pour Neutra Plus : € 125 par an et par personne et uniquement en chambre particulière ou en cas de maladie grave.

Neutra Confort et Top : € 125 par an et par personne et uniquement en cas de maladie grave.

Neutra Base et Optimum : € 200 par an et par personne.

Si un affilié doit être hospitalisé deux fois au cours de la même année civile, la franchise ne sera appliquée qu'une seule fois.

### ■ Validité

Avec Neutra Confort, Plus et Top, la couverture est valable dans le monde entier.

Avec Neutra Base et Optimum, la couverture n'est valable qu'en Belgique.

### ■ Stage

- 3 mois de stage pour la plupart des affections ;
- 3 mois pour les grossesses et les accouchements mais à partir du 4<sup>ème</sup> mois d'affiliation et jusqu'au 9<sup>ème</sup> mois inclus, l'intervention de Neutra Plus, Confort et Top est identique à celle de Neutra Plus et Neutra Base et Optimum identique à celle de Neutra Base ;
- 3 mois pour les affections connues au moment de l'inscription mais à partir du 4<sup>ème</sup> mois d'affiliation et jusqu'au 12<sup>ème</sup> mois inclus, l'intervention de Neutra Plus, Confort et Top est identique à celle de Neutra Plus et Neutra Base et Optimum identique à celle de Neutra Base ;
- 12 mois pour les affiliations à partir de 65 ans ;
- 12 mois pour les personnes qui se réaffilient après une démission volontaire ;
- pas de stage en cas d'accident et en cas d'assurance antérieure similaire, pour autant qu'il se soit écoulé les périodes de stage reprises ci-dessus depuis la souscription et qu'il y ait continuité entre les deux assurances.

PW



### MONTANTS DES PRIMES ANNUELLES PAR PERSONNE AU 1<sup>er</sup> JANVIER 2011

NEUTRA	PLUS	CONFORT	TOP
De 0 an jusqu'au 31 décembre des 6 ans	€ 0,00 si isolé : € 23,88 *	€ 0,00 si isolé : € 41,64 *	€ 143,04
De 7 ans jusqu'au 31 décembre des 25 ans	€ 35,88	€ 62,52	€ 143,04
de 25 ans jusqu'au 31 décembre des 50 ans	€ 95,64	€ 174,84	€ 300,00
de 50 ans jusqu'au 31 décembre des 60 ans	€ 95,64	€ 178,20	€ 332,16
de 60 ans jusqu'au 31 décembre des 65 ans	€ 95,64	€ 178,20	€ 451,68
de 65 ans jusqu'au 31 décembre des 70 ans	€ 159,36	€ 361,20	€ 673,56
A partir du 1 <sup>er</sup> janvier des 71 ans	€ 223,20	€ 543,72	€ 932,52
NEUTRA	BASE		OPTIMUM
Sans personne à charge	€ 60		€ 120
Avec personne à charge	€ 84		€ 156

Découvrez les limites des remboursements spécifiques à nos différentes assurances, les exclusions principales et les formalités à accomplir pour vous affilier. Réclamez notre brochure détaillée auprès de votre délégué habituel ou auprès du siège social de la Société Mutualiste d'Assurance NEUTRA, rue de Chestret, 4, à 4000 Liège (tél. 04/254.54.90).

\* C'est-à-dire si aucun parent n'est affilié à l'assurance "Hospitalisation".

## □ Le Maximum à Facturer (MàF)



Le MàF offre à chaque famille la garantie qu'elle ne devra pas dépenser plus qu'un montant déterminé (plafond) pour ses soins de santé. Si vos frais médicaux atteignent ce montant maximum au cours de l'année, votre mutualité vous remboursera l'entièreté des tickets modérateurs (votre quote-part personnelle légale).

Les frais suivants sont pris en considération :

- ticket modérateur pour les prestations des médecins, dentistes, kinésithérapeutes, infirmiers et autres prestataires de soins ;
- ticket modérateur pour les médicaments des catégories A, B et C et pour les préparations magistrales (médicaments que les pharmaciens font eux-mêmes) ;
- ticket modérateur pour les prestations techniques (par exemple, opérations, radiographies, examens de laboratoire, tests techniques...);
- quote-part personnelle dans le prix d'une journée d'hospitalisation dans un hôpital général (entièrement) et dans un hôpital psychiatrique (seulement les 365 premiers jours) ;
- quote-part personnelle forfaitaire pour les médicaments en cas d'hospitalisation ;
- alimentation entérale par sonde ou stoma pour les jeunes de moins de 19 ans ;
- matériel endoscopique et de viscérosynthèse ;
- marges de délivrance (supplément) pour implants.

Au sein du ménage, les personnes bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM), leurs partenaires et les personnes à charge peuvent bénéficier d'un droit supplémentaire au MàF social. Le plafond du ménage est de € 450. Toutefois, le plafond est ramené à € 350 lorsqu'un membre du ménage a supporté individuellement € 450 de tickets modérateurs durant les 2 années calendriers précédentes.

Pour les autres personnes (ne bénéficiant pas de l'intervention majorée), le maximum à facturer varie en fonction du revenu net imposable du ménage. Le ticket modérateur supérieur à un plafond déterminé est entièrement remboursé :

Revenu net imposable du ménage pour l'exercice 2011	Plafond maximum des tickets modérateurs
€ 0 -> € 16.457,15	€ 450
€ 16.457,16 -> € 25.299,79	€ 650
€ 25.299,80 -> € 34.142,46	€ 1.000
€ 34.142,47 -> € 42.616,66	€ 1.400
A partir de € 42.616,67	€ 1.800

Notons encore qu'il existe une protection supplémentaire pour les enfants de moins de 19 ans. Le montant maximum est de € 650, quels que soient les revenus de la famille. Il s'agit ici d'un droit individuel. Enfin, lorsque l'enfant a supporté individuellement € 450 de tickets modérateur durant les 2 années calendriers précédentes, le maximum est porté à € 550.

PW

## □ □ Frais de transport aide médicale urgente

L'assurance obligatoire soins de santé octroie une intervention dans les frais de transport des bénéficiaires transportés par un service ambulancier (« service 100 ») dans le cadre de l'aide médicale urgente. Cette intervention s'élève à un pourcentage déterminé des tarifs

pour le transport en ambulance dans le cadre de l'aide médicale urgente, soit 50%.

