

# helan

## Magazine

votre bien être, avant tout

**2 personnes sur 3 veulent  
arrêter de se masturber**

La Grande Enquête Helan sur  
la Masturbation

**Vous avez terminé vos études ?**

Quelles conséquences pour  
la mutualité ?

**Pour en finir avec le tabou des  
problèmes de plancher pelvien**

LEVER LE PIED  
QUAND VOUS  
FAITES DU  
SPORT, C'EST  
BON POUR  
VOUS

**Vous ne devez  
pas lire ce  
magazine d'un  
bout à l'autre.**

Vous vous masturbez trop ?  
Mettez-vous moins de pression.  
Faites le test sur [musturber.be](https://musturber.be)

**helan**

votre bien être, avant tout





Astrid Schotte,  
Coordinatrice générale Heyo

## C'est l'été !

“Nous y sommes ! La saison de la crème solaire, des jeux dans le sable et des soirées d'été est de retour. C'est la saison que nous préférons chez Heyo, le spécialiste des camps de vacances de la Mutualité Helan. Nos moniteurs trépigent à l'idée de s'élaner de leurs start blocks pour donner aux enfants et aux jeunes gens l'été de leur vie, et contribuer à leur épanouissement. Nous plongeons les plus petits dans un monde imaginaire, pourtant proche de chez eux, et emmenons les plus grands à l'étranger pour y vivre des aventures inédites. Ainsi, nous remplissons leurs sacs à dos de nouvelles expériences. Chez Heyo, notre mission consiste à permettre aux enfants et aux jeunes gens d'expérimenter, de ressentir, de chercher et de trouver des solutions. Ils peuvent apprendre en jouant et profiter pleinement d'un été sans soucis. Cet été encore, nous prendrons le temps d'offrir à vos enfants de chouettes vacances. Si vous en profitez pour prendre du temps pour vous, nous vous souhaitons un très bel été.”

- 2 Tout à fait Helan
- 6 Voyager en sécurité
- 7 Dossier Musturbation
- 8 La Musturbation. Quand vous avez toujours tant à faire
- 12 La Musturbation en vacances
- 14 La perte auditive. Ce n'est pas qu'une affaire d'âge
- 16 Profiter du soleil en sécurité
- 17 Helan soutient les aidants proches
- 18 Pour en finir avec le tabou des problèmes de plancher pelvien
- 20 L'app Helan Aide-ménagère
- 21 Fin des études. Quelles conséquences pour la mutualité et les allocations familiales ?
- 22 Levez le pied !
- 24 Bon à savoir
- 26 Un été sans souci grâce à Mon Helan
- 28 L'été à la Boutique de soins Helan
- 30 Avantages Helan
- 33 Tout à fait humain



Pour la photo de couverture, Rudy, un client d'Helan, a posé dans le pré de fleurs biologiques Bes en Bloem à Lokeren.

**Secrétariat de rédaction :** Lynn Pellens, Eva De Geyter, Pierre Lété • **Composition :** Kirsti Alink •

**Images :** Joshua D'hondt Photography, twenty20 & Shutterstock • **Impression :** Roularta •

**Editeur responsable :** Rik Selleslaghs - Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk - NE 0411.696.011 - RPR Anvers - [www.helan.be](http://www.helan.be)

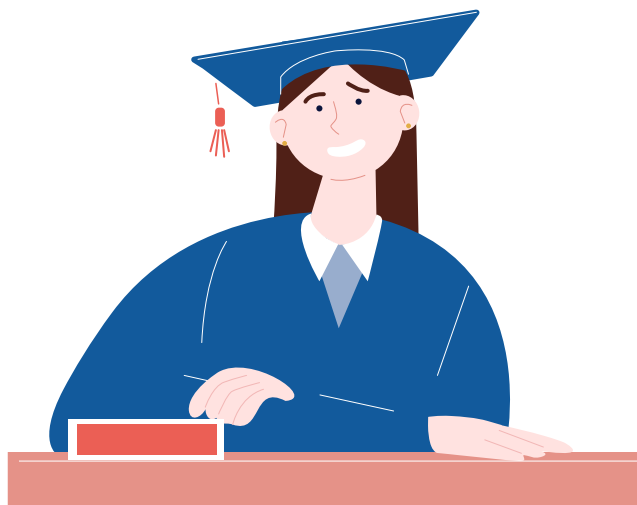
Helan Onafhankelijk ziekenfonds, Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk, 0411.696.011, agent d'assurance (n° OCM 5006c) pour "MLOZ Insurance"; la SMA des Mutualités Libres (pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788A, 1070 Bruxelles, RPM Bruxelles (422.189.629, n° OCM 750/01).  
Aucun article publié dans 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..

