

helan Magazine

votre bien être, avant tout

**Découvrez nos camps
de vacances Heyo**

Un poids sain
Bien plus que votre BMI

**7 signaux d'alarme
en cas de mauvais
stress**

**BIEN-
VENUE À
HELAN !**

**Si c'était
payant,
nous l'aurions
remboursé.**



Pour un regard plus large sur le bien-être.

helan

votre bien être, avant tout

La nouvelle Mutualité OZ et Partena.





Lynn Pellens,
Coordinatrice du Magazine Helan

Bienvenue !

“Bienvenue dans ce premier numéro du magazine Helan. Conçu pour vous, avec de nombreux conseils et de l’actu santé et bien-être. Parcourez-le et découvrez des informations et de l’inspiration pour ces moments importants dans votre existence : si vous êtes malade, si vous attendez un bébé, êtes temporairement incapable de travailler, devez prendre soin d’un parent dépendant. Ou si vous voulez améliorer votre bien-être et celui des vôtres. Helan, c’est votre bien-être avant tout : nous sommes votre partenaire au quotidien pour une vie saine et en équilibre. Et ce magazine vous montre exactement ce que nous entendons par là. Si vous avez dévoré l’édition papier du magazine, n’oubliez pas de consulter sa version en ligne sur www.helan.be. Vous y trouverez régulièrement des informations supplémentaires sur la santé et de l’inspiration pour mener en conscience une vie plus saine. Et nos médias sociaux sont là pour vous avertir quand il y a des nouvelles importantes. Pour un regard plus large sur le bien-être. Jour après jour.”

- 2 Tout à fait Helan
- 6 Stress positif ou surcharge ?
- 10 5 x sur le poignet
- 12 Un petit moment de bien-être
- 13 10 bonnes choses à savoir sur les douleurs lombaires
- 14 Un poids sain
- 17 Le nettoyage durable
- 18 Votre santé abordable. Grâce au Maximum à facturer.
- 20 L’eczéma est surtout une question de prédisposition
- 22 Comment le Covid-19 affecte-t-il notre cerveau ?
- 23 Une aide sur mesure grâce à Helan
- 24 Quand les médicaments s’accumulent
- 26 Bon à savoir
- 28 Toujours prêt pour les parents et les enfants
- 30 Avantages Helan
- 32 Résultats des élections mutuellistes
- 33 Tout à fait humain



Secrétariat de rédaction : Lynn Pellens, Eva De Geyter, Pierre Lété • **Rédaction :** Nathalie Gowy, Kelly Verbruggen, Lies Dobbelaere, Jessica Libouton, Ilka De Bisschop • **Composition :** Kirsti Alink • **Images :** Joshua D'hondt Photography, iStock & Shutterstock • **Impression :** Roularta
Editeur responsable : Rik Selleslaghs - Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk - O.N. 0411.696.011 - RPR Anvers - www.helan.be

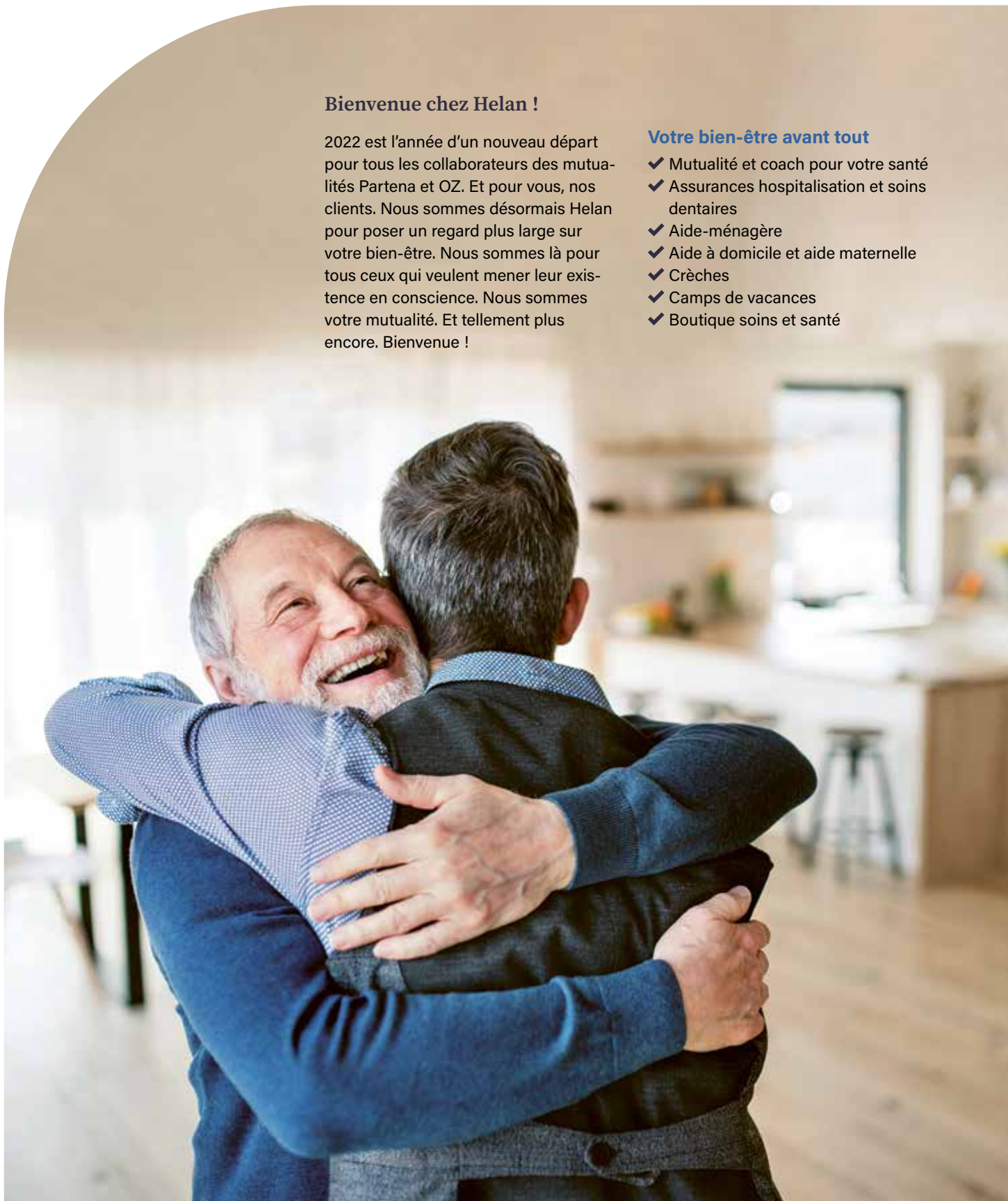
Helan Onafhankelijk ziekenfonds, Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk, 0411.696.011, agent d'assurance (n° OCM 5006c) pour "MLOZ Insurance", la SMA des Mutualités Libres (pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788A, 1070 Bruxelles, RPM Bruxelles (422.189.629, n° OCM 750/01).
Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalement ou partiellement) sans l'autorisation préalable de la rédaction. Le 'Magazine de Helan' est signataire de la convention environnementale 'Papier in Vlaanderen'. Affilié auprès des Editeurs de presse périodique..

Bienvenue chez Helan !

2022 est l'année d'un nouveau départ pour tous les collaborateurs des mutualités Partena et OZ. Et pour vous, nos clients. Nous sommes désormais Helan pour poser un regard plus large sur votre bien-être. Nous sommes là pour tous ceux qui veulent mener leur existence en conscience. Nous sommes votre mutualité. Et tellement plus encore. Bienvenue !

Votre bien-être avant tout

- ✓ Mutualité et coach pour votre santé
- ✓ Assurances hospitalisation et soins dentaires
- ✓ Aide-ménagère
- ✓ Aide à domicile et aide maternelle
- ✓ Crèches
- ✓ Camps de vacances
- ✓ Boutique soins et santé



Nous vous consacrons toute notre énergie

Un nouveau départ, ce sont beaucoup de nouvelles opportunités à saisir et autant de défis à relever. Nous avons ainsi travaillé intensément, en cette fin d'année, à la mise à jour de nos systèmes administratifs et à votre nouvelle mutualité en ligne, Mon Helan.

Afin de faciliter cette opération, nous avons dû suspendre le traitement des dossiers. Nous avons bien conscience des désagréments que cela a entraîné pour vous, nos clients. Parce que cela a peut-être retardé un peu vos remboursements, vos indemnités ou la réponse que vous attendiez de notre part. Nous vous exprimons nos regrets à ce propos. Depuis, nous intensifions nos efforts pour régulariser la situation dans les plus brefs délais. Merci de votre patience et de votre compréhension.



Camps de vacances Heyo

Les moniteurs de notre propre organisation de camps de vacances sont impatients de pouvoir accueillir vos enfants. www.heyo.be

L'hiver

Le froid de l'hiver peut vous retenir plus souvent à l'intérieur. Mais n'oubliez pas de prendre un peu de lumière et d'air frais de temps en temps. Ce sera tout bénéfique pour votre santé !

 Surfez sur www.faireunpetittour.be et mettez le nez dehors !



99

Nous sommes à votre disposition dans 99 agences, 53 crèches et chez 90 accueillantes à domicile.

3.500

Nos 3.500 aide-ménagères rendent votre habitation toute propre.

50

Nos 50 assistants sociaux et 19 ergothérapeutes vous proposent des solutions quand c'est nécessaire.