A partir du 1<sup>er</sup> janvier 2011, les tarifs et les remboursements pour le transport en ambulance s'élèvent à :

Nombre de kilomètres parcourus	Frais de transport	Remboursements mutualistes
Les 10 premiers kilomètres	€ 57,07	€ 28,535
Du 11 <sup>ème</sup> km jusqu'au 20 <sup>ème</sup> km inclus	€ 5,70 par km	€ 2,85 par km
A partir du 21 <sup>ème</sup> km	€ 4,36 par km	€ 2,18 par km
Par paire d'électrodes employées en cas d'utilisation d'un défibrillateur automatique externe	€ 54,17	€ 27,085



PW



**Mutua Mutualité Neutre (228)**  
 41, Place Verte - 4800 Verviers  
 www.mutua.be - Tél. 087/31.34.45

## GYNECO : Petits maux, grands remèdes

**Aucune femme ne ressemble à une autre. Et pourtant, toutes ont une vie jalonnée de petits problèmes gynécologiques, des symptômes qui peuvent survenir même lorsqu'elles sont en parfaite santé. Les connaître permet de savoir à quel moment consulter. Aujourd'hui, la médecine dispose de moyens simples pour les traiter voire les prévenir et surtout les soulager en cas de douleur.**

**De la puberté à la ménopause, la vie des femmes est ponctuée par des règles, qui peuvent être douloureuses, irrégulières, absentes... Quand faut-il s'inquiéter?**

### ■ Quand les règles font mal.....

Chaque mois, l'utérus s'apprête à recevoir un ovule fécondé. Si la période d'ovulation est dépassée et qu'il n'y a pas eu de fécondation, le muscle utérin se contracte, ce qui provoque la desquamation menstruelle (à savoir la chute de la muqueuse préparée en vue de permettre la nidation de l'œuf fécondé) et le début des saignements. Ce sont ces contractions, stimulées par les hormones naturelles prostaglandines, qui sont à l'origine des douleurs durant les deux ou trois premiers jours des règles, une affection très fréquente, surtout chez les jeunes femmes: crampes dans le bas-ventre pouvant s'étendre au dos et aux cuisses, accompagnées parfois, lorsqu'elles sont intenses et violentes, de nausées et vomissements. Il est possible que ces douleurs soient accentuées par la nervosité ou l'anxiété. Par contre, en bloquant l'ovulation, la pilule stoppe le processus douloureux.

Mais les règles douloureuses (ou dysménorrhée) ne sont pas une fatalité. Elles peuvent être soulagées par:

- des antispasmodiques ou des antalgiques (ne pas abuser de l'aspirine, qui augmente l'abondance des saignements);
- un bain chaud, des massages ou l'application d'une bouillotte sur le ventre pendant les crises douloureuses;
- la pratique d'un exercice physique.

Si les règles peuvent être douloureuses chez une femme qui ne présente aucune anomalie, elles peuvent aussi avoir une origine organique comme par exemple une infection génitale, un utérus rétroversé ou une endométriose.

**A savoir :** il ne faut pas prendre d'anti-inflammatoires de manière prolongée lorsque l'on porte un stérilet, car ces médicaments peuvent diminuer son effet contraceptif. Parlez-en à votre médecin, qui vous prescrira éventuellement un autre produit.

### ■ .... sont trop abondantes

On parle de règles trop abondantes ou de ménorragie lorsque l'augmentation du flux menstruel est manifeste par rapport à une période précédente, que les caillots sont importants et que des signes d'anémie accompagnés d'une fatigue inexplicable apparaissent.

On évoque souvent une cause fonctionnelle liée à un déséquilibre hormonal (les œstrogènes sont excessifs par rapport à la progestérone), qui ne nécessite qu'un traitement médical très simple qui repose sur des dérivés de la progestérone. Mais une ménorragie peut être due à la présence d'un fibrome - cette tumeur

bénigne (non cancéreuse) du muscle utérin est la cause la plus fréquente des ménorragies après 35 ans - ou d'une endométriose. Cause importante de stérilité, l'endométriose est une affection gynécologique très fréquente chez les femmes de 25 à 40 ans, caractérisée par une croissance non contrôlée des tissus de l'endomètre (muqueuse tapissant la face interne de l'utérus) en dehors de l'utérus. La cause précise de cette infection reste inconnue mais selon certaines hypothèses, elle surviendrait parce que des fragments d'endomètre détachés pendant les menstruations ne seraient pas éliminés par les règles. Cette affection, confirmée par un examen complémentaire tel qu'une hystérogrographie ou une coelioscopie, provoque souvent de fortes douleurs et des hémorragies menstruelles abondantes. Le traitement consiste à bloquer les sécrétions ovariennes pour éviter le développement des fragments de tissus situés hors de l'utérus. On prescrit à cet effet une pilule ou un dérivé puissant de la progestérone. Lorsque ce traitement hormonal ne suffit pas, il devient nécessaire d'éliminer chirurgicalement les fragments de tissu.

### ■ .... sont irrégulières

Les causes peuvent être diverses. Des anomalies du cycle peuvent avoir pour origine un choc psychologique, un changement de climat ou d'environnement, une variation importante de poids ou encore un excès d'hormones mâles. La pilule ou un traitement à base de progestérone, administré en deuxième partie du cycle, peut régulariser les règles. Des saignements survenant en dehors des règles (on parle alors de métrorragie) sont souvent le signe d'un dérèglement hormonal (oubli de la pilule ou pilule sous-dosée) mais peuvent également être la conséquence d'une lésion organique: infection du col de l'utérus ou des trompes, fibrome, endométriose, kyste ou tumeur des ovaires. Une métrorragie doit vous inciter à consulter sans tarder.

### ■ .... sont absentes

L'absence de règles, ou aménorrhée, chez une femme déjà réglée peut survenir à tout âge, parfois brutalement, d'autres fois progressivement. Les deux causes les plus fréquentes sont, évidemment, la grossesse et la ménopause. Il arrive aussi fréquemment qu'après un accouchement, le retour des règles se fasse attendre. Autres causes: l'arrêt d'une pilule prise après plusieurs années, la prise de certains médicaments, un choc émotif important ou une modification substantielle de poids. L'aménorrhée n'est pas une maladie mais seulement le symptôme d'une anomalie qui perturbe le fonctionnement du cycle menstruel. Il faut en parler à un médecin.

### ■ Infections génitales

Toutes les cavités naturelles de l'organisme pullulent de microbes. Certains sont nécessaires à sa défense et donc inoffensifs, d'autres sont plus agressifs et deviennent dangereux lorsqu'ils se développent

Lorsque les pertes (leucorrhées) sont blanches, sans signes d'infection locale, elles sont normales. Elles ne sont en fait que l'exagération des sécrétions naturelles du vagin et du col de l'utérus. Il n'est pas toujours facile

de savoir si les pertes ne sont pas d'origine infectieuse. Toutefois, certains indices peuvent orienter le diagnostic: pertes malodorantes, teintées, accompagnées de signes d'irritation locale, de brûlures, de démangeaisons ou de douleurs dans le bas-ventre. Les affections génitales causées par des infections: vulvite (inflammation de la vulve), vaginite (inflammation des parois vaginales), cervicite (lésion inflammatoire du col de l'utérus), salpingite (inflammation d'une ou des deux trompes) - nécessitent des traitements spécifiques. Important: les pertes infectieuses doivent toujours vous inciter à consulter. N'essayez jamais de vous soigner seule.