## Recommandez-nous à vos amis et profitez d'un chèque cadeau d'une valeur de 30 euros

Vous êtes satisfait(e) de la Mutualité Helan et souhaitez le partager avec vos amis et vos proches ? Recommandez-leur Helan et recevez un chèque cadeau de 30 euros s'ils participent à un entretien de présentation de nos services, organisé par nos soins. Vous pourrez utiliser votre chèque cadeau auprès de la Boutique de soins Helan ou du réseau de fleuristes Fleurop.

 [www.helan.be/fan-de-helan](http://www.helan.be/fan-de-helan)





Vous venez de terminer vos études ou commencez à travailler ?

N'oubliez pas de vous inscrire auprès de la mutualité. Jusqu'à votre 25<sup>e</sup> anniversaire, vous restez assuré(e) comme étudiant(e) auprès de la mutualité de vos parents. Si vous commencez à travailler, percevez des allocations de chômage, ou lorsque vous aurez 26 ans, vous devrez vous inscrire personnellement auprès de la mutualité. Faites-le facilement en ligne auprès de la Mutualité Helan.

 [www.helan.be/son-propre-dossier-mutualiste](http://www.helan.be/son-propre-dossier-mutualiste)

## UN PETIT MOMENT DE BIEN-ÊTRE

Effectuer 10.000 pas dans la journée, et en cours de route, s'arrêter un peu sur une terrasse ensoleillée à titre de récompense.



### Helan, votre bien-être avant tout. C'est aussi une question de durabilité.

Avec Helan, nous écrivons un nouveau récit. Et vous pouvez le prendre au pied de la lettre ! Nous avons offert un carnet en bambou à tous nos collaborateurs. Il ne s'agit pas d'un carnet ordinaire mais d'un cahier durable où nos collègues peuvent consigner toutes leurs notes sans gaspiller de papier ! Et pourquoi pas y noter de nouvelles idées pour nos clients ?

Nous sommes

# 9 sur 10

à nous musturber

Nous nous musturons  
en moyenne

2 fois par semaine

Pour en savoir  
davantage, allez à  
la page 7.

## POUR UN REGARD PLUS LARGE SUR LE TRAVAIL

### Sofie De Lie, aide-ménagère chez Helan

“Je suis fière de mon travail d'aide-ménagère et me sens bien chez mon employeur, Helan. Jour après jour, j'apporte mon aide à mes fidèles clients. Ma plus grande satisfaction vient de l'hospitalité de mes clients. Je travaille depuis des années chez la plupart d'entre eux, ce qui contribue automatiquement à construire une relation

étroite. Le fait que je reçoive des marques de gratitude pour mon travail me donne aussi beaucoup d'énergie. Les gens me demandent souvent si j'ai encore des disponibilités dans mon agenda... Je dois malheureusement les décevoir, parce que mon planning est complet. Mais le fait que l'on me pose la question me fait toujours grand plaisir.”

Helan est à la recherche de collaborateurs enthousiastes qui veulent contribuer à notre histoire !

 [www.helanjobs.be](http://www.helanjobs.be)



## Un nouvel emplacement pour Helan à Gand

Depuis le 27 juin, le siège gantois de Helan se trouve plus près du centre-ville, à distance de marche de la gare Saint-Pierre. Nous serons heureux de vous y accueillir dans les locaux flambant neufs

de la mutualité et de la Boutique de soins Helan. Vous y trouverez aussi nos autres services comme l'Aide-ménagère et l'Aide à domicile.

**Helan, Kortrijksesteenweg  
302 à 9000 Gent,**



## Vous êtes enthousiaste à l'idée d'encadrer de jeunes enfants ?

Nous aimerions vous accueillir dans notre équipe ! Helan Kinderopvang est l'acteur le plus important en Région flamande pour l'accueil des jeunes enfants et les crèches. Nous avons un fonctionnement pédagogique unique et travaillons au rythme de chaque enfant. Il n'y a pas que nos 'petits' qui s'épanouissent pleinement. Nous aidons aussi nos collaborateurs à se développer au travers de formations, de soutien et de coaching.