L'équipe Helan

Tim Avonts, Conseiller clientèle à la Mutualité Helan

"Devenir Helan est un grand défi. Nous y avons travaillé durement l'année dernière et nous rencontrerons sans doute des obstacles en cours de route. Mais j'attendais avec impatience ce nouveau départ. Je me sens en harmonie avec le nouveau mot d'ordre d'Helan : votre bien-être avant tout. Parce que c'est l'essence même de notre mutualité : être là pour tous, jeunes et moins jeunes. Et répondre aux clients rapidement, correctement et clairement, ou donner des conseils à propos de leur bien-être. Qu'il s'agisse de la recherche d'une aide-ménagère, d'une garde d'enfants, ou de leur dossier d'assurance maladie. C'est très bien qu'Helan propose le tout à une seule et même adresse. Une gamme variée de services. Grâce à laquelle nous pouvons vraiment soulager nos clients. Nous n'oublions pas non plus le bien-être mental chez Helan. Ceci vaut aussi bien pour les clients que pour les collaborateurs. C'est pourquoi j'aime y travailler. Vous obtenez le respect pour votre travail et pouvez chaque jour vraiment faire la différence pour quelqu'un."

Helan est à la recherche de collaborateurs enthousiastes désireux de s'inscrire dans notre nouveau récit !

 www.helanjobs.be

1.000.000

La Mutualité libre
Helan compte 1 million de
clients.

HELLO CUSTOMER :

Vous avez votre avis ? Nous serions heureux de l'entendre !

Vous allez peut-être bientôt recevoir par e-mail une de nos enquêtes. Vous nous rendrez un grand service en exprimant librement votre avis. Nous savons que votre temps est précieux, et nous nous limiterons à 2 questions précises pour savoir ce que vous pensez de Helan. Vous n'êtes pas satisfait(e) ? Ne le gardez pas sur le cœur et faites-le nous savoir. Nous prendrons contact avec vous

Nous prendrons rapidement contact avec vous pour vous écouter. Et pour examiner le problème ou vos suggestions.

Vous êtes enthousiaste ? Ne soyez pas timide et envoyez-nous un message. Les collaborateurs Helan seront heureux de recevoir vos compliments.

Gert, 45 ans

"Le conseiller clientèle était vraiment attentif lors de l'entretien vidéo. Et j'ai reçu de précieuses réponses à mes questions. Un excellent service."



Crèches Helan

Le nouveau logo d'Helan inspire aussi les plus petits dans les crèches Helan. Est-ce une tour, une fleur, une balançoire, un pont, ou un berceau pour la poupée ? Il y a tant à expérimenter !



NOUVEAU !

Déjà vu notre nouveau site ? Le paysage institutionnel et réglementaire peut être compliqué. C'est pourquoi nous vous guidons pas à pas sur www.helan.be.

Stress positif ou surcharge ?

Ne ratez pas les signaux d'alerte



Vous êtes très occupé ? Ce n'est pas un problème. Tant que vous restez attentif aux signaux de surcharge mentale.

Le stress positif existe

Le stress n'est pas toujours malsain, mais souvent réellement utile. C'est un outil qui permet à l'organisme sous pression d'augmenter la concentration et d'améliorer les performances. Mais ce n'est pas un état qui devrait s'éterniser. Parce que même si la contrainte dans des moments de grande intensité n'est pas un problème pour l'organisme et l'esprit, le stress chronique l'est. Plus vous passez de temps en surcharge de stress et plus vous allez développer des symptômes mentaux et physiques.

Quel est votre point de basculement ?

Le seuil de tolérance au stress est différent pour chaque individu. Mais il y a un moment où le stress positif se transforme en stress persistant, ce qui est malsain. Le corps et l'esprit vous feront toujours savoir que la pression devient trop élevée. L'astuce consiste à reconnaître ces signaux et à réagir à temps. Parce que les signaux de mauvais stress diffèrent d'une personne à l'autre.

Mais vous pouvez apprendre à bien les reconnaître. Si vous êtes en proie à des maux d'estomac en cas de stress, il y a de fortes chances que cela se répète lorsque vous irez au-delà de vos limites.



SIGNAL D'ALERTE 1

Ne pas profiter de son temps libre

Vous avez l'impression de devoir faire trop de choses en trop peu de temps ? Dans un tel cas, les moments de temps libre sont les premiers à passer à la trappe. Mais l'effet est inverse : si vous ne prenez jamais de pause et vous hâtez sans arrêt pour terminer les tâches en cours, vous ne résolvez pas le problème du stress. Au contraire : vous ne faites que vous mettre plus de pression. Si vous vous surprenez à supprimer vos moments de détente, considérez-le comme un signal d'alarme.

SIGNAL D'ALERTE 2

Persévérer toujours et encore

Parfois, vous êtes tellement occupé qu'il ne vous reste presque plus de temps ni d'espace pour ressentir quoi que ce soit. Le résultat : vous ignorez complètement les signaux que votre corps envoie pour vous faire savoir que vous devez lever le pied. Entraînez-vous à reconnaître vos signaux de stress, ils sont différents pour chacun d'entre nous.

Faites ainsi attention à ces symptômes :

- ✓ maux de tête, douleurs abdominales, tension musculaire, fatigue
- ✓ indécision, oublis
- ✓ irritabilité, nervosité, sautes d'humeur
- ✓ procrastination, isolement social, manger plus ou moins boire de l'alcool

NOTRE CONSEIL :

Qui prend le temps de se détendre sera plus productif au travail. Prendre ses congés au sérieux, c'est essentiel.

Parlez-en aussi à votre entourage : celui ou celle qui capte des signaux chez vous, peut toujours vous le dire.

SIGNAL D'ALERTE 3

Ruminer

Quand vous êtes occupé, votre cerveau fait des heures supplémentaires. Résultat : vous vous sentez encore plus agité et ne pouvez pas trouver le repos. Si vous vous surprenez à ruminer sans cesse les mêmes idées, essayez de porter votre attention sur votre corps pendant un moment. Faire de l'exercice, du sport, une sortie en plein air, méditer, prendre un bain : cela peut vous aider à moins vous soucier de ce que vous avez en tête, et à arrêter de ruminer.



SIGNAL D'ALERTE 4

Faire des choix peu judicieux

Vous savez bien ce qui est bon pour vous. Dormir suffisamment, une alimentation saine et suffisamment d'exercice. Mais plus vous êtes occupé, plus votre hygiène de vie peut dévier de cet idéal. Si vous avez l'impression de faire plus rapidement de mauvais choix, en vous tournant vers le grignotage, le tabac ou l'alcool, prenez-le comme un signal d'alerte. Sachez que c'est précisément pendant les périodes de stress que vous avez davantage besoin d'une saine hygiène de vie. Cela vous aidera à terme à être plus performant.

SIGNAL D'ALERTE 5

Réagir émotionnellement

Si vous n'allez pas bien ou êtes épuisé, vous avez moins de contrôle sur vos émotions. Si vous remarquez que vous réagissez plus émotionnellement que d'ordinaire dans certaines situations, en vous mettant plus rapidement en colère, en étant triste ou frustré, c'est le signal que la pression mentale est trop élevée.

SIGNAL D'ALERTE 6

Ne pas savoir comment vous allez

Si vous remarquez que vous ne savez comment répondre à la question 'comment ça va ?', il est temps de vérifier que vous n'avez pas dépassé vos limites.

SIGNAL D'ALERTE 7

N'avoir envie de rien

Si vous traversez une mauvaise passe, vous avez subitement moins envie de faire des choses qui d'ordinaire vous procurent du plaisir. Ce que vous auriez aimé faire pendant votre temps libre devient une épreuve. Ou vous n'avez pas envie de voir des gens, ni de rien faire. Autant de signaux que cela fait un temps que la coupe est pleine.

Connaissez-vous la Ligne d'écoute Helan ?

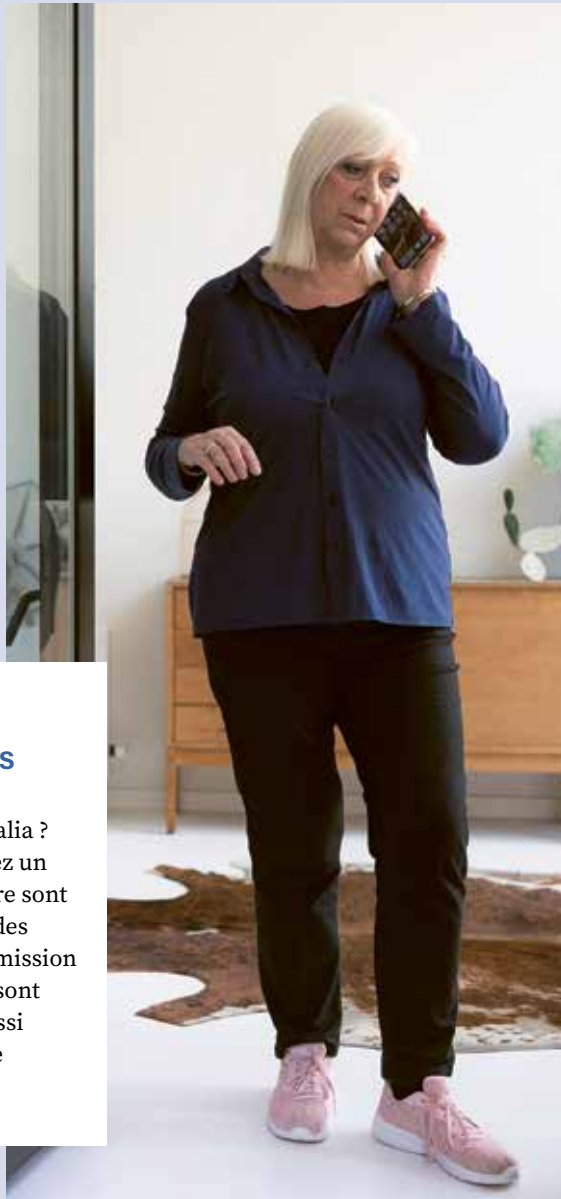
Parce que parler aide, Helan vous offre une oreille attentive, et une aide psychologique gratuite.