### ■ Douleurs au niveau des seins

Extrêmement fréquentes, elles ont des origines diverses mais elles ne sont jamais (ou presque) le signe d'un cancer. La plus banale est la douleur qui précède les règles (syndrome prémenstruel): elle se manifeste sous la forme d'une tension douloureuse et s'accompagne souvent d'une augmentation du volume des seins. Tant qu'elle ne dure que deux ou trois jours avant les règles, elle est considérée comme normale et peut être soulagée par l'application régulière d'un gel à la progestérone.

Mais dès que la douleur dure plus d'une semaine, elle est pathologique et peut être due à un déséquilibre hormonal ou liée à la formation d'un kyste. Si l'on ne sait pas vraiment sur quel terrain cette formation liquidienne du sein survient, elle semble plus fréquente chez les femmes qui ont des cycles irréguliers ou une insuffisance en progestérone. Le kyste au sein peut disparaître spontanément mais également récidiver, causant à chaque fois une douleur. Le traitement du kyste est simple: il consiste à vider la poche par ponction, une opération qui se pratique en quelques secondes.

La galactorrhée est l'apparition de lait au niveau d'un ou des mamelons, en dehors des périodes d'allaitement. Parfois associé à des troubles des règles ou à une stérilité, ce trouble est, dans la plupart des cas, d'origine iatrogène, c'est-à-dire en rapport avec la prise de certains médicaments ayant pour conséquence l'augmentation de la prolactine (hormone sécrétée par l'hypophyse qui favorise la lactation). Une insuffisance en progestérone ou une tumeur bénigne peuvent également être responsables d'une galactorrhée.

### ■ L'hygiène intime

La propreté des organes génitaux est un moyen de prophylaxie contre les maladies sexuellement transmissibles, mais être propre ne veut pas dire être aseptisée. La toilette externe à l'eau tiède et au savon doux est amplement suffisante. Des savons liquides antiseptiques trop acides ou une hygiène trop abondante risquent de provoquer une irritation des muqueuses et de favoriser l'éclosion de champignons (mycoses) ou de bactéries. En cas de prurit, un traitement local spécifique est nécessaire. Les irrigations vaginales altèrent la flore du vagin, surtout si l'eau est additionnée de produits antiseptiques. Elles peuvent néanmoins être recommandées pour soulager une inflammation locale, à la fin des règles ou après un rapport sexuel à risque de contamination (mais ne remplacent pas le préservatif).

## □ Vaincre les troubles du sommeil



Nous passons en moyenne un tiers de notre vie au lit et, fait indéniable, la qualité de notre sommeil influe sur notre bien-être et notre santé.

Néanmoins, nous sommes nombreux à nous plaindre d'insomnies parfois rebelles et épuisantes. Stress, soucis, angoisse, douleur.... Nombreux sont les facteurs qui peuvent perturber nos nuits et avoir des conséquences sur notre vie quotidienne.

L'insomnie, aiguë ou chronique, constitue le plus fréquent des troubles du sommeil. Mais ce symptôme, subjectif et individuel, n'est pas toujours facile à apprécier. On évalue sa gravité non pas en fonction de la durée du sommeil, variable d'une personne à l'autre, mais de son retentissement sur la qualité de vie pendant la journée. Les insomniaques souffrent de fatigue, de somnolence diurne, de troubles de la concentration et de la mémoire, parfois d'irritabilité. Lorsque ces troubles sont bénins ou occasionnels, l'adoption d'une meilleure hygiène de vie suffit en règle générale à les vaincre.

### ■ DES CAUSES DIVERSES

L'insomnie d'endormissement, la plus fréquente, est souvent la conséquence d'un état anxieux lié à des difficultés familiales ou socioprofessionnelles que l'on ressasse lorsque l'on se couche. En cause aussi : un surmenage intellectuel ou physique, une irrégularité des moments de sommeil ou un décalage horaire, le tabac, l'alcool ou des excès alimentaires, la douleur (migraine, lombalgies) ou certaines maladies, autant de facteurs qui peuvent nuire à la qualité du sommeil.

### ■ CONSEILS AUX PORTES DE LA NUIT

C'est la qualité du sommeil et non sa quantité qui importe tandis que certains baillent toute la journée s'ils n'ont pas dormi leurs huit heures, d'autres s'accommodent parfaitement de six heures de sommeil. L'important est de respecter son rythme biologique et, si possible, de se coucher aux mêmes heures. Voici quelques précieux conseils susceptibles d'améliorer la qualité de votre sommeil.

- Une fois au lit, laissez vos factures, problèmes professionnels et domestiques à la porte.
- La pratique d'un exercice physique régulier ne serait-ce qu'un peu de marche, de vélo ou de natation, a une incidence bénéfique sur la qualité du sommeil. Un bain chaud, une bonne séance de lecture amélioreront également votre sommeil, de même que l'amour.
- Pour conférer à votre chambre à coucher une ambiance propice à la détente, aérez-la tous les jours, aspirez régulièrement les poussières et respectez une température idéale qui doit osciller entre 16 et 18° (l'idéal est de dormir la fenêtre ouverte, sous une couette en duvet).

Assombrissez-la et isolez-la du bruit autant que possible car plus il y a de bruit et plus le sommeil lent profond diminue. Accordez de l'importance à votre literie.

Nous remuons environ 40 fois par nuit, prévoyez dès lors un lit suffisamment large pour pouvoir bouger sans réveiller l'autre. Surveillez également l'état de vieillissement de votre matelas - qui ne doit être ni trop dur ni trop mou - qui peut être source de maux de dos et donc à l'origine de vos insomnies.

### ■ A ÉVITER

- Des repas trop riches, trop copieux ou trop arrosés le soir. Oubliez également le proverbe « qui dort dîne » car la faim risque de vous empêcher de vous endormir.
- Le café (cessez d'en boire dès 15 heures car la caféine a une longue durée d'action) et autres excitants tel que le tabac. Préférez une infusion calmante, un verre de lait chaud sucré (avec éventuellement un peu de miel) ou toute autre boisson lactée (le lait contient une substance qui favorise le sommeil).
- La pratique d'un sport tard dans la journée
- Des discussions familiales orageuses avant de vous coucher, la nuit porte conseil.

Si malgré ces recommandations, vous persistez à mal dormir, consultez un médecin et ne prenez jamais de somnifères sans avis médical.

### ■ TROP DE NUITS BLANCHES

Nombreuses sont les personnes qui bien que souffrant d'insomnies sévères, ne consultent pas et ce, malgré l'impact de leurs troubles sur leur vie quotidienne.