Faites-nous signe sur [helanjobs.be](http://helanjobs.be)



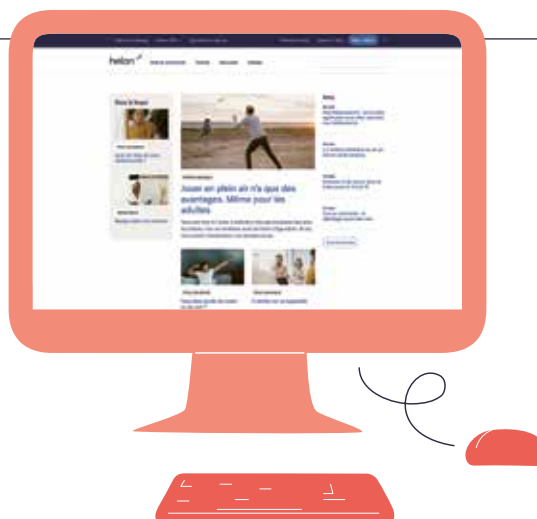
## HELAN AIDE À DOMICILE EN MODE ÉTÉ

Si l'été devait nous apporter une vague de chaleur, songez à vous occuper des personnes âgées de votre entourage. Chez Helan Aide à domicile, nos soignants redoublent d'attention lors des chaudes journées d'été. Nous veillons à ce que nos clients les plus âgés boivent suffisamment, et puissent se rafraîchir pendant les heures les plus chaudes de la journée. Nous profitons de notre passage pour aérer leur habitation. Et nous serons aussi heureux de faire leurs courses.

## Lisez aussi votre Magazine Helan en ligne !

Comment garder le corps et l'esprit en bonne santé ? Que pensez-vous des dernières tendances alimentaires ? Nous vous le disons. A côté de cette édition papier, nous confectionnons aussi pour vous un magazine santé en ligne et diversifié. Nous y ajoutons régulièrement de nouveaux articles. Ainsi, vous restez toujours bien informés des dernières nouvelles en matière de santé. Et chaque fois, tout est toujours minutieusement vérifié par nos experts santé, bien évidemment !

 [www.helan.be/notre-magazine](http://www.helan.be/notre-magazine)



# Check-list pour des vacances sans souci

## ✓ Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM)

Grâce à l'app Mon Helan, vous avez désormais toujours une version numérique de la CEAM sous la main. Il vous suffit d'ouvrir la dernière version de l'app.

## ✓ Emportez vos documents de voyage

Avant votre départ, vérifiez que votre assurance maladie est aussi valable dans votre pays de destination. Et si vous avez besoin de documents supplémentaires pour le prouver. Vous trouverez les informations par pays sur notre site. Demandez facilement des documents en ligne sur Mon Helan.

## ✓ Besoin de vaccins ?

- Informez-vous auprès de votre médecin généraliste ou vérifiez-le sur [www.wanda.be](http://www.wanda.be), idéalement 3 mois avant votre départ.
- Helan rembourse jusqu'à 25 euros par an pour des vaccins ou des comprimés contre la malaria\*.
- Vérifiez vous-même votre statut vaccinal sur Masanté, le portail santé des autorités.


**Pratique : connectez-vous avec Itsme à Mon Helan, et passez ensuite facilement à Masanté.**

## ✓ Que faire en cas d'urgence ?

- Contactez notre centrale d'assistance de voyage Mediphone Assist dans les 48 heures en cas de soins médicaux urgents.
- Mediphone Assist fournit aussi des informations sur les hôpitaux, les médecins, les dentistes ou les pharmacies à l'étranger.
- Tél. + 32 2 778 94 94 - 7 jours sur 7 - 24 heures sur 24.

## ✓ En incapacité de travail : avez-vous déjà averti le médecin conseil ?

- Pour les pays de l'UE, il suffit de déclarer votre séjour à la mutualité avant votre départ.
- Pour un séjour en dehors de l'UE, vous devez demander l'accord du médecin conseil au moins 2 semaines à l'avance. Vous trouverez le formulaire 'Demande de séjour à l'étranger' sur Mon Helan.

 Nous vous guidons au fil de la check-list sur [www.helan.be/sejour-etranger](http://www.helan.be/sejour-etranger).