C'est pour vous ?

- Vous ne devez pas prendre rendez-vous.
- L'aide est anonyme, personnalisée et confidentielle.


Appelez gratuitement le T. 0800 88 081

- Tous les jours ouvrables, de 8 à 21 heures.
- Jusqu'à 5 entretiens gratuits pour les clients de la Mutualité Helan.
- Appelez en confiance pour un entretien exploratoire sans engagement.



LES AVANTAGES HELAN POUR VOTRE SANTÉ MENTALE :

- ✓ **Psychothérapie** : remboursement de 10 euros par séance, pour maximum 12 séances par an. A tout âge.
- ✓ **Mindfulness** (pleine conscience) : réduction de 50 euros pour un entraînement de mindfulness organisé par Mindful Me.
- ✓ **Bonus activité physique** : l'exercice soigne l'esprit. Remboursement jusqu'à 100 euros, dont 25 euros pour l'affiliation à un club sportif, 25 euros pour des événements sportifs, 25 euros pour un examen sportif et 25 euros pour le programme Bewegen Op Verwijzing.
- ✓ **Psychologues cliniciens** : sous certaines conditions, vous ne payez que 11 euros par séance chez un psychologue conventionné (ou 4 euros si vous avez droit au bénéfice de l'intervention majorée).

 Découvrez tous les avantages Helan pour votre santé sur www.helan.be/avantages.

NOUVEAU : HOSPITALIA ÉLARGIT SES INTERVENTIONS :

Vous êtes assuré(e) à Hospitalia ? Dans ce cas, vos séances chez un psychologue ou un psychiatre sont remboursées dans les périodes précédant et suivant une admission en psychiatrie. Ces séances sont indemnisées si elles sont aussi remboursées par l'assurance maladie légale.



5 x le doigt sur le poignet

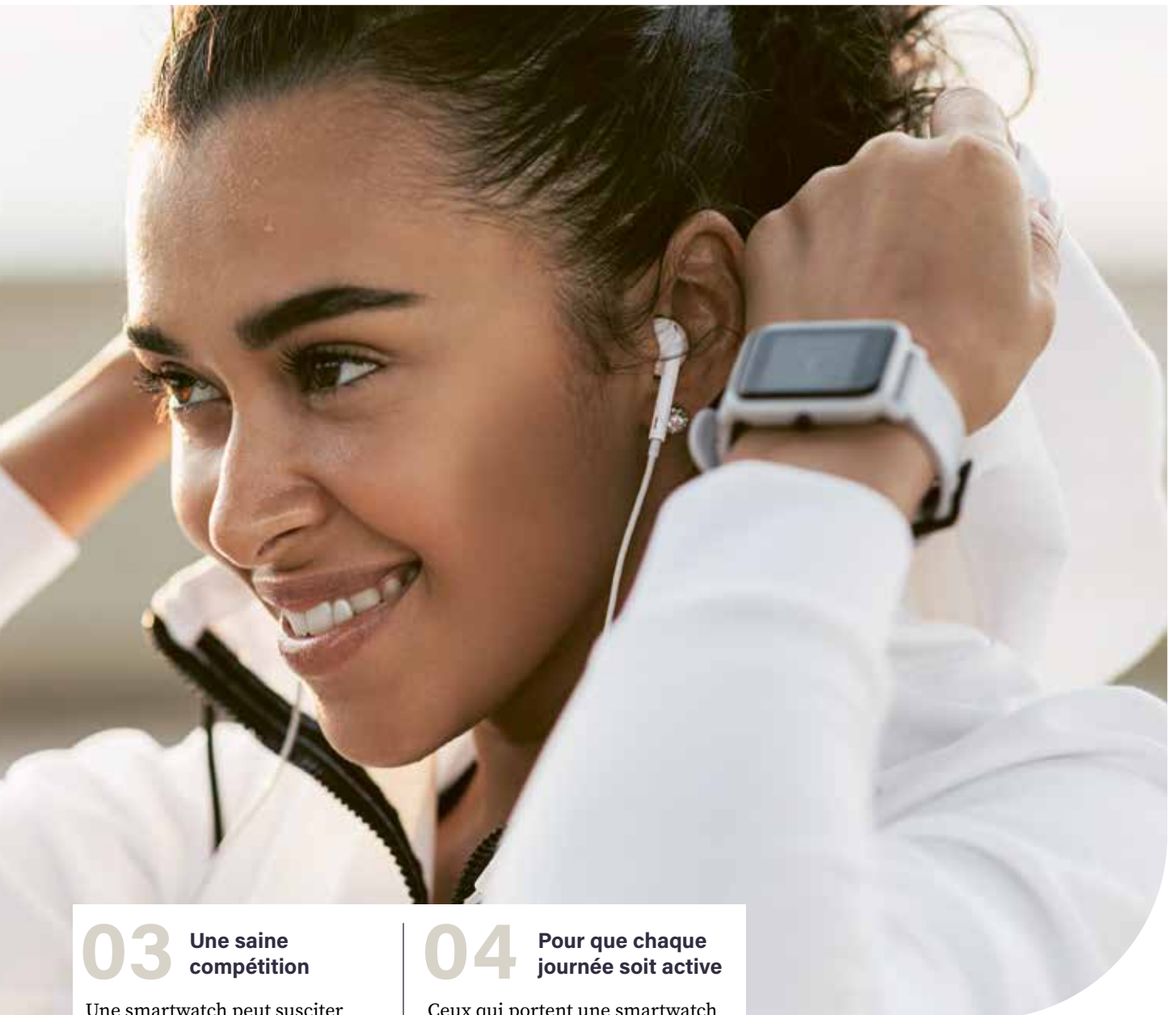
Les smartwatches sont assez impressionnantes. Elles mesurent le rythme cardiaque, le nombre de pas et même la saturation en oxygène. Mais une telle montre intelligente influence-t-elle vraiment votre santé de manière positive ? Lieven De Maesschalck dirige le centre de recherche Mobilab à la Haute Ecole Thomas More et donne 5 raisons d'adopter le 'wearable.'

01 Une technologie intelligente

Les smartwatches et les trackers d'activité - également connus sous le nom de 'wearables' (appareils électroniques que nous portons aujourd'hui sur le corps) sont techniquement impressionnants. Ainsi, le moniteur de fréquence cardiaque de Garmin mesure avec une telle précision que la qualité de son signal est comparable à celle d'un électrocardiogramme à l'hôpital. D'ici quelques années, la technologie de ce type de wearables va évoluer vers des dispositifs médicaux qui pourront prévenir les arrêts cardiaques.

02 Un soupçon de motivation

Un tracker d'activité ou une smartwatch vous motivent à faire plus d'exercice. Le meilleur exemple est le podomètre. Lorsque vous constatez combien d'heures par jour vous passez en étant sédentaire, cela agit souvent comme un signal d'alarme. Celui ou celle qui réalise à quel point un tel mode de vie peut être malsain, est motivé à y faire quelque chose. Une petite remarque : cette motivation doit évidemment venir de vous-même. Parce que vous pouvez aussi abuser votre smartwatch en agitant les bras, assis dans votre fauteuil. Mais ce serait gaspiller votre investissement.



03 Une saine compétition

Une smartwatch peut susciter une saine dose de compétition. Une application vous permet de consulter les statistiques de personnes du même âge ou d'amis, ce qui renforce la volonté d'obtenir de meilleurs résultats. De plus, les meilleurs wearables vous permettent aussi de savoir comment vous pouvez améliorer et renforcer votre condition. Par ailleurs, saviez-vous que ce sont surtout les personnes sédentaires qui bénéficient le plus d'un tracker d'activité ? Des recherches ont montré que l'impact d'un tracker d'activité est beaucoup plus important sur le comportement des personnes qui ne font pas de sport.

04 Pour que chaque journée soit active

Ceux qui portent une smartwatch depuis longtemps sont plus susceptibles d'adopter de saines habitudes de vie. Ce changement durable de mode de vie a naturellement un effet positif sur la santé. Petite nuance : les personnes qui achètent un wearable sont, dans la plupart des cas, déjà concernées par leur santé. Ce sont surtout les personnes déjà motivées à l'avance qui utilisent une smartwatch ou un tracker d'activité pour faire plus d'exercice. Pour elles, le suivi et l'évaluation de leur santé et de leur condition est une incitation supplémentaire pour s'activer tous les jours.

05 Gérer le stress

Les wearables peuvent mesurer un large éventail de fonctions et d'activités corporelles. Ainsi, le wearable qui mesure la conductivité électrique de la peau. Il connaît donc indirectement le niveau de stress que vous subissez à un moment donné. Grâce au signalement de ce pic de stress, vous pouvez vous attaquer au problème en faisant des exercices respiratoires, mais vous pouvez aussi apprendre à l'éviter à l'avenir. C'est très précieux dans un traitement de la dépression, d'un burn-out ou d'un stress post-traumatique.



**LA MUTUALITÉ PARTENA ET OZ SONT DÉSORMAIS
HELAN POUR UN REGARD PLUS LARGE SUR LE BIEN-ÊTRE.**

Suivez les médias sociaux d'Helan pour davantage de
petits moments de grand bien-être.