Pourtant, un traitement par des somnifères, des substances qui facilitent l'installation ou le maintien du sommeil peut s'avérer nécessaire dans certaines circonstances, notamment pour passer un cap difficile. On distingue les benzodiazépines - qui pour la plupart, associées à l'effet hypnotique, ont une action tranquillisante - des non-benzodiazépines, une nouvelle génération d'hypnotiques qui respectent mieux les phases de sommeil et qui limiteraient les risques d'accoutumance. Ces substances ne doivent jamais être consommées sans l'avis d'un médecin qui seul est en mesure d'apprécier le médicament le plus adéquat. De même l'arrêt d'un traitement doit toujours se faire progressivement et sous contrôle médical.

**Important:** Ne jamais prendre d'hypnotique qui ne vous ait été directement prescrit. Ne jamais prendre d'hypnotique lors des réveils nocturnes.

### ■ LES CYCLES DU SOMMEIL

Chaque nuit est découpée en cycles d'une durée de 90 à 100 minutes qui se répètent 4 à 5 fois chez un dormeur moyen. Chaque cycle se décline en cinq stades du sommeil: sommeil très léger, léger, profond, très profond et sommeil paradoxal. C'est surtout au cours de ce dernier stade (dont les épisodes ne comptent que 20 à 25% de la durée totale du sommeil) que nous rêvons. Le sommeil profond et très profond - appelé sommeil lent - permet de récupérer physiquement tandis que le dernier stade a surtout un pouvoir réparateur au niveau du psychisme.

L'alternance de l'état de veille et de l'état de sommeil, qui répond à un besoin vital, constitue le rythme biologique de base de l'être humain. Le rythme de sommeil sert de synchroniseur et s'il est perturbé, toutes les autres fonctions, qui dépendent les unes des autres, sont aussi atteintes. La durée nécessaire de sommeil varie d'une personne à l'autre; il existe de gros et de petits dormeurs, des «couche-tôt» et des «couche-tard». L'important est de dormir le temps nécessaire et d'avoir un sommeil de qualité.

*En collaboration avec D-Santé*

## □ □ *Changement d'horaire dans nos sections*

### NOUVEAUX HORAIRES :

**STEMBERT** : Lundi et Vendredi de 8h30 à 13h00 et de 13h30 à 17h00 + Mercredi de 8h30 à 13h00

**WAIMES** : Lundi et Mercredi de 9h00 à 12h30 et de 13h00 à 17h00 + Jeudi de 13h00 à 17h00

## □ □ □ *Chute chez la personne âgée*



### ■ **Quelle est la pièce du domicile la plus dangereuse pour une personne âgée ?**

Chez les seniors qui vivent dans une maison, les escaliers arrivent en tête. Particulièrement dangereux, ils doivent être parfaitement éclairés. Dans l'idéal, un escalier doit être muni d'une rampe pour se tenir et les marches revêtues de moquette pour ne pas glisser.

Chez les personnes âgées qui vivent en appartement, c'est la salle de bains qui est la pièce la plus dangereuse. Les

baignoires, que l'on doit enjamber, ne sont pas adaptées à l'âge. Si l'on ne dispose pas de cabine de douche, il faut absolument mettre un tapis antidérapant dans le fond de la baignoire, qui sera changé à la moindre usure. Des barres d'appui sont très utiles pour se relever. Mais l'idéal est de disposer d'une cabine de douche dans laquelle on peut intégrer un siège et une barre d'appui. Des cache-robinets en mousse permettent d'éviter de se blesser si la personne âgée chute ou se cogne. Il faut aussi lui conseiller de disposer ses ustensiles de toilette à portée de main : savon, shampoing, gant... mais aussi serviette à l'extérieur.

### ■ **Que conseiller pour les rangements et les placards ?**

Tous les objets lourds qui nécessitent d'être pris à deux mains (auto-cuiseurs, faitouts...) doivent être rangés dans des placards dont la hauteur se situe entre les genoux et les épaules. En revanche, les ustensiles et objets légers (linge, essuie-tout...) que l'on peut attraper d'une seule main doivent être rangés dans des placards situés sous les genoux ou au-dessus des épaules.

### ■ **Et si l'on doit monter sur un escabeau ou un tabouret ?**

Mieux vaut monter pieds nus. En aucun cas en savates qui ne tiennent pas aux pieds, en collants ou autres chaussettes glissantes ! Attention à ne jamais se pencher en avant sur un escabeau : la tête de la personne ne doit jamais se projeter en deçà du carré ou du rectangle formé par les quatre pieds de l'escabeau. L'usage de l'escabeau doit être réservé à des objets que l'on peut saisir d'une seule main, l'autre servant à se tenir. Mieux vaut enfin attendre d'être entouré(e) avant de grimper sur un escabeau ou un tabouret.

## □ **Tourisme**

### ■ **CORSE l'île de beauté**

En collaboration avec



**Circuit autocar de 9 jours en demi pension**

**Départs les 02/07 et 27/08/2011**

**Autres dates possibles**

**Prix par personne 999€**

Compris dans le prix :

- Transport en autocar Setra 4 étoiles
- Traversées maritimes
- Demi pension
- Service aux chauffeurs et guide

### ■ **SICILE – circuit découverte**

En collaboration avec la brochure le monde

**Circuit de 8 jours en pension complète**

**Départs tous les samedis du 09/04 au 22/10/2011**

**Prix par personne 1079 €**

Compris dans le prix :

- Vols Bruxelles/Palermo/Bruxelles
- Transferts aéroport/hôtel/aéroport
- Hébergement en hôtels de catégorie 3 étoiles
- Transports en autocar climatisé
- Services d'un accompagnateur francophone
- Visites et excursions mentionnées au programme
- Guides locaux à Syracuse, Palerme, Agrigente et Monreale
- Pension complète sur base des repas mentionnés au programme



**Pour plus de détails, les brochures sont disponibles à l'agence. Les offres sont calculées sur base d'une chambre double sous réserve de disponibilité.**

### ■ **CIRCUIT TOSCANE ET**

### **LA RIVIERA DES FLEURS**

En collaboration avec **généraltour**

**Généraltour plus : Boissons comprises (1/4 vin et 1/2 l d'eau minérale, excursions comprises, guides officiels francophones à Gènes, Florence, Pise, Sienne, San Gimignano et Lucques), petit train de Riomaggiore à Monterosso, balades en bateaux de Monterosso à la Spezio et de Rapallo-Portofino-Santa Margherita**



**Circuit autocar de 9 jours en pension complète**

**Départs les 09/04, 14/05, 11/06, 16/07 et 10/09/2011**

**Prix par personne à partir de 869 €**

Compris dans le prix :

- Voyage en autocar grand luxe
- Pension complète
- Boissons comprises
- Guides officiels francophones selon programme
- Entrées comprises selon programme
- Petit train et balades en bateaux selon programme

### ■ **PARIS la ville lumière**

En collaboration avec **généraltour**



**Citytrip en autocar de 2 jours en petit déjeuner**

**Départs les 07/05, 21/05, 18/06, 02/07, 16/07, 30/07, 06/08, 13/08 et 20/08/2011**  
**Autres dates possibles**

**Prix par personne 79 €**

Compris dans le prix :