# 2 personnes sur 3 veulent arrêter de se musturber

Non, n'est pas ce que vous pensez.  
Et oui, vous le faites vraisemblablement régulièrement.  
Apprenez-en davantage sur la masturbation  
[dans ce dossier.](#)

# Se masturber

Si vous devez toujours faire quelque chose ...

Vous mettre trop de pression. Trouver que vous devez faire certaines choses. C'est ça, la masturbation. Helan a enquêté sur notre comportement de masturbation. Et constaté que nous ployons collectivement sous le poids de toutes ces obligations.



### Des objectifs perfectionnistes

Le terme 'musturbation' a été utilisé pour la première fois par le psychologue américain Albert Ellis. L'American Psychological Association définit le concept comme 'la conviction d'une personne qu'elle doit atteindre certains objectifs perfectionnistes pour réussir, se sentir acceptée et satisfaite.' Albert Ellis a utilisé le terme pour décrire la pression élevée que certaines personnes s'imposent à elles-mêmes. Les personnes qui se musturbent, ne veulent pas atteindre certains objectifs, mais pensent devoir les atteindre. Elles s'imposent des exigences irrationnellement élevées à elles-mêmes, et souvent à leur entourage. C'est dans le souci de la santé mentale des gens que la Mutualité Helan a réalisé une enquête à propos de ce comportement.

### Tout le monde le fait

Il ressort de la Grande Enquête sur la Musturbation de la Mutualité Helan que nous nous musturbons 2 fois par semaine. Surtout à propos de notre santé (35%), sur ce que le monde extérieur pense de nous (31%), et à propos de notre habitation (26%). Les musturbateurs ne perçoivent pas nécessairement négativement leur comportement. Certains associent même 'faire ce qu'il faut' à un sentiment de soulagement, de fierté et d'efficacité. Mais il y a aussi un revers à la médaille. Ainsi 4 personnes interrogées sur 5 déclarent ressentir des émotions négatives quand elles se laissent trop déborder par 'leurs obligations', comme du stress (50%), de la fatigue (45%), de l'incertitude (33%) et de l'épuisement (24%). Et 2 sur 5 souffrent souvent d'anxiété, de sentiments de culpabilité et d'inquiétude si elles ne devaient pas effectuer les choses qui 'doivent être faites'. Ce sont surtout les personnes qui se musturbent souvent qui souffrent de

ces sentiments extrêmement négatifs. La musturbation peut ainsi servir de terreau au développement d'un burn-out.

### Les femmes davantage que les hommes

Nous avons tous la musturbation en nous. Nous voulons tous le meilleur. Et parfois, ce désir devient une *obligation*. Les perfectionnistes et les personnes qui veulent de nature bien faire pour tout le monde sont généralement un peu plus enclins à trop se musturber. Ces personnes sont aussi plus susceptibles d'y succomber. La Grande Enquête sur la Musturbation révèle que les femmes se musturbent plus que les hommes. Ainsi, 50 pour cent des femmes interrogées déclarent souffrir de la musturbation, alors que les hommes ne sont que 31 pour cent. Et plus on est jeune, plus on est sensible à la musturbation. Près de la moitié des musturbateurs réguliers a moins de 34 ans, 41 pour cent ont de 35 à 54 ans, et 35 pour cent ont plus de 55 ans.

### L'excès n'est pas bon pour vous

La musturbation n'est en soi pas nocive. Mais si vos pensées deviennent trop contraignantes, vous risquez d'en souffrir. Nous avons tous besoin de règles, de normes, de valeurs et d'une vision du monde pour mener une vie en équilibre. Ces éléments structurent notre existence et nous aident à atteindre nos objectifs. C'est pourquoi les gens disent souvent que la musturbation leur procure un sentiment de soulagement, de fierté et d'efficacité. Comme pour de nombreux sujets de santé, c'est l'excès qui pose problème, aussi pour la musturbation. Si vos 'obligations' sont à ce point lourdes qu'elles ne vous aident plus à prendre des décisions mais vous obligent à faire certaines choses, ces 'obligations' peuvent être nuisibles pour votre santé mentale.

**“Devez-vous le faire ?  
Ou voulez-vous le faire ?  
Posez-vous suffisamment la question  
en conscience.”**

Julie Denis, psychologue à la Ligne d'écoute Helan



## Vous vous musturbez trop ?

Helan adopte un regard plus large sur le bien-être. D'où notre Grande Enquête sur la Musturbation. Parce que moins se musturber, et davantage lâcher prise, cela peut faire une grande différence pour votre santé.