10 bonnes choses à savoir sur les douleurs lombaires

1. La **lombalgie** est ressentie des côtes inférieures aux fesses, et peut parfois irradier vers les jambes. Elle peut se manifester soudainement ou progressivement. La douleur peut être aiguë ou lancinante.
2. La cause des **douleurs lombaires** est souvent difficile ou impossible à trouver.
3. Habituellement, la **surcharge du dos** est le coupable. Par exemple, rester assis ou debout dans la même position pendant trop longtemps, faire un faux mouvement, ou le surpoids.
4. Le **manque d'effort** peut aussi en être la cause : les personnes qui sont souvent assises et qui ne font pas ou peu d'exercice ni de sport, auront rapidement des muscles abdominaux et dorsaux affaiblis. Ce qui peut causer des problèmes.
5. La lombalgie est rarement causée par une maladie, une blessure ou une anomalie du dos. En cas de lombalgie ordinaire, le dos n'est **pas structurellement endommagé** et il n'y a aucun risque de séquelles permanentes.
6. **L'imagerie médicale n'est le plus souvent pas indiquée** en cas de douleurs lombaires.
7. Les douleurs lombaires ordinaires **disparaissent** généralement **de manière spontanée**. Il n'y a donc pas lieu de vous inquiéter outre mesure si vous en souffrez.
8. **Le meilleur remède contre les douleurs lombaires, c'est bouger !** Cela renforce les muscles du dos et augmente progressivement la capacité de charge du dos. Si vous avez besoin de conseils pour faire de l'exercice, adressez-vous à un kinésithérapeute.
9. **Se reposer et rester au lit** ne sert à rien. Cela aggrave au contraire le problème en affaiblissant les muscles et en raidissant encore plus le dos.
10. Les **médicaments** sont tout aussi inutiles dans la plupart des cas.

NOTRE CONSEIL :

Si en plus de vos douleurs lombaires, vous avez aussi des lancements dans la jambe, consultez votre médecin généraliste.



Un poids sain

Plus que votre BMI



En 2018, 49 % des adultes étaient en surpoids et 16% obèses, sur base de leur Indice de masse corporelle, (IMC ou BMI). Une évaluation sur la base d'un critère unique, selon An Vandeputte, experte pour les problèmes d'alimentation et de poids. Un poids sain repose sur tellement plus de facteurs que le seul BMI.

Poids normal contre poids sain

Le BMI, ou Body Mass Index, est depuis longtemps l'indice de référence. Pendant longtemps, c'était le critère pour évaluer si quelqu'un était en bonne santé ou pas. Si votre BMI est entre 20 et 25, vous avez un poids normal. En-dessous de 18,55, on parle d'insuffisance pondérale, et au-delà de 25 de surpoids. Si le chiffre est encore plus élevé, il s'agit d'obésité. Mais cette théorie est désormais dépassée, selon An Vandeputte, qui préconise d'adopter une vision plus large et de faire la distinction entre un poids normal et un poids sain.

An Vandeputte : "Votre BMI indique si vous avez un poids normal. Le chiffre donne une estimation de votre situation par rapport à un grand groupe de personnes. Mais le procédé est trop approximatif pour une évaluation individuelle de la santé de quelqu'un. C'est principalement dû au fait qu'il ne prend pas en compte des informations individuelles importantes, comme la masse musculaire, la corpulence ou l'âge. Il est préférable d'examiner un individu pour voir s'il a un poids sain. C'est le poids associé à un mode de vie sain. Cette vision s'attache à découvrir comment le poids s'est construit : cette personne a-t-elle un style de vie sain, avec suffisamment d'exercice et une


alimentation saine, et quelle est sa santé mentale ? Des éléments importants que nous ne pouvons pas chiffrer mais qui ont une forte influence sur l'état de santé général. Des personnes avec un mode de vie sain peuvent être au-dessus ou en-dessous du poids normal. Et d'autres qui affichent un poids normal peuvent avoir un mode de vie très malsain et, malgré leur BMI normal, ne pas être en bonne santé."

Voir plus loin que l'apparence extérieure

An Vandeputte défend l'idée que la santé des personnes ne peut pas être déduite de leur apparence : «Les personnes qui ont l'air un peu plus rondes sont plus rapidement vues comme étant en mauvaise santé, alors qu'elles sont peut-être en meilleure santé que des individus d'apparence maigre. Nous avons moins de contrôle sur notre apparence que nous le voudrions parfois. Les personnes qui mangent sainement, font de l'exercice, aiment leur corps, gèrent le stress, et dorment suffisamment, ont un poids qui s'inscrit dans la courbe normale de la population. Si vous voulez vivre sainement, viser un certain poids est donc beaucoup moins important que de changer de style de vie."

An Vandeputte

"Investir consciemment pour mener une vie saine à la maison est peut-être le plus beau cadeau que vous puissiez faire à vos enfants."



Et votre santé mentale est aussi une partie du puzzle. **An Vandeputte :** "Dans le passé, l'approche de l'obésité se limitait à manger moins et à faire plus d'exercice, et c'était suffisant. Mais dans ce cas, on oublie l'importance de la satisfaction du corps et la santé mentale dans la lutte contre l'obésité. De même, le contexte social au sens large joue un rôle : nous ne pouvons pas dire 'c'est votre faute' à une personne en surpoids. C'est beaucoup plus complexe. Les personnes qui s'écartent des tailles standards sont rapidement stigmatisées, ce qui amène beaucoup de souffrance mentale inutile, et constitue un obstacle à l'atteinte d'un poids sain, dans la mesure où il existe un lien important

Une bonne hygiène de vie, c'est 'TOUT ÇA':

- Manger de manière variée.
- Rompre les périodes de sédentarité prolongées et bouger suffisamment.
- Être indulgent pour votre corps et pour vous-même.
- Gérer vos émotions.
- Prendre votre sommeil au sérieux.



An Vandeputte

“La santé des personnes ne peut pas être déduite de leur apparence.”

entre la façon dont une personne se sent et sa relation avec la nourriture. Si vous négligez le contexte et la façon dont quelqu'un se sent, vous n'arriverez à rien. En se concentrant uniquement sur le poids, vous faites plus de mal que de bien.”

Les 4 M

Si vous voulez lutter contre l'obésité ou les troubles alimentaires, mieux vaut ne pas se concentrer sur le poids, mais selon An Vandeputte, plutôt investir dans les 4 M, ou les éléments constitutifs d'une vie saine : **“Mangez suffisamment, mais pas trop. Mangez de façon variée : mangez ce dont votre corps a besoin et osez découvrir de nouvelles saveurs. Mangez de façon structurée : 3 repas principaux et 2 collations, c'est idéal. Et enfin, mangez avec plaisir : profitez-en pleinement.** Si vous avez des enfants, vous pouvez le leur apprendre dès le plus jeune âge. De la même façon que nous devons apprendre aux enfants à dormir, jouer et étudier, nous devons aussi leur apprendre comment manger, comment s'aimer et aimer leur corps, gérer le stress et les autres émotions. Nous pouvons aider nos enfants en leur donnant le bon exemple et en les encourageant à être indulgents avec eux-mêmes. Être indulgent avec son corps et avec soi-même est la base d'une vie heureuse et réussie. Investir consciemment pour mener une vie saine à la maison est peut-être le plus beau cadeau que vous puissiez faire à vos enfants.”

 Suivez nos blogs santé sur www.helan.be/notre-magazine.



LES AVANTAGES HELAN POUR UN POIDS SAIN

✓ Bonus activité physique

Remboursement jusqu'à 100 euros, dont 25 euros pour l'affiliation à un club sportif, 25 euros pour des événements sportifs, 25 euros pour un examen sportif et 25 euros pour le programme Bewegen Op Verwijzing.

✓ Diététique

Remboursement jusqu'à 25 euros par an pour des séances chez un(e) diététicien(ne) agréé(e), un médecin ou un(e) nutritionniste.

✓ Conseil de style de vie

Remboursement jusqu'à 25 euros par an pour des séances chez WW (Weight Watchers) ou un coach santé agréé auprès de la VVGC.

✓ Thérapie du sommeil

Remboursement jusqu'à 100 euros par période de 5 ans, pour une thérapie dans un centre agréé ou un hôpital universitaire.

 Plus d'info sur www.helan.be/avantages.

Le nettoyage durable

4 conseils de nos aide-ménagères

Garder votre maison étincelante de propreté tout en respectant l'environnement. C'est possible, comme le savent les aide-ménagères de Helan. Et un nettoyage durable n'est pas non plus un luxe superflu pour votre propre santé.

1. DES PRODUITS ÉCOLOGIQUES

Les produits de nettoyage traditionnels sont souvent polluants. A l'inverse, les produits écologiques ne contiennent pas de conservateurs, phosphates, colorants, microplastiques, allergènes, parabènes ni de chlore. Meilleur pour l'environnement et pour votre santé. Mais sont-ils aussi efficaces ? Nous avons demandé à nos aide-ménagères de les tester au travail. Et 7 aide-ménagères sur 10 ont trouvé que les produits écologiques sont moins agressifs pour le souffle et fonctionnent tout aussi bien. Lucy : "Parce que je veux que les clients soient satisfaits, je demande toujours des produits efficaces, qui fonctionnent rapidement. Mais maintenant j'ai remarqué que ces produits écologiques sont en fait tout aussi bons."

2. MOINS EST PLUS

Quel que soit le produit que vous utilisez, utilisez-le avec modération. Un petit trait suffit pour un nettoyage efficace. Si vous utilisez trop de produit, vous obtenez l'effet inverse et laisserez des traces sur le sol, les fenêtres ou d'autres surfaces.

3 clients sur **4**
utilisent des
produits
écologiques



3. PAS DE PRODUITS MORDANTS

Des produits chimiques lourds comme l'ammoniac et le chlore ? Nous n'utilisons pas ces produits chez Helan Aide-ménagère. Non seulement pour notre sécurité, mais aussi pour le bien de votre habitation. Les produits corrosifs enlèvent la saleté, mais attaquent aussi les surfaces sur lesquelles vous les utilisez.

4. UNE TOUCHE DE BRILLANCE SUPPLÉMENTAIRE

Un nettoyant pour vitres en spray est utile pour les surfaces brillantes dans la maison, même si elles ne sont pas en verre. Pensez à des armoires de cuisine brillantes, par exemple. Vaporisez un peu de produit sur un chiffon - pas directement sur la surface - pour un résultat magnifique.