- Voyage en autocar grand luxe
- Logement petit déjeuner 1<sup>ère</sup> classe
- Visites guidées du programme

**OUVERTURE AUSSI LE SAMEDI de 09h30 à 12h30**

**Pour plus de détails et conditions sur toutes nos offres, nous consulter**

**Neutra World tourisme licence B2098, le partenaire de vos vacances**

## Prix des consultations et visites médicales en vigueur depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2011 (en euros)

Codes	Prestations	Honoraires	Remboursements	
			préférentiels	ordinaires
<b>CONSULTATIONS ET AVIS DE MÉDECINS GÉNÉRALISTES - Entre parenthèses = tarif avec dossier médical global (DMG) tenu par le médecin</b>				
109012	Avis	3,49	3,15	2,62
101010	Consultation au cabinet du médecin généraliste avec droits acquis	14,18	(13,41) 13,07	(11,21) 9,93
101032	Consultation au cabinet du médecin généraliste agréé	19,64	(18,59) 18,13	(15,52) 13,75
101076	Consultation au cabinet du médecin généraliste agréé accrédité	22,98	(21,93) 21,47	(18,86) 17,09
102771	Honoraires complémentaires pour la gestion du Dossier Médical Global	28,15	28,15	
102410	Supplément pour consultation d'urgence au cabinet d'un médecin généraliste agréé (un samedi, un dimanche ou un jour férié entre 8 heures et 21 heures)	11,50	10,76	8,74
102432	Supplément pour consultation d'urgence au cabinet d'un médecin généraliste agréé (la nuit entre 21 heures et 8 heures)	22,99	21,45	16,87
102454	Supplément pour consultation d'urgence au cabinet d'un médecin généraliste avec droits acquis (un samedi, un dimanche ou un jour férié entre 8 heures et 21 heures)	10,02	9,26	7,72
102476	Supplément pour consultation d'urgence au cabinet d'un médecin généraliste avec droits acquis (la nuit entre 21 heures et 8 heures)	19,02	17,36	14,02
<b>VISITES DE MÉDECINS GÉNÉRALISTES - Entre parenthèses = tarif avec dossier médical global (DMG) tenu par le médecin</b>				
103110	Visite au domicile du malade, enfant de moins de 10 ans, par le médecin généraliste avec droits acquis	28,18	26,64	22,24
	Visite au domicile du malade, bénéficiaire à partir du 10 <sup>ème</sup> anniversaire jusqu'à son 75 <sup>ème</sup> anniversaire par le médecin généraliste avec droits acquis	28,18	25,46	(18,32) 17,32
	Visite au domicile du malade, bénéficiaire à partir du 75 <sup>ème</sup> anniversaire ou malade chronique par le médecin généraliste avec droits acquis	28,18	(26,28) 25,46	(21,28) 18,32
103132	Visite au domicile du malade, enfant de moins de 10 ans, par le médecin généraliste agréé	34,51	32,41	26,27
	Visite au domicile du malade, bénéficiaire à partir du 10 <sup>ème</sup> anniversaire jusqu'à son 75 <sup>ème</sup> anniversaire par le médecin généraliste agréé	34,51	31,82	(22,44) 21,44
	Visite au domicile du malade, bénéficiaire à partir du 75 <sup>ème</sup> anniversaire ou malade chronique par le médecin généraliste agréé	34,51	(32,63) 31,82	(26,07) 22,44
<b>VISITES DE MÉDECINS SPÉCIALISTES</b>				
<b>Entre parenthèses = intervention pour les bénéficiaires qui consultent un médecin spécialiste après avoir été envoyés par un médecin de médecine générale</b>				
102012	Consultation médecin spécialiste non accrédité	19,32	(18,68) 16,68	(16,60) 11,60
102034	Consultation médecin non accrédité spécialiste en médecine interne	31,74	(31,24) 29,24	(24,94) 19,94
102071	Consultation médecin non accrédité spécialiste en pédiatrie	31,74	(31,06) 29,06	(24,05) 19,05
102093	Consultation médecin non accrédité spécialiste en cardiologie	29,51	(29,01) 27,01	(22,71) 17,71
102115	Consultation médecin non accrédité spécialiste en gastro-entérologie	29,51	(29,01) 27,01	(22,71) 17,71
102130	Consultation médecin non accrédité spécialiste en pneumologie	29,51	(29,01) 27,01	(22,71) 17,71
102152	Consultation médecin non accrédité spécialiste en rhumatologie	41,89	(40,79) 38,79	(31,39) 26,39
102174	Consultation médecin non accrédité spécialiste en neurologie	41,26	(40,58) 38,58	(30,76) 25,76
102196	Consultation médecin non accrédité spécialiste en psychiatrie	39,67	(38,99) 36,99	(29,17) 24,17
102211	Consultation médecin non accrédité spécialiste en neuro-psychiatrie	39,67	(38,99) 36,99	(29,17) 24,17
102734	Consultation médecin non accrédité spécialiste en dermato-vénérologie	26,00	(25,18) 23,18	(20,60) 15,60
102535	Consultation d'un médecin spécialiste accrédité	22,98	(22,34) 20,34	(20,26) 15,26
102550	Consultation d'un médecin accrédité spécialiste en médecine interne	34,50	(34,00) 32,00	(27,70) 22,70
102572	Consultation d'un médecin accrédité spécialiste en pédiatrie	34,50	(33,82) 31,82	(26,81) 21,81
102594	Consultation d'un médecin accrédité spécialiste en cardiologie	34,50	(34,00) 32,00	(27,70) 22,70
102616	Consultation d'un médecin accrédité spécialiste en gastro-entérologie	34,50	(34,00) 32,00	(27,70) 22,70
102631	Consultation d'un médecin accrédité spécialiste en pneumologie	34,50	(34,00) 32,00	(27,70) 22,70
102653	Consultation d'un médecin accrédité spécialiste en rhumatologie	45,24	(44,14) 42,14	(34,74) 29,74
102675	Consultation d'un médecin accrédité spécialiste en neurologie	44,14	(43,46) 41,46	(33,64) 28,64
102690	Consultation d'un médecin accrédité spécialiste en psychiatrie	42,48	(41,80) 39,80	(31,98) 26,98
102712	Consultation d'un médecin accrédité spécialiste en neuro-psychiatrie	42,48	(41,80) 39,80	(31,98) 26,98
102756	Consultation d'un médecin accrédité spécialiste en dermato-vénérologie	27,09	(26,27) 24,27	(21,69) 16,69
102491	Supplément consultation d'un médecin spécialiste le week-end ou un jour férié (entre 8h et 21h)	8,06	7,26	4,84
102513	Supplément consultation d'un médecin spécialiste durant la nuit (entre 21h et 8h)	17,46	15,72	10,48
109513	Séance de psychothérapie au cabinet médecin non accrédité spécialiste en psychiatrie, une personne	65,09	58,59	48,82
109631	Séance de psychothérapie au cabinet médecin accrédité spécialiste en psychiatrie, une personne	68,28	61,78	52,01

Il existe trois catégories de médecins généralistes :

**Les médecins généralistes avec droits acquis** ne détiennent pas de certificat de formation complémentaire et exerçaient la médecine générale au 31 décembre 1994.