 Faites le test sur [www.musturber.be](http://www.musturber.be)

### Devez-vous vraiment le faire maintenant ?

Si vous vous musturbez, vous ne vous demandez plus si vous voulez quelque chose, ou si c'est faisable pour vous à ce moment précis. Vous devez le faire, un point, c'est tout. Les autres options sont exclues à l'avance de votre réflexion. Les personnes qui se musturbent ne tiennent pas compte des circonstances au moment de leur prise de décision. Les besoins peuvent changer, les circonstances peuvent entraîner des limitations, mais ceux qui se musturbent ne voient pas ces changements et n'en tiennent donc aucun compte. Ce qui doit être fait, doit être fait. Il n'y a pas d'autre choix.

*Devoir* est, dans une certaine mesure, ancré en vous. Mais est aussi stimulé par votre environnement. Les amis et la famille peuvent influencer vos normes et vos valeurs, mais aussi le monde qui vous entoure. Les publicités, les médias sociaux, les choses que vous lisez, voyez et entendez : tous ces éléments peuvent influencer votre vision de vous-même et du monde. Cette plus grosse voiture. La carrière. La maison rêvée. Le voulez-vous vraiment, ou vous laissez-vous influencer par ce que vous entendez et voyez autour de vous ? Il n'est pas toujours facile de savoir s'il s'agit de devoir ou de vouloir.



"J'ai constamment encore quelque chose à faire. Et si je ne fais rien, je suis stressée de ne rien faire."



# Helan vous apporte son aide

## Si vous voulez moins vous musturber

Chez Helan, nous attachons beaucoup d'importance à ce que vous preniez soin de vous. Il n'y a pas d'obligation, mais de temps en temps, vous pouvez penser à vous et à votre bien-être ! Nos avantages Helan peuvent vous y aider.

### Connaissez-vous ces avantages Helan ?

- ✓ Appelez la Ligne d'écoute au T. 0800 88081 et bénéficiez gratuitement des conseils d'un(e) psychologue : Parce que parler aide, la Mutualité Helan vous offre une oreille attentive et une aide psychologique gratuite. Par téléphone ou par chat vidéo. C'est vous qui choisissez. Appelez-nous pour un entretien exploratoire, sans obligation.
- ✓ Bénéficiez d'un remboursement pour votre thérapie chez un(e) psychologue : Chez certains psychologues, vous obtenez un remboursement légal de vos frais. A défaut, c'est Helan qui interviendra. Nous remboursons 10 euros par séance pour les enfants, les adolescents et les adultes, jusqu'à concurrence de 12 séances par an.
- ✓ Profitez d'une réduction sur des séances de mindfulness (pleine conscience) chez Mindful Me : Apprenez à lâcher prise grâce au mindfulness et ne vous souciez pas des frais. Vous bénéficiez de 50 euros de réduction pour un entraînement de mindfulness chez Mindful Me.

### Regardez la vidéo (en néerlandais) de notre webinaire sur la musturbation

Moins vous musturber, et davantage lâcher prise, cela peut faire une grande différence pour votre santé. Parce que réfléchir à la pression que vous vous imposez, c'est réfléchir à votre bien-être. Pour vous aider à réduire un peu la pression, nous avons pris conseil auprès des psychologues de la Ligne d'écoute. Vous pouvez visionner sur notre site le webinaire gratuit que nous avons organisé.

 [www.musturberen.be](http://www.musturberen.be)

### Connaissez-vous notre vision plus large du bien-être ?

Il est plus facile de lâcher prise si vous recevez un appui sur tous les fronts. C'est pourquoi Helan n'est pas que votre mutualité, mais vous propose aussi de l'aide-ménagère, un accueil pour les plus petits et de l'aide à domicile. De quoi vous permettre de laisser tomber, l'esprit tranquille, quelques-unes de ces 'obligations' envahissantes de l'existence.