Votre santé abordable. Grâce au Maximum à facturer.

Nous remboursons une grande partie de vos frais médicaux. Vous en payez une petite partie, le ticket modérateur. Mais saviez-vous que nous remboursons aussi ces tickets modérateurs à partir d'un certain montant si vos frais médicaux grimpent en cours d'année ?

Qu'est-ce que le Maximum à facturer ?

Les soins médicaux peuvent parfois peser lourdement sur le budget. En particulier, sur celui des personnes à revenus modestes ou souffrant d'une maladie de longue durée. C'est pourquoi le système du Maximum à facturer ou MAF, a été développé. Une mesure qui protège les ménages et les personnes en situation sociale vulnérable des lourdes dépenses de soins de santé.

Comment ça fonctionne ?

Le plafond (montant maximum) des tickets modérateurs est fonction de vos revenus ou de votre situation sociale. Le ticket modérateur est la différence entre le tarif officiel et ce qui est remboursé par la mutualité. Dès que ce montant maximum est atteint, la mutualité rembourse aussi les tickets modérateurs en plus du remboursement normal. La mutualité comptabilise les tickets modérateurs que vous payez sur base des attestations de soins des médecins et des autres dispensateurs de soins, des factures d'hôpital et de pharmacie. Une fois que vous atteignez le plafond des tickets modérateurs, la mutualité les paie automatiquement le reste de l'année.

Quand avez-vous droit au Maximum à facturer ?

Il existe quatre types de Maximum à facturer (MAF). En fonction de votre situation, vous avez droit au :

- 1. MAF revenus**
Le montant plafond du maximum de tickets modérateurs à payer pour votre ménage dépend de vos revenus.
- 2. MAF social**
Si vous bénéficiez de l'intervention majorée, vous avez droit à ce MAF. Le montant plafond du maximum de tickets modérateurs à payer est fixé.
- 3. MAF pour les malades chroniques**
Si vous êtes reconnu(e) comme malade chronique, votre ménage et vous avez droit à ce MAF. Le montant plafond du maximum de tickets modérateurs à payer est diminué de 108,24 euros selon l'index de 2021.
- 4. MAF pour les enfants de moins de 19 ans**
Ce MAF existe comme protection supplémentaire pour les enfants. Le montant plafond du maximum de tickets modérateurs à payer est fixé.

Les montants plafonds pour chaque MAF sont fixés pour une année calendrier.



Quels sont les soins médicaux pris en considération ?

Les soins médicaux les plus courants, comme la consultation d'un médecin généraliste, d'un spécialiste d'un kinésithérapeute, d'un logopède ou d'un dentiste sont remboursés. Mais si vous accouchez, passez par le service des urgences d'un hôpital, vous faites placer une prothèse ou devez prendre certains médicaments, le MAF est aussi d'application.

EN FAIRE LA DEMANDE ?

L'octroi du MAF est automatique dans la plupart des cas. Vous n'avez donc rien à faire. Nous recevons les informations nécessaires de l'administration fiscale pour calculer votre MAF. Cette opération est effectuée en toute sécurité et est cryptée. Nous ne connaissons donc pas vos revenus. Si les informations de l'administration fiscale sont incomplètes ou manquantes, nous prendrons contact avec vous.



L'eczéma est surtout une question de prédisposition

Les jeunes enfants souffrent d'eczéma deux fois plus souvent que les adultes. Lorsque votre bébé ou votre enfant en souffre, vous êtes souvent bombardé de conseils. Mais ceci n'a qu'un impact limité, selon Franciska Castelijns, dermatologue à l'UZ Leuven.

Qu'est-ce que l'eczéma ?

“L'eczéma est une réaction du système immunitaire. Chez les patients atteints d'eczéma, la fonction de barrière de la peau est perturbée. La couche protectrice de protéines fonctionne moins bien. La peau est dès lors plus poreuse, ce qui entraîne des inflammations et des éruptions cutanées ainsi que des démangeaisons. L'eczéma peut se manifester de différentes manières. Chez les bébés, il apparaît souvent sur le visage ou de manière diffuse sur tout le corps. Chez les adultes, l'eczéma reste souvent plus localisé, par exemple dans les plis des genoux ou sur les mains et les pieds. Une forme aiguë apparaît chez certains patients, avec des vésicules et du fluide. D'autres souffrent d'une forme plus chronique et sèche.”

Pourquoi les enfants ont-ils plus souvent de l'eczéma que les adultes ?

“Environ un bébé et un jeune enfant sur cinq souffre d'eczéma. Environ un adulte sur dix en souffre encore. Le système immunitaire se développe au cours de l'existence, ce qui peut réprimer la prédisposition à l'eczéma. Cela se produit généralement après la petite enfance. Même si nous constatons encore souvent un pic d'eczéma à la puberté.”

Existe-t-il un lien entre l'eczéma et l'asthme ?

“Ces affections sont en effet liées l'une à l'autre, et appartiennent au spectre atopique, une prédisposition héréditaire à l'allergie. Lorsque l'eczéma est déclenché par une allergie alimen-

taire, les manifestations peuvent changer. Alors que bébé, vous faisiez de l'eczéma, à l'âge adulte, l'allergie se manifeste plutôt par des picotements dans la bouche, des lèvres gonflées ou des difficultés respiratoires. Un bébé ou un enfant atteint d'eczéma est plus susceptible de développer un rhume des foies ou de l'asthme par la suite. Après la puberté, les symptômes permanents apparaissent plus clairement. Mais cela pourra encore changer au cours de votre vie.”

Quelles sont les causes de l'eczéma ?

“Le principal facteur est la prédisposition génétique dans la famille. Un bébé ou un enfant est plus susceptible de développer de l'eczéma si l'un de ses parents est ou en était également atteint. Il est ainsi difficile de l'empêcher complètement. Certains déclencheurs semblent effectivement provoquer des pics d'eczéma, mais ils sont très personnels et complexes. Une allergie alimentaire - aux protéines de lait de vache, par exemple - joue un rôle chez environ un enfant souffrant d'eczéma sur vingt. Mais dans la plupart des cas, nous ne voyons pas beaucoup de rythme et de régularité. Certains patients en souffrent davantage en été, lorsqu'ils transpirent beaucoup, chez d'autres, il se manifeste davantage par temps froid. Le stress est un autre facteur déclencheur chez certains, alors que chez d'autres il ne joue aucun rôle. Les éléments environnementaux qui provoquent l'eczéma sont un casse-tête complexe. Il s'agit souvent d'une combinaison de facteurs.”

Quelques astuces

1. Ne baignez pas votre enfant trop souvent. L'eau et le savon éliminent la couche protectrice de graisse sur la peau.
2. Appliquez régulièrement une crème grasse et hydratante, même si l'enfant ne présente aucun signe d'eczéma.
3. Utilisez autant que possible des produits hypoallergéniques. Pas seulement le savon, le shampooing et les produits de soin, mais aussi les produits de lessive.

En cas d'eczéma sévère :

commencez le traitement dès les premiers symptômes - d'abord avec une crème à la cortisone délivrée sur ordonnance - et poursuivez-le jusqu'à la disparition complète de l'eczéma.

BIEN ENDUIRE GRÂCE À UNE APP

Des dermatologues de l'UZ Gent ont développé l'app 'Cream Calculator'. Elle calcule précisément quelle quantité de la pommade prescrite vous devez appliquer.

 www.creamcalculator.com



Professeur Paul Boon,
chef du département de
neurologie de l'UZ Gent

Comment le Covid-19 affecte-t-il notre cerveau ?

On sait depuis le début de l'épidémie que le coronavirus a un impact négatif sur nos voies respiratoires supérieures. Toutefois, ce n'est que maintenant que l'on comprend mieux qu'il peut aussi entraîner des complications pour notre cerveau. Le professeur Paul Boon, chef du service de neurologie de l'UZ Gent, nous explique pourquoi.

La manifestation la plus courante de ce phénomène, et la moins grave, est la perte du goût et de l'odorat. Les sens sont en effet reliés par des nerfs sensitifs à des centres spécifiques situés dans le cervelet. Des recherches européennes montrent que 86 % des patients atteints du coronavirus souffrent d'une perturbation de l'odorat et 82 % d'une perte du goût.

Quelle est la cause de la perte du goût et de l'odorat chez les patients touchés par le coronavirus ?

"Au départ, on pensait que les troubles neurologiques entraînés par la Covid-19, comme la perte de l'odorat et du goût, étaient causés par une 'invasion' directe du virus dans le cerveau, peut-être via la muqueuse nasale et le nerf olfactif. On estime désormais que ces symptômes sont provoqués par une inflammation aiguë, et parfois même chronique, du cerveau."

Outre la perte de l'odorat et du goût, ces inflammations entraînent-elles des complications ?

"Les complications les plus courantes sont l'accident vasculaire cérébral et l'encéphalite. Ce gonflement du tissu cérébral peut provoquer une confusion, une perte de conscience, voire un délire

ou une psychose. Nous constatons la guérison de 6 patients sur 10 atteints d'une affection neurologique grave, mais 10 % environ meurent des effets de l'inflammation."

Quel est l'impact à long terme ?

"Nous craignons que le pourcentage de patients souffrant de problèmes neurologiques et psychiatriques n'augmente. Après être sorti des soins intensifs, un patient sur trois est confronté à des troubles cognitifs permanents et à des changements de personnalité. Sans parler des affections qui provoquent des dommages physiques permanents, comme une paralysie due à une atteinte du système neuromusculaire ou de la moelle épinière. "

Il y aura donc un groupe vulnérable en période de post-corona ?

"Plus la pandémie dure, plus le Covid-19 semble néfaste pour notre santé mentale. L'abus d'alcool et un mauvais sommeil peuvent affecter le système nerveux."