**Les médecins généralistes agréés** détiennent un certificat de formation complémentaire.

**Les médecins généralistes agréés accrédités** remplissent une série de conditions supplémentaires.

## □ La psycho-médication

Une série de constats qui peuvent sembler inquiétants avaient été dressés par différents acteurs de la santé ces dernières années quant aux recours aux psychotropes<sup>1</sup>. La Ministre des Affaires sociales et de la Santé publique Laurette Onkelinx a dès lors demandé à l'Inami de préparer une synthèse des données permettant d'objectiver la problématique. La Ministre a ensuite demandé à 2 éminents experts belges, les professeurs Maloteaux et Deboutte, respectivement neuropsychiatre, professeur et directeur du centre de pharmacologie à l'UCL, et pédopsychiatre, professeur et directeur du centre de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'université de Anvers, d'effectuer une analyse approfondie de la situation belge afin d'apporter une meilleure compréhension de cette importante problématique de santé publique, et de formuler une première série de recommandations.

Après cela, la Ministre a lancé une table ronde sur la psycho-médication avec les représentants scientifiques et syndicaux des médecins généralistes. Sur base de quelques premières pistes proposées par la Ministre, les participants ont décidé de convoquer 3 groupes de travail spécifiques et d'y convier les spécialistes concernés (médecins coordinateurs et conseillers en maisons de repos, gériatres, psychiatres, pédo-psychiatres) ainsi que les autres acteurs des soins de santé directement concernés (pharmaciens, infirmiers et gestionnaires de maisons de repos publiques).

Une série de propositions visant une consommation de médicaments plus adaptée aux besoins cliniques du patient et à une prise en charge plus optimale de la dépression et de certains troubles psychologiques ou psychiatriques ont été proposées et librement discutées. Un certain consensus a pu être dégagé et un document de propositions d'actions a été rédigé (disponible auprès de votre Mutualité Neutre sur simple demande).

Les pistes d'actions proposées reposent sur trois piliers : la mise à disposition d'informations centralisées et de guidelines, le feedback aux médecins sur leur prescription et des projets pilotes visant principalement à faciliter l'accès à des alternatives non-médicamenteuses.

**Plus de 10% des dépenses de médicaments en officine publique sont dues à la consommation de médicaments psychotropes. 20% des femmes et 10% des hommes de plus de 15 ans consomment au moins un psychotrope. Les personnes âgées, particulièrement celles en institution, cumulent régulièrement plusieurs psychotropes.**

Sources : Note d'orientation psycho-médication, Cellule stratégique de Laurette Onkelinx.



<sup>1</sup> Les **psychotropes** sont des médicaments possédant une propriété dont l'action se fait spécifiquement sur l'activité cérébrale. On distingue classiquement 3 catégories :

- les psycholeptiques qui « dépriment » l'activité mentale et dont **les somnifères\*** et **les antipsychotiques\*\*** font partie ;
- les psycho-analeptiques qui possèdent la capacité « d'exciter » l'activité mentale en cas de troubles psychiques et parmi lesquels on distingue :
  - les psychostimulants (ou noo-analeptiques) tels que les amphétamines ou la *Rilatine* utilisée pour l'ADHD (trouble de l'attention et de la concentration chez l'enfant) ;
  - et les thymo-analeptiques que l'on appelle également **antidépresseurs** et qui permettent en théorie de régulariser ou de normaliser l'humeur (*Prozac, Serlain, Trazolan, Efexor, Sipralexa...*) ;
- les psychodysléptiques (ou « hallucinogènes »).

\* les **somnifères** (encore appelés hypnotiques) les plus utilisés sont ceux de la classe des benzodiazépines (*Xanax, Lexotan, Valium* etc...).

\*\* Les **neuroleptiques**, aussi appelés **antipsychotiques**, tels que *Risperdal, Seroquel, Ziprexa*, etc... sont des médicaments utilisés dans le traitement des psychoses. La psychose dans son acception psychiatrique équivaut à la notion familière de folie. Elle englobe notamment la paraphrénie (caractérisé par un délire imaginaire chronique ne s'accompagnant pas de trouble des fonctions mentales) et la schizophrénie (caractérisée par la dissociation des fonctions psychiques et mentales, accompagnée d'une perte de contact avec la réalité et d'un repli sur soi).

**Les médicaments anti-démence** (altération grave du psychisme d'un individu caractérisée par une diminution progressive et irréversible des facultés intellectuelles et mentales - la plus fréquente étant la maladie d'Alzheimer) comme le *Reminyl* et l'*Aricept* sont classés dans les médicaments neurotropes (qui se fixent sur le système nerveux).

## □ Les vitamines



Les vitamines sont considérées officiellement comme des denrées alimentaires c'est-à-dire des « nutriments » indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Tout le monde sait que celui-ci n'est pas en mesure de synthétiser ces dernières et donc, que leur apport dépend donc essentiellement de notre alimentation. Chez l'être humain, seules trois vitamines sont

synthétisées par des bactéries intestinales : les vitamines K, B12 et H. Parfois, notre façon de nous nourrir n'est pas suffisante et nous devons alors nous tourner vers une autre source en nous fournissant en compléments alimentaires et/ou spécialités médicamenteuses disponibles aussi bien en pharmacie qu'en grande surface ou même sur internet.

### Type de vitamines ?

Il existe dans la nature un grand nombre de vitamines dont beaucoup ne sont pas répertoriées. On en dénombre actuellement 13 qui sont classées en deux catégories suivant leur solubilité ou non.

On distingue donc :

- **Les vitamines liposolubles** : ce sont des vitamines solubles dans les graisses. Il s'agit des vitamines : A, D, E, K. Elles ont la particularité de s'accumuler dans nos organes, en particulier le foie, constituant ainsi des réserves qui peuvent être trop importantes et donc source d'intoxications. Il est donc prudent de ne pas les consommer avec excès.

- **Les vitamines hydrosolubles** : ce sont des vitamines solubles dans l'eau. Il s'agit des vitamines : C, B1, B2, B3 ou PP, B5, B6, B8 ou H, B9 et B12. Elles s'accumulent moins dans le corps que les vitamines liposolubles, car elles sont en principe rapidement éliminées par les urines en cas de surcharge. Il est donc nécessaire d'en consommer quotidiennement afin d'avoir un apport vitaminé journalier suffisant. Toutefois, si vous êtes convalescent(e), si votre alimentation n'est pas équilibrée, s'il vous arrive de sauter des repas, si vous consommez trop de produits tout préparés, ou si vous avez des besoins nutritionnels spécifiques (anémie, grossesse), vous aurez peut-être besoin d'un complément de vitamines, notamment de vitamines A, C et E, lesquelles aident l'organisme à lutter contre l'endommagement des cellules et des tissus provoqué par les radicaux libres.