 Voyez ce que nous pouvons faire pour vous sur [www.helan.be/](http://www.helan.be/) notre-offre

### Vérifiez vos réductions auprès de la Boutique de soins Helan

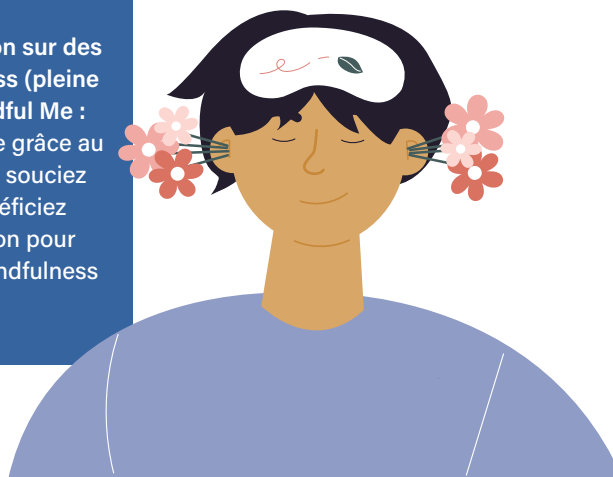
La Boutique de soins Helan vous aide à trouver les produits adaptés pour rester en activité et en bonne santé, et augmente votre bien-être en situation d'aide à domicile. Nous vous proposons une offre étendue, des conseils d'experts – à domicile ou dans un de nos points de vente – et des réductions intéressantes pour les clients de la Mutualité Helan.

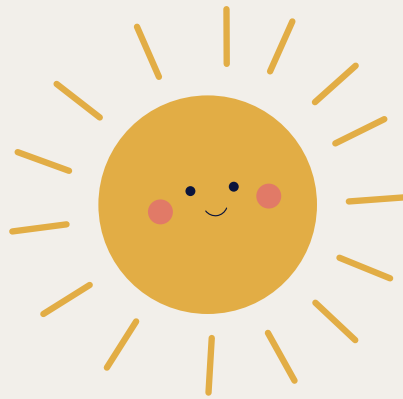
### Bonus prévention

Grâce au Bonus prévention de la Mutualité Helan, vous bénéficiez d'un remboursement de 25 euros par an pour chaque membre du ménage, à l'achat de produits de la Boutique de soins Helan qui protègent votre santé. Il est temps d'investir enfin dans ces bouchons d'oreille apaisants ou dans ce podomètre qui renforce l'intérêt de vos promenades !

**Helan soutient votre santé mentale d'autres manières, par exemple avec le Bonus activité physique, et les remboursements pour la thérapie du sommeil, le wellness, la nutrition saine et le coaching de style de vie.**

Découvrez tous les avantages sur [www.helan.be/avantages](http://www.helan.be/avantages)



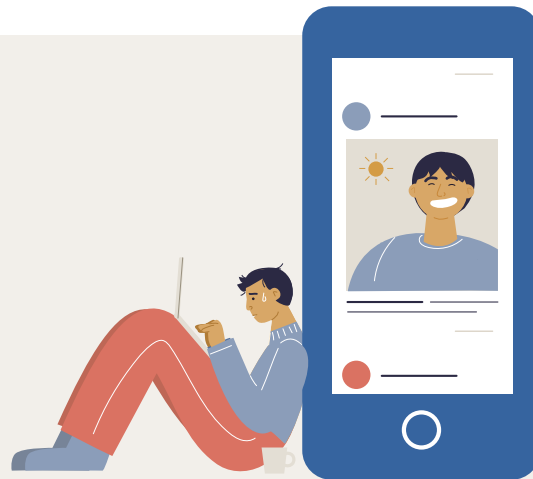


# Se masturber en vacances

## Voici comment l'éviter

De longues heures de préparation pour des vacances parfaites, depuis la recherche de la maison de vacances idéale à un programme serré des visites des curiosités. Et oh oui, aussi la liste des restaurants à visiter à tout prix ! Vous vous reconnaissez ? C'est peut-être que vous souffrez de masturbation en vacances. Voici comment l'éviter.





Vous avez vite l'impression de devoir faire plein de choses ? Si c'est le cas, il y a une de fortes chances que vous ayez du mal à vous débarrasser de ce sentiment en vacances. Du choix de la destination de vacances idéale à des listes détaillées de choses à faire pour chaque jour des vacances : il sera difficile de vous reposer et de vous détendre en vacances si vous avez des difficultés à vous défaire de la musturbation. Il est heureusement possible d'y faire quelque chose.