ANN LI A ÉTÉ INFECTÉE PAR LE VIRUS EN MARS 2020 ET EN SUBIT TOUJOURS LES CONSÉQUENCES

"Les premières semaines où j'étais malade sont un trou noir complet dans ma mémoire, probablement à cause du manque d'oxygène. Je respirais à grand peine et ne fermais pas l'œil de la nuit. Plus d'une année s'est écoulée depuis lors et j'ai toujours des problèmes médicaux qui entravent sérieusement mon quotidien. Ma mémoire, c'est la catastrophe, aussi bien à court terme qu'à long terme. Parfois, je ne me souviens même pas du nom de personnes que j'ai pourtant connues toute ma vie. J'ai aussi dû arrêter le vélo en raison de terribles douleurs musculaires. Je suis toujours en traitement chez le kinésithérapeute pour ces spasmes. En plus de tout cela, je ressens chaque jour une fatigue intense et j'ai du mal à me concentrer. Pour donner un coup de pouce à mes compagnons d'infortune et défendre nos intérêts, j'ai fondé une communauté. Notre objectif est d'alerter les autorités sur la nécessité de reconnaître les symptômes à long terme du Covid-19 comme un syndrome. Aujourd'hui, les gens pensent souvent que le problème se situe dans notre tête, et nous ne sommes pas pris au sérieux, même par certains professionnels de la santé."

Une aide sur mesure grâce à Helan

Vous avez besoin d'une rééducation à domicile après un accident ou une opération ? Vous voulez vivre de manière indépendante malgré un handicap ou en avançant en âge ? Vous êtes un aidant proche ? Helan écoute, informe, soutient et apporte son aide.



1. NOUS ÉCOUTONS

- ✓ Contactez-nous. Nous sommes heureux de vous guider dans notre offre de soins.
- ✓ Pour vous-même ou pour un proche dont vous vous occupez.
- ✓ Notre Service Action Sociale est à l'écoute de vos questions et besoins spécifiques.

2. NOUS INFORMONS

- ✓ Chaque situation de soins est unique. Nous vous donnons des informations et des conseils qui vous sont utiles.
- ✓ Nos experts examinent à quelles allocations et primes vous avez droit.

3. NOUS APPORTONS NOTRE SOUTIEN

- ✓ Nos ergothérapeutes et spécialistes de la démence évaluent la situation et vous conseillent.
- ✓ Quelle que soit votre situation, nous établissons un plan d'aide à domicile à votre intention.
- ✓ Vous finalisez le plan ou nous le faisons pour vous. C'est vous qui décidez.

4. NOUS AIDONS

- ✓ Aide à domicile : aide pour les soins personnels, les tâches ménagères et les formalités administratives, la préparation des repas, faire les courses, tenir compagnie, surveillance de nuit,...
- ✓ Aide-ménagère en situations de soins : nettoyage et repassage avec titres-services, ou sur la base des revenus du ménage.
- ✓ Soins infirmiers à domicile : soins médicaux à domicile.
- ✓ Un lit de soin, un déambulateur ? Empruntez auprès d'Helan du matériel paramédical et de soins. Achetez-en auprès de la Boutique soins et santé Helan. Vous bénéficiez d'une belle réduction Helan.
- ✓ Nous vous aidons à demander les allocations et les primes auxquelles vous avez droit.
- ✓ Nous organisons le transport non urgent des patients vers et depuis l'hôpital.
- ✓ Nous vous aidons à choisir un système d'alarme personnel adapté à votre situation.
- ✓ Trouvez une aide fiable près de chez vous grâce à la plateforme en ligne Helpper.

HELAN POUR DE L'AIDE ET DES CONSEILS

Demandez une aide sur www.helan.be/contact ou appelez le 02 218 22 22.



Quand les médicaments s'accumulent

Une étude de la Mutualité Helan a révélé que 4 personnes de plus de 75 ans sur 10 prennent au moins 5 médicaments par jour. Il faut donc veiller attentivement au dosage correct et aux associations. Quelques conseils.

Qu'est-ce que la polymédication et pourquoi est-elle dangereuse ?

La polymédication est l'utilisation chronique de cinq médicaments différents ou plus par jour. Une telle utilisation intensive de médicaments peut entraîner de sérieux problèmes de santé, surtout chez les aînés :

davantage de chutes, diminution des capacités fonctionnelles dans la vie quotidienne, déclin cognitif, troubles digestifs, incontinence urinaire, hausse des hospitalisations, et même augmentation de la mortalité.



4 sur 10

4 personnes de plus de 75 ans sur 10, prennent au moins 5 médicaments par jour à long terme.

Pour 2 sur 5

d'entre elles, au moins 3 médecins différents prescrivent des médicaments.

Pour 1 sur 5

d'entre elles, il y a au moins 4 médecins impliqués dans un ou plusieurs traitements.

Quels sont les risques ?

- Les interactions possibles entre médicaments peuvent provoquer des effets indésirables, en plus des symptômes des affections traitées. Les personnes âgées sont particulièrement sensibles aux effets nocifs des médicaments, notamment parce que leurs reins fonctionnent moins bien.
- Certains médicaments renforcent ou annulent leur action respective, s'ils sont utilisés en même temps. Cela renforce non seulement le risque d'effets indésirables, mais annule aussi l'utilité de certains médicaments.
- La forme, la dose et la durée de prise de certains médicaments peuvent être inappropriées pour le patient. Songez ainsi aux erreurs de comptage des gouttes ou encore aux gros comprimés difficiles à avaler pour les personnes ayant des difficultés de déglutition. De tels traitements entraînent plus de risques que de bénéfices pour le patient.

3 manières d'éviter la polymédication

Le Dossier Médical Global (DMG)

Demandez à votre médecin généraliste habituel de constituer un Dossier Médical Global. Ceci permet aux différents médecins qui vous soignent d'échanger à propos de votre consommation de médicaments.

Le Dossier Pharmaceutique Partagé (DPP)

Les pharmaciens peuvent aussi partager des informations entre eux, à l'aide du dossier pharmaceutique partagé qui reprend la liste des médicaments qui ont été délivrés au cours des douze derniers mois. Si vous avez donné votre consentement, ce dossier est partagé avec les autres pharmaciens. Vous pouvez ainsi demander conseil au pharmacien, sur base des infos contenues dans votre dossier.

Le pharmacien de référence pour les malades chroniques

Les malades chroniques peuvent choisir un pharmacien de référence pour suivre leur usage de médicaments. Ce pharmacien examine attentivement la consommation de médicaments en tenant à jour une liste de tous les médicaments, prescrits ou pas, pris par le patient. Il enregistre aussi les informations sur le dosage et les moments auxquels un médicament doit être pris. Si vous marquez votre accord, le pharmacien de référence pourra partager ces informations avec les autres dispensateurs de soins qui sont en contact avec vous. Tout le monde a le droit de choisir un pharmacien de référence. Mais l'assurance soins de santé ne rembourse les services du pharmacien de référence que pour les patients chroniques

Le système du tiers payant bientôt élargi

Lorsque vous vous rendez chez le médecin ou le dentiste, vous payez les honoraires de la consultation et êtes ensuite remboursé par la mutualité. Une partie des honoraires reste à votre charge, il s'agit du ticket modérateur. Grâce au 'système du tiers payant', vous ne payez que le ticket modérateur au dispensateur de soins. Le reste du montant lui est versé par la mutualité. Afin d'améliorer l'accessibilité des soins, les médecins peuvent choisir d'appliquer le système du tiers payant. C'est une nouveauté dans la mesure où auparavant, le système du tiers payant n'était autorisé qu'au profit de patients financièrement vulnérables ou en cas d'hospitalisation.

En tant que patient vous avez le droit de demander l'application du tiers payant au dispensateur de soins (médecin, dentiste...). Il peut toujours refuser sauf si vous êtes dans une situation où le tiers payant est obligatoire.

Arrêter de fumer : un tabacologue peut vous y aider.

Arrêter de fumer, c'est faire un grand cadeau à votre santé. Mais ce n'est pas une étape facile à franchir. Si vous vous faites accompagner par un tabacologue, vous aurez 3 à 4 fois plus de chances de réussir. L'accompagnement se fait en groupe ou individuellement.

L'aide est très abordable dans la mesure où il existe un remboursement. Vous trouverez un tabacologue près de chez vous, et toutes les infos sur les remboursements en Région flamande et à Bruxelles sur www.tabakologen.be.

VOUS PRÉFÉREZ Y ARRIVER TOUT(E) SEUL(E) ?

Parlez-en à votre médecin généraliste. Plus d'info sur www.tabacstop.be ou au T. 0800 111 00.

Les antibiotiques : seulement quand il le faut

Les antibiotiques sont encore trop souvent utilisés à tort et à travers. L'utilisation inutile d'antibiotiques entraîne une résistance des bactéries. Ainsi, les maladies qui peuvent être traitées maintenant deviennent plus difficiles à soigner ou même fatales. N'utilisez donc les antibiotiques que si c'est vraiment nécessaire. Ainsi, ils pourront continuer à sauver des vies.

 www.antibioticguardian.com

LE DÉPISTAGE SAUVE DES VIES

Le cancer du côlon

Le cancer colorectal est le deuxième cancer le plus fréquent chez les femmes, et le troisième chez les hommes. Si vous habitez en Région flamande et avez entre 50 et 74 ans, vous recevez tous les deux ans une invitation pour un dépistage gratuit du cancer colorectal. Participez-y parce que le cancer de l'intestin est évitable, si on le détecte à temps.