- **Vitamine A** : la vitamine A (rétinol) est contenue dans le foie, le jaune d'oeuf, les produits laitiers, tandis que l'on trouve de la provitamine A (carotène) dans les légumes verts (brocoli, etc.), l'orange, la patate douce, la carotte, la mangue. **Rôle** : santé de la peau et des cheveux, formation des os et des dents chez l'enfant, développement et protection

des parois des systèmes respiratoire, digestif et urinaire, vision et semi-obscrité.

- **Vitamine B1** (thiamine) : contenue dans le riz, les céréales et le pain complets, le son, le foie, les rognons, le poisson, les pois, les noix, les oeufs, les légumes verts (notamment le chou frisé). **Rôle** : indispensable dans la libération de l'énergie des aliments. En plus, elle contribue au bon fonctionnement du système nerveux.
- **Vitamine B2** (riboflavine) : contenue dans le lait, le foie, les oeufs, le fromage, les légumes verts, et aussi dans la levure de bière, le blé complet, les germes de blé. **Rôle** : favorise la libération de l'énergie des aliments et la production d'hormones, assure la bonne santé de la bouche, de la langue et de la peau, ainsi que le développement des globules rouges.
- **Vitamine B3** (acide nicotinique) : contenue dans les viandes maigres, la volaille, le poisson, les noix, les haricots secs. **Rôle** : favorise la libération de l'énergie des féculents, la production d'hormones et la formation des globules rouges.
- **Vitamine B6** (pyridoxine) : contenue dans le foie, la volaille, le porc, le poisson, la pomme de terre, la majorité des fruits secs, l'avocat, les choux, le soja, les noix, la levure de bière, les céréales et le pain complet. **Rôle** : protège les globules rouges et le système nerveux, favorise la libération de l'énergie des aliments.
- **Vitamine B12** : contenue exclusivement dans les produits d'origine animale, notamment la volaille, le foie, le porc, le poisson, la levure, les oeufs, les produits laitiers. (On conseille généralement aux végétariens de la prendre en comprimés). **Rôle** : essentielle dans la formation des globules rouges et blancs, et à la bonne santé du système nerveux.
- **Vitamine B9** ou Acide folique : contenu dans les légumes verts à feuilles, l'orange, le foie, les noix, le pain complet. **Rôle** : formation des globules rouges et blancs, indispensable pour la femme enceinte ou qui souhaite avoir un enfant car il assure le bon développement du foetus.
- **Vitamine C** : contenue dans les fruits et les légumes. **Rôle** : santé des gencives, des dents, des os et des vaisseaux sanguins, défense du système immunitaire, anti-infection, facilite l'assimilation du fer.
- **Vitamine D** : contenue dans les poissons gras, le lait, le foie, le jaune d'oeuf, l'huile de foie de morue et autres huiles de poisson, les céréales. Certaines margarines sont enrichies en vitamine D. **Rôle** : formation et santé des os et des dents, assimilation du calcium.
- **Vitamine E** : contenue dans les huiles végétales, la margarine, les noix, les céréales et le pain complet, les haricots secs et les légumes verts à feuilles. **Rôle** : favorise le développement de nouvelles cellules, retarde le vieillissement et l'endommagement des cellules.
- **Vitamine K** : il existe deux formes principales de cette vitamine : la phytoménadione, ou vitamine K1, qui provient principalement

des légumes verts, et la ménaquinone, ou vitamine K2, qui est produite par des bactéries dans le côlon ou qui apparaît dans certains aliments à la suite d'un processus de fermentation (fromage...). La vitamine K1 intervient plus directement dans le processus de la coagulation, alors que la K2 agit plutôt sur la calcification des tissus mous.

### Apports journaliers recommandés en vitamines

Les apports journaliers recommandés (AJR) ne sont pas des recommandations nutritionnelles à proprement parler, mais des valeurs moyennes adoptées pour leur facilité d'usage. Ils correspondent au besoin moyen quotidien d'un adulte en bonne santé. Ce ne sont pas des valeurs « belges », mais plutôt internationales. Ils traduisent l'apport minimal que le corps doit recevoir chaque jour pour fonctionner correctement. Les AJR sont une moyenne, car les besoins sont variables selon les individus. Il est difficile de donner les valeurs exactes des besoins en vitamines, car ils varient en fonction du sexe de l'individu, de son âge, de son activité physique et de son état physiologique (grossesse, allaitement, convalescence...). Le mode de vie ou l'état de nombreux individus augmente leurs besoins en vitamines. Il s'agit plus particulièrement des sportifs, des adolescents, des personnes âgées, des femmes enceintes ou allaitantes, et des personnes convalescentes suite à un accident, une maladie ou une opération. La pollution et le manque de soleil sont également des facteurs qui influencent les besoins en vitamines, en consommant des vitamines et en diminuant la synthèse des vitamines par le corps. Mais on peut néanmoins citer des valeurs valables pour un adulte moyen. Il faut préciser qu'on mesure les AJR de la plupart des vitamines en mg (milligramme) ou en microgramme mais pour certaines d'entre elles, on se sert encore de l'ancien système d'Unités Internationales (UI). La difficulté de conversion réside dans le fait qu'il existe des exceptions :

- En règle générale, 1UI = 0,3 microgramme = 0,0003mg
- Sauf pour la vitamine D : 1UI = 0,025microgramme = 0,000025mg et la vitamine E : 1UI = 0,067microgramme = 0,000067mg.

Vitamine A : 500-600 Jg (microgramme / 1 Jg correspond à 3,33 UI)  
 Vitamine B12 : 1,4 Jg  
 Vitamine B1 : 1,1-1,5 mg  
 Vitamine B9 (acide folique) : 0,2 mg  
 Vitamine B2 : 1,2-1,5 mg  
 Vitamine C : 110 mg  
 Vitamine B3 : 14-16 mg  
 Vitamine D : 10-15 Jg (1Jg correspond à 40 UI)  
 Vitamine B5 : 5-12 mg  
 Vitamine E : 15 mg  
 Vitamine B6 : 1,8-2 mg

## □ Les pauses d'allaitement



Si vous êtes travailleuse salariée, lorsque vous avez accouché, vous avez le droit à des pauses d'allaitement. Une pause d'allaitement est une interruption de travail qui vous permet d'allaiter votre enfant ou de tirer votre lait. Vous pouvez prendre ces pauses **jusqu'à neuf mois après la naissance de votre enfant** (pour sept mois auparavant).

Il vous suffit d'avertir votre employeur au moins deux mois avant de recourir aux pauses d'allaitement.