### Finissez-en avec les devoirs

Si vous sentez dès le premier jour de vacances, qu'il vous sera difficile de délaissier le rythme de travail ancré en vous, et que votre liste des choses à faire s'impose à vous, levez le pied et posez-vous cette question : 'Dois-je le faire maintenant ?' Mettez l'accent sur chacun des mots de la phrase, l'un après l'autre, et vous poserez automatiquement un regard différent sur ce moment :

- Devez-vous aller visiter cette curiosité ? Ou est-ce quelque chose que vous *voulez* vraiment ? Si c'est une question de vouloir, la pression sur vos épaules vous apparaîtra automatiquement moins lourde.
- Devez-vous faire cette visite ? Ou est-ce en réalité quelque chose auquel vos compagnons de voyage tiennent, mais dont vous vous passeriez tout autant ?
- Devez-vous *faire* ça maintenant ? Ou pouvez-vous aussi ne pas le faire ?

- Devez-vous faire *ça* maintenant ? Ou pouvez-vous aussi faire autre chose ?
- Devez-vous faire *ça maintenant* ? Ou pouvez-vous aussi le faire demain, après avoir passé une meilleure nuit ?

En vous posant ces questions, vous pouvez faire taire cette petite voix dans votre tête, qui vous oblige à faire les choses. Vous jetez un regard critique sur le 'devoir' et prenez de la distance. Qui sait, peut-être déciderez-vous finalement de faire cette excursion. Parce que c'est ce que vous voulez, ici et maintenant. Mais peut-être préférerez-vous lire un livre. Quoi qu'il en soit, peu importe votre choix, tant que vous ne vous sentez pas 'obligé(e)' de le faire.

### Libérez-vous grâce à l'exercice

Ceux qui ont du mal à se détendre en vacances souffrent souvent d'une montée d'adrénaline permanente. Elle vient de l'agitation de la vie quotidienne à la maison. Apaiser une telle montée d'adrénaline n'est pas si facile. Souvent, vous n'en avez même pas conscience. Mais si vous vous sentez un peu stressé(e) pendant vos premiers jours de vacances, faire de l'exercice est toujours un bon remède. L'activité physique libère des hormones qui

peuvent contrer l'adrénaline. Vous vous sentirez fatigué(e), mais satisfait(e). Et il y a de fortes chances que vous soyez aussi libéré(e) du sentiment que vous *devez* encore faire tellement de choses.

### Laissez votre travail chez vous

Il n'y a rien de plus efficace pour relancer le réflexe de musturbation, que de parcourir des e-mails liés au travail, en étant assis(e) à une terrasse ensoleillée. Il n'y a qu'un seul remède pour vous débarrasser de la pression du travail lorsque vous êtes en vacances : débranchez votre messagerie électronique, et restez hors ligne autant que possible.

Faites en sorte que la transition entre le travail et les vacances ne soit pas trop brutale. L'idéal est de prendre un jour de congé à la maison avant de partir en vacances. Cela donne à votre esprit le temps de s'adapter et à votre corps de se détendre. Une autre astuce pour faciliter la transition du travail aux vacances est de disparaître un jour plus tôt du 'théâtre des opérations'. Vous travaillez encore le dernier jour avant vos vacances, mais avez déjà activé votre message d'absence et n'acceptez plus de réunions. Vous pouvez ainsi clôturer en douceur, et aborder plus sereinement vos vacances.

"Vous détendre en vacances sera difficile si vous continuez de vous y musturber."

# La perte auditive

Ce n'est pas qu'une affaire d'âge

Accordons-nous assez d'attention à nos oreilles ? Reconnaître une perte d'audition et franchir le pas pour consulter un oto-rhino-laryngologue ou un audiologue semble être un long chemin à parcourir pour beaucoup d'entre nous, alors que cette démarche devrait être tout à fait normale. Le Professeur Vincent Van Rompaey, médecin ORL, nous l'explique.

## 01 Différentes formes de perte auditive

Il existe différentes formes de perte auditive. Mais même avec une audition normale, vous pouvez éprouver des difficultés à comprendre vos interlocuteurs. Par exemple dans un environnement bruyant : l'effet cocktail party. Vous participez à une fête, la musique est forte, et vous avez du mal à distinguer la conversation du bruit de fond. Chez certaines personnes, cet effet cocktail party peut être un premier signe de perte auditive. "Il y a aussi des personnes dont l'audition est normale mais qui souffrent de l'effet cocktail party."