Le cancer du col de l'utérus

Les femmes âgées de 25 à 64 ans ont tout intérêt à faire effectuer un frottis tous les trois ans, à titre de dépistage du cancer du col de l'utérus. Ne remettez pas le test à plus tard. Un frottis peut détecter des anomalies des cellules avant même qu'elles ne deviennent cancéreuses. L'examen est généralement gratuit. Vous ne payez que la consultation chez le gynécologue ou le médecin généraliste.

 www.bevolkingsonderzoek.be
(site en néerlandais)

NOTRE CONSEIL :

Vérifiez les examens importants pour vous sur www.masante.belgique.be.



Quand percevrez-vous vos indemnités en 2022 ?

INDEMNITÉS D'INVALIDITÉ

(en congé de maladie depuis plus d'1 an)

INDEMNITÉS D'INCAPACITÉ

DE TRAVAIL (en congé de maladie depuis moins d'1 an)

27 janvier	17 et 28 janvier
24 février	15 et 25 février
29 mars	15 et 30 mars
27 avril	14 et 28 avril
25 mai	16 et 30 mai
28 juin	15 et 29 juin
27 juillet	15 et 28 juillet
29 août	16 et 30 août
28 septembre	15 et 29 septembre
27 octobre	14 et 28 octobre
28 novembre	15 et 29 novembre
20 décembre	15 et 27* décembre

Pratique : Vous en trouverez aussi l'aperçu sur www.monhelan.be, votre mutualité en ligne. Vous y suivez votre dossier et recevez une notification à chaque paiement.

* Sous réserve, le paiement ne sera pas effectué après le 29/12/2022.



Protégez votre enfant contre la coqueluche. Faites-vous vacciner

La coqueluche est une maladie contagieuse des voies respiratoires. Les enfants de moins d'1 an sont susceptibles de développer des complications. Afin de les protéger, il est essentiel que les adultes soient également vaccinés. Si vous entrez en contact avec un bébé, le vaccin contre la coqueluche est recommandé. Si vous avez

reçu le vaccin auparavant, répétez la vaccination après 5 ou 10 ans, parce que les anticorps diminuent ou disparaissent, passé ce délai. Si vous pensez à avoir des enfants, faites réaliser un contrôle de vos vaccinations par votre médecin généraliste. Si vous êtes déjà enceinte, le vaccin contre la coqueluche est recommandé entre les 24^e

et 32^e semaines de la grossesse. Les anticorps protégeront aussi votre bébé dès la naissance.

Le vaccin contre la coqueluche est gratuit si le médecin le commande sur Vaccinnet ou si votre enfant le reçoit par l'intermédiaire de Kind & Gezin.

Toujours prêt pour les parents et les enfants

Chez Helan, nous sommes là pour vous lorsque vous devenez maman ou papa. Et nous faisons en sorte que grandir en bonne santé reste abordable. Des soins après accouchement à un appareil dentaire pour votre adolescent, en passant par la crèche et les camps de vacances.



SOINS APRÈS ACCOUCHEMENT

Accordez toute votre attention à votre nouveau-né. Nos spécialistes des soins maternels sont heureuses d'assumer certaines de vos tâches. Pour le ménage comme pour les soins à votre bébé et éventuellement à d'autres enfants. Comme membre d'Helan, vous bénéficiez d'un remboursement de 5 euros par heure, avec un maximum de 150 euros.

i Demandez une spécialiste des soins maternels sur www.helan.aidematernelle.be.

Entretien informatif en cas de grossesse

Qu'en est-il du congé de maternité, des soins après accouchement ou des pauses d'allaitement ? Prenez rendez-vous pour un entretien vidéo ou en agence. Nous serons heureux de vous informer. Pour que vous sachiez où vous en êtes.

Indemnités de grossesse

Si vous êtes enceinte, vous pourrez bientôt bénéficier d'un repos de maternité bien mérité. Nous nous chargeons de vos indemnités. Nous vous guiderons au fil des formalités administratives sur votre mutualité en ligne Mon Helan.

Prime de naissance et d'adoption

Lorsque vous devenez maman ou papa, vous percevez une prime de 300 euros si les deux parents sont affiliés auprès de la Mutualité libre Helan.

Crèches

Si vous reprenez le travail après votre congé de maternité, nos 90 accueillantes à domicile et nos 53 crèches accueillent votre enfant à bras ouverts. Nous choisons et prenons soin de votre petit bout. Et notre projet pédagogique aide votre enfant à apprendre en jouant.

Pour en savoir davantage, surfez sur www.helancreches.be.

Réduction de 50% à la Boutique de Soins Helan

La Boutique de Soins Helan vous offre un grand choix de produits de qualité pour le bébé et l'enfant. Vous bénéficiez de 50% de réduction dans la catégorie 'Bébés et enfants', avec une réduction maximale de 150 euros par enfant.

 www.helanboutiquedesoins.be

VOS AVANTAGES HELAN

✓ Aide-ménagère

Pendant votre grossesse ou jusqu'à un an après la naissance, vous bénéficiez d'une intervention pour 4x4h d'aide-ménagère par l'intermédiaire d'Helan Aide-ménagère*.

✓ Logopédie

Remboursement jusqu'à 1.500 euros, tous les 5 ans.

✓ Garde d'un enfant malade

Une gardienne expérimentée jusqu'à 10 jours par an pour 3 euros par heure pour un maximum de 3 jours consécutifs (min. 5h et max. 9h par jour).

✓ Ticket modérateur pour les enfants

Remboursement du ticket modérateur pour les enfants de moins de 7 ans disposant d'un Dossier Médical Global actif.


✓ Camps, excursions scolaires et plaines de jeux

Jusqu'à 100 euros par an pour la participation à des camps de vacances et des voyages scolaires d'au moins 2 jours consécutifs, et jusqu'à 60 euros par an pour les plaines de jeux et l'accueil extrascolaire.

Heyo

CAMPS DE VACANCES

Les organisateurs expérimentés de camps de vacances Idee Kids vzw et Kriebels & Kuren vzw voguent désormais sous l'étendard Heyo. Heyo propose de chouettes camps de vacances en Belgique et à l'étranger pour tous les enfants et jeunes gens de 3 à 18 ans. Vous bénéficiez d'une réduction jusqu'à 35% sur les camps avec hébergement et d'au moins 10 euros sur les camps sans hébergement.

 Découvrez nos camps sur www.heyo.be.

Comme client de la Mutualité Helan, nous vous offrons le premier camp Heyo de votre enfant de 3 ans' !

Les avantages et services mentionnés sont valables en 2022 pour les clients de la Mutualité libre Helan en règle de paiement ponctuel des cotisations mutualistes.

* Avantages sous réserve de l'approbation de l'OCM.



Heyo, PASSIONNÉ PAR LES CAMPS DE VACANCES

Découvrez Heyo, notre expert en camps de vacances pour enfants et jeunes gens de 3 à 18 ans. Des camps de vacances inoubliables, mêlant apprentissage, jeux et activité physique.

POURQUOI HEYO ?

- ✓ **Toujours ce que vous cherchez** : plus de 150 chouettes thématiques en Belgique et à l'étranger.
- ✓ **Nous grandissons avec vous** : des camps de vacances qui permettent aux talents et aux centres d'intérêt de s'épanouir.
- ✓ **Engagés et enthousiastes** : des moniteurs sympas et expérimentés armés d'une solide formation pédagogique.
- ✓ **Pour tous** : indépendant, ouvert inclusif. Tout le monde est le bienvenu chez Heyo !

AVANTAGE HELAN

En tant que client de la Mutualité Helan, vous bénéficiez de belles réductions chez Heyo.

Une réduction d'au moins 10 euros sur les camps sans hébergement, et jusqu'à 35% sur les camps avec hébergement. Votre enfant fête ses 3 ans ? Nous vous offrons un camp de vacances gratuit !

Inscrivez-vous sans attendre pour les vacances de Carnaval et de Pâques et pour les grandes vacances ! Découvrez l'offre complète sur www.heyo.be.



Le présent et le futur du coronavirus par le Professeur Pierre Van Damme

Pierre Van Damme est Professeur de vaccinologie à l'Université d'Anvers, et une figure bien connue des téléspectateurs en Belgique francophone comme en Région flamande. Quels sont les faits et les croyances à propos de la vaccination ? Pourquoi une troisième dose ? Et le variant Omicron ? Et surtout : quelles sont les perspectives pour encore mieux nous armer à l'avenir ? Le Professeur Van Damme donne un **webinar gratuit** en néerlandais. Inscrivez-vous sans tarder !

- le 26 janvier à 19h30
- Inscrivez-vous sur www.helan.be/infosessies.

Helan, tellement d'avantages

L'orthodontie, la logopédie ou l'optique. Helan vous propose tellement d'avantages. Découvrez-les tous et regardez les conditions sur www.helan.be/avantages.

Demander le remboursement d'un avantage Helan ?

Vous pouvez le faire rapidement de manière numérique. Téléchargez le formulaire de remboursement sur www.monhelan.be.

Transmettez-nous le formulaire complété sur Mon Helan ou grâce à l'app Helan que vous pouvez télécharger sur votre app-store.

Elections mutualistes 2022

Clôture des opérations électorales

Dans notre numéro du mois d'octobre, nous avons annoncé que des élections seraient organisées dans le courant de l'année 2022, en vue de renouveler l'Assemblée générale de la Mutualité libre Helan et de la SMA MLOZ Insurance.

En vue de l'élection des représentants à l'Assemblée générale, la SMA est organisée en 3 circonscriptions électorales

qui correspondent aux 3 mutualités offrant MLOZ Assurance : Helan 526 (78 mandats), Partenamut 509 (94 mandats), Freie Krankenkasse 515 (4 mandats).

Le nombre de candidatures valables reçues, tant pour la mutualité que pour la SMA, étant inférieur au nombre de mandats à pourvoir, les personnes ayant valablement introduit leur

candidature dans les formes et les délais prescrits sont élues d'office, en application de l'article 11 de l'Arrêté royal du 7 mars 1991 (pour la mutualité) et du 7 juillet 2021 (pour la SMA). Il ne sera donc pas nécessaire de procéder au vote.