Si vous travaillez 7h30 par jour au moins, vous avez droit à deux pauses d'une demi-heure. Vous pouvez prendre ces pauses en un temps ou en deux temps. Si vous travaillez moins de 7h30, mais plus de 4 heures par jour, vous avez droit à une pause d'une demi-heure.

Chaque mois, vous et votre employeur remplissez une attestation destinée à votre mutuelle. Cette attestation mentionne la perte de salaire que vous avez subie au cours du mois écoulé pour avoir pris des pauses d'allaitement. Sur la base de cette attestation, la mutuelle détermine le montant de l'allocation à laquelle vous avez droit et en assure le paiement. L'allocation s'élève à 82 % de votre rémunération horaire brute perdue non plafonnée.

PW

## □ □ Devenir parents

L'ONE distribue chaque année le carnet « Devenir Parents ». L'édition 2011 apporte une série de réponses aux questions que les (futurs) parents se posent et accorde une place plus importante aux pères.

Il reprend des informations relatives :

- à l'accompagnement préventif visant au bien-être de l'enfant ;
- aux informations concernant l'éducation à la santé ;
- à la responsabilité parentale et aux droits de l'enfant ;
- aux différentes mesures et démarches entourant la naissance.

La brochure est disponible sur le site Internet de l'ONE à l'adresse :

[http://www.one.be/uploads/tx\\_ttproducts/datasheet/carnetdesparents\\_web\\_01.pdf](http://www.one.be/uploads/tx_ttproducts/datasheet/carnetdesparents_web_01.pdf)

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



## □ □ □ Enfants et brûlures

Les cicatrices les accompagnent tout au long de leur vie !

Petites causes, grands effets ... chaque année, 300 enfants atteints de brûlures graves sont hospitalisés dans les 6 centres belges pour brûlés ; plus de 200 d'entre eux ont moins de 5 ans. La plupart des enfants se brûlent avec un liquide (eau chaude, thé, potage, café...). Une brûlure sur 5 est due à un bain trop chaud.



### 10 règles pratiques pour éviter que les enfants ne se brûlent :

- Les petits enfants n'ont rien à faire dans la cuisine. Installez une barrière de sécurité ;
- Ne placez jamais des objets ou des liquides brûlants au bord de la table ;
- N'utilisez pas de nappe mais plutôt des sets de table séparés ;
- Ne remplissez qu'au tiers votre friteuse et votre appareil à fondue. Ne les déposez jamais par terre ;
- Réglez la température de l'installation d'eau chaude sur 50°C maximum ;
- Vérifiez toujours au préalable la température de l'eau du bain. 37° C, c'est la seule température qui convienne aux enfants ;
- Ne laissez jamais un enfant seul dans la baignoire. Si le téléphone sonne, laissez-le sonner ;
- Achetez uniquement des appareils électriques dont les parois et poignées ne chauffent pas ;
- Ne buvez pas de liquides brûlants lorsqu'un enfant est à proximité, par exemple, sur les genoux ;
- N'utilisez jamais de méthanol pour le barbecue ou la fondue, mais des allume-feu (barbecue) ou de l'alcool sous forme de pâte (fondue).

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

# Nos domaines de vacances sous les premiers rayons de soleil printanier.

## Mont-des-Pins

Mont-des-Pins 100  
6941 **Durbuy** (Bomal s/O)  
Tél. 086/21.21.36  
montdespins@unmn.be  
www.montdespins.be



### 50 + et actif

Formule pension complète.

Du 6 au 10 juin.

Détente pour le corps  
et l'esprit.

€ 242,80 par personne.



### Action

4 = 3 et 7 = 5

Promotions toute l'année.

Logez et profitez d'une nuit  
ou deux nuits gratuites !  
(la nuitée la moins chère est gratuite).

A partir de € 59,00 par nuit.



## Plopsa Coo- & Plopsaland La Panne- formule familiale.

Nous nous chargeons des tickets d'entrée et d'un séjour abordable!

Formule comprenant:  
I 2 nuitées.

I Petit déjeuner Plopsa copieux.

I Petit cadeau dans la chambre pour les plus jeunes.

I Tickets d'entrée Plopsaland ou Plopsa Coo.

Infos et réservations via le site web de Mont-des-Dunes et Mont-des-Pins.

## Mont-des-Dunes

Kinderlaan 47  
8670 **Oostduinkerke**  
Tél. 058/23.40.52  
montdesdunes@unmn.be  
www.montdesdunes.be



### Fête des Mères

Séjour en chambre avec petit  
déjeuner.

Du 6 au 8 mai.

Tu apportes le petit  
déjeuner au lit à maman?  
Petit cadeau pour maman.

€ 74,60 par personne.



### Week-end

#### promenade et vélo

Séjour en chambre avec petit  
déjeuner.

Du 2 au 5 juin.

Profitez d'un week-end  
prolongé.

Pique-nique gratuit.

€ 112,40 par personne.

## Neutralia

Kapucijnenstraat 36  
8400 **Oostende**  
Tél. 059/70.66.99  
neutralia@unmn.be  
www.neutralia.be



### Oostende à l'Ancre

Séjour 2 nuits en chambre avec  
petit déjeuner.

Du 27 au 29 mai.

Visitez de merveilleux  
voiliers.

€ 78,00 par personne.



### Semaine seniors

Formule demi-pension.

Du 20 au 27 juin et  
12 au 19 septembre.

Ville et mer à  
quelques pas.

€ 355,50 par personne.

### Evasions estivales

4 + 1 nuit gratuite en chambre  
avec petit déjeuner.

Du 25 au 30 juillet,  
1 au 6 août et  
22 au 27 août.

€ 165,00 par personne.

Prix à base d'une chambre double standard.



**HORIZONS  
JEUNESSE**

**Il n'est pas trop tard pour organiser  
les vacances de vos enfants.**



**Nous disposons encore de quelques places aussi bien en Belgique qu'à  
l'étranger, pour tous les âges et pour tous les choix d'activités !**

**[www.horizons-jeunesse.be](http://www.horizons-jeunesse.be) pour consulter, inscrire et même payer en ligne !**  
**Notre brochure disponible dans votre mutualité.**

**Quelques exemples :**

- **Mer du Nord** ( Zone Game, sports nautiques, cirque, bicyclette, Fiona, artistica) **en juillet** pour les 3-17 ans
- **Bomal-sur-Ourthe** ( Tour du Monde en 10 jours, no limits, rallye aventure) **du 01.08 au 10.08** pour les 6-14 ans
- **Suisse** (Aventure, danse, vtt, objectif 4000) **du 30.06 au 08.07** pour les 13-17 ans
- **Suède** (Sur les lacs en canoë) **du 11.07 au 20.07** pour les 15-17ans
- **Immersion Langues en anglais ou néerlandais** **en juillet** pour les 7-16 ans
- **La vie à la ferme** **du 17.07 au 27.07** pour les 5-10 ans
- ....

**Tarifs très  
avantageux pour  
tous les affiliés  
à l'assurance  
complémentaire !**