Voici les personnes qui vous représenteront.

Pour la nouvelle Assemblée Générale de la Mutualité libre Helan :

Aerts Ludovica, Augustinus Paul, Bensaad Mourad, Bevernage Alfred, Blondeel Jean-Pierre, Boen Grégory, Borderé Johan, Bouckaert Pierre, Boussemaere Joël, Brees Valesca, Broeckx Jan, Bulens Ana, Buts Ann, Caeyers Guy, Caudron Manu, Christiaan Van Hul, Cools Lieve, Cools Valentina, Cools Walter, Corremans Hilda, Corremans Ronni, Criel Kathy, De Boey Gillian, De Bondt Chantale, De Clerck Martine, De Coene Ewout, De Coene Pascal, De Coster Bart, De Coster Joachim, De Keersmaeker Rita, De Koninck Gustaaf, De Meerleer Ingrid, De Paep Regina, De Wilde Dorothea, De Winter Johan, Demeester Hubert, Denert Godelieve, Denoo Philippe, Dequae Marie Gemma, Devalkeneer Willy, Dielen François, Dirven Diane, Dobbeleir Marc, Dumortier Jo, Eerens Jan, Eggermont Albert, Es Edmond, Flament Ludwig, Frechier Roger, Gastemans Constant, Gastemans Peter, Goedefroot Hilde, Goeminne Dirk, Haesevoets Franky, Hellemans Marc, Hermans Willy, Ivens Hendrik, Jacobs Petrus, Janssens Annick, Janssens Jozef, Janssens Patrick, Joos Patrick, Lambillotte Jan, Lambrecht Luc, Le Maire Peuss Lucia, Leyman Peter, Lootens Christel, Lovink Gerrit, Maenhout Martine, Maes Louis, Meeus Julia, Mertens Bart, Mertens Jan Baptist, Mertens Kurt, Mertens Roger, Meys André, Mores Benoît, Naegels Jean, Nielsen Peter, Nuyts Ludo, Paelinck Joseph, Pellegroms Eric, Persoons Rosa, Pollet Ann-Sophie, Pynnaert Gustaaf, Reynaert Ludo, Reyntjens Rudi, Rogge Jean, Rosseel

Renaud, Schampaert Josee, Schutyser Johan, Sergeant Eric, Smout Marc, Stallaert Johan, Stassijns Guido, Sterckx Jeroen, Sterckx Peter, Stessel Christiane, Stoop Marina, Stoop Melissa, Supak Linda, Symons Theodore, Theeuws Erik, Thijs Heidi, Thoen Valerie, Torfs Yves, Tyck Ivo, Vael Marianna, Van Asch Kim, Van Braekel Herman, Van Craeyvelt Eugene, Van Damme Hans, Van De Walle Dirk, Van den Bergh Joseph, Van den brande Deborah, Van den brande Joseph, Van den brande Julie, Van Den Meerschaut Dieter, Van den Mooter Nicole, Van Doorne Christian, Van Grieken Hans, Van Huffel Severine, Van Kerkhoven Johan, Van Lomberghen Gwendolyn, Van Maele Rosita, Van Meel Ludo, Van Orshaegen Dirk, Van Troyen André, Van Vre' Edward, Vanbuel Ellen, Vandenberghe Sophie, Vanderhaegen Maria-Carolina, Vangheluwe Daniel, Verberckmoes Magdalena, Verhaegen Kris, Verheyden Alexandre, Verheyden Jeroen, Verhoest Rudi, Verlinde André, Verschooren Erik, Verstraete Agnes, Vervaeet Guy, Vloebergh Walter.

Pour la nouvelle Assemblée Générale de la SMA :

Circonscription électorale Helan 526 : Augustinus Paul, Borderé Johan, Broeckx Jan, Caudron Manu, Corremans Ronni, Dielen François, Flament Ludwig, Goeminne Dirk, Groeninck Maurits, Jacobs Petrus, Janssens Patrick, Lambrecht Luc, Lauwers Stefaan, Mores Benoit, Pellegroms Eric, Reyntjens Rudi, Selleslaghs Rik, Smout Marc, Stallaert Johan, Stassijns Guido, Sterckx Peter, Stessel Christiane, Supak

Linda, Theeuws Erik, Vael Marianne, Van Braekel Herman, Van den brande Joseph, Van Doninck Herman, Van Kerkhoven Johan, Van Maele Rosita, Van Troyen André, Van Vre' Edward, Vanbuel Ellen, Vandenberghe Sophie, Verhaegen Kris, Verheyden Alexander, Verhoest Rudi, Verschooren Erik.

Circonscription électorale Partenamut 509 :

Alaïme Dimitri, Baccaert Raymond, Backaert Pascale, Bakeroot Françoise, Balencour Olivier, Ben Aïssa Oisima, Brasseur Christine, Brasseur Michel, Chevalier Carine, Colinet Dominique, Coquerelle Christophe, Damman Philippe, Daumerie Luc, De Béthune Elisabeth, De Roover Axel, Dekeyser Daniël, Detavernier Luc, Detry Colette, Dumoulin Marc, Ferette Daniel, Fouilloux Vincent, Fransen Ronald, Geubelle Bernard, Gyselinx François, Hoebeke Dominique, Host André, Jonckheere Vincent, Lemaire Baudouin, Mandic Radmila, Massillon Dominique, Mattelaer Ronny, Nowicki Gustave, Pardoen Martial, Parisel Alex, Peeters Yves, Quevauvillers Francis, Raes Georges, Raysz François, Richard Michel, Roose Barbara, Schmitz Jean, Symens Serge, Vandesande Pascal, Vandeveld Marcel, Wallemacq Jean, Wautelet Christine.

Circonscription électorale Freie Krankenkasse 515 :

Eichten Marita Helene, Heck Hubert, Noel Bernard.

“Grâce à ma plus grande déconvenue, mon plus grand rêve est aussi devenu réalité.”



Denis, 33 ans, ambassadeur d'une communauté de jeunes qui s'inspirent mutuellement dans leur recherche d'eux-mêmes.

“J'avais 17 ans quand j'ai perdu le bas de ma jambe dans un accident de mobylette. Après coup, travailler est devenu un point d'interrogation. En étais-je encore capable ? J'aurais pu choisir de vivre de mes indemnités, mais cela ne me correspondait pas. J'ai toujours voulu devenir chauffeur routier, ai suivi une formation avec un camion adapté et obtenu mon permis de conduire. Depuis lors, je fais ce dont j'ai toujours rêvé : être chauffeur de camion. Environ un an après mon accident, mes parents ont voulu que je parte en vacances au ski avec une association spécialisée. Si je n'étais pas convaincu au début, j'ai finalement beaucoup apprécié ces vacances. J'ai appris à faire du snowboard. Et il est apparu que j'étais assez doué ! Au point d'être invité aux Jeux paralympiques organisés en France, où j'ai obtenu un beau résultat. Cela a aiguisé encore plus mon appétit.

Je me suis qualifié pour les Jeux paralympiques de 2014 en Russie et y ai terminé sixième et premier Européen. Un sentiment phénoménal ! Si vous demandez à un jeune athlète quel est son rêve, il vous répondra : les Jeux olympiques. Pour moi, ce rêve est devenu réalité grâce à un accident. Parce que je n'ai jamais baissé la tête et que je me suis toujours relevé après mes échecs, et que j'ai toujours persévéré.”



“Demandez à un jeune athlète quel est son rêve, et il vous répondra : les Jeux olympiques.”

HELAN. TOUT À FAIT SOCIAL.





Helan. Tout à fait accessible.

Chez Helan, nous aimons faciliter autant que possible vos formalités administratives. Quand c'est possible, nous travaillons rapidement et de manière numérique. Et quand vous en avez besoin, nous sommes heureux de vous donner des conseils personnalisés.

QUELQUE CHOSE À RÉGLER ? C'EST COMME SI C'ÉTAIT FAIT.

- Vérifiez-le sur Mon Helan - **www.monhelan.be**
 - Votre mutualité en ligne sur votre pc ou grâce à l'app.
 - Suivez vos remboursements et vos indemnités
 - Demandez vos avantages, imprimez vos vignettes, consultez votre dossier.
- Trouvez des infos sur notre site **www.helan.be**
 - Affiliez-vous en ligne à la mutualité, à la zorgkas ou à des assurances.
 - La marche à suivre en cas de demande de remboursement ou d'indemnités.
 - Transmettez des documents de manière numérique.
- Transmettez-nous vos attestations de soins
 - Pour une boîte aux lettres Helan près de chez vous : **www.helan.be/boitesauxlettres**
 - Par courrier : Boomsesteenweg 5 - 2610 Wilrijk

UNE QUESTION ? NOUS SOMMES À VOTRE ÉCOUTE.

- Posez votre question
 - Adressez-nous un e-mail ou consultez les questions fréquemment posées sur **www.helan.be/contact**
 - Appelez-nous au **T. 02 218 22 22**
- Prenez rendez-vous pour un conseil sur **www.helan.be/rendez-vous**
 - Des conseils si vous devenez maman ou papa, ne pouvez pas travailler, avez besoin d'aide à domicile ou devez séjourner à l'hôpital.
 - Explications pour des assurances complémentaires, ou une affiliation à la mutualité ou à lazorgkas.
 - Dans certaines agences, vous pouvez poser de brèves questions, même sans rendez-vous. Voyez où et quand c'est possible sur www.helan.be.
- Adressez une réclamation ou une suggestion sur **www.helan.be/vosimpressions**
 - Faites-nous savoir si un élément peut être amélioré. Nous y ferons rapidement quelque chose.

HELAN. TOUT À FAIT SOCIAL.



helan  votre bien être, avant tout