## 02 Bébés, adolescents et seniors

La perte d'audition peut concerner tout le monde. Peut-être est-ce inscrit dans votre ADN ? Ou exercez-vous une profession qui vous expose au bruit ? Vous pouvez aussi attraper une infection qui endommage votre audition. Ou bien la perte d'audition peut tout simplement être le résultat du vieillissement. Après la naissance, les bébés font l'objet d'un dépistage néonatal afin de vérifier si leur audition est correcte. À l'âge scolaire, les enfants sont à nouveau soumis à un dépistage, puis bien souvent, les tests s'arrêtent. Et c'est ici que le bât blesse. Vers l'âge de 50 ans, les gens vont chez leur médecin généraliste pour vérifier si leur cholestérol est correct, mais on ne pense pas souvent à l'audition. Un dépistage auditif serait le moyen idéal de détecter les pertes auditives le plus tôt possible et d'intervenir à temps, de manière adaptée. La perte auditive à long terme constitue aussi un facteur de risque important dans le développement de la démence. C'est pourquoi il est essentiel de vérifier, à la maturité, s'il n'y a pas de perte auditive, légère ou même sévère. En cas de perte auditive sévère, le risque de développer une démence est cinq fois plus élevé par rapport aux personnes qui entendent normalement.





### 03 L'isolement social

Les personnes qui souffrent d'une perte auditive et n'ont rien fait pour y remédier peuvent devenir dépressives au fil du temps. Elles se tiennent à l'écart des conversations parce qu'elles ne peuvent plus les suivre. "La perte auditive devrait ne plus être un tabou. On va bien chez le dentiste tous les ans ou chez l'ophtalmologue, alors pourquoi ne pas aller chez l'ORL pour un test de l'audition ? Surtout à partir d'un certain âge. C'est pertinent." La perte auditive peut être traitée. Aujourd'hui, on accorde de plus en plus d'attention à l'aspect esthétique des appareils auditifs, ils sont aussi petits que possible. Mais il est important que les gens reconnaissent d'abord qu'ils ont un problème d'audition et fassent la démarche de consulter un spécialiste ORL.

### 04 Se nettoyer les oreilles

Non. Il n'est pas du tout nécessaire de se nettoyer les oreilles tous les jours, dans la mesure où nous avons besoin du cérumen que nous produisons pour protéger le conduit auditif des bactéries et des champignons. Un nettoyage excessif des oreilles peut provoquer des infections. En fait, vous ne devez enlever le cérumen que s'il se trouve à l'extérieur de l'oreille. Mieux vaut ne pas nettoyer profondément. D'une part, vous risquez d'enfoncer un éventuel bouchon plus profondément dans le conduit auditif et, d'autre part, vous retirez la couche protectrice, ce qui augmente le risque d'infections.

### 05 La mutualité

La mutualité rembourse le test auditif et la consultation chez le médecin ORL. S'il est médicalement prouvé que vous avez besoin d'un appareil auditif, la mutualité interviendra aussi.

**Grâce au Bonus prévention Helan, vous bénéficiez d'une réduction jusqu'à 25 euros pour l'achat de bouchons d'oreilles auprès de la Boutique de soins Helan. Vous bénéficiez aussi d'une réduction de 15% sur l'achat de bouchons d'oreilles sur mesure chez Lapperre.**

# Profiter du soleil en sécurité

Profiter d'une terrasse au soleil, pique-niquer dans un parc, faire du vélo à la mer, ... autant de joyeuses perspectives sous le soleil estival. Mais bien que la lumière du soleil puisse faire grand bien, il est indispensable de penser à votre sécurité au soleil.

## Une protection est toujours nécessaire

Coups de soleil, rides, taches, cancer de la peau, dommages oculaires : une bonne protection solaire est essentielle si vous allez au soleil. Si le réflexe est déjà bien ancré pendant les vacances, on oublie vite de se protéger, les jours ensoleillés passés à la maison. Pourtant, toute exposition aux rayons UV peut endommager la peau, qu'on soit au printemps ou en été, à la maison ou à l'étranger. Dès que le soleil brille, une bonne protection est essentielle pour petits et grands. Non seulement pour limiter les dégâts immédiats, mais aussi pour protéger votre santé à long terme.

## S'enduire suffisamment

C'est une bonne idée de vous protéger la peau avec de la crème solaire, mais il est tout aussi important d'utiliser la dose adaptée, de choisir un facteur de protection suffisamment élevé, et d'étaler la crème généreusement et régulièrement. Ce dernier élément fait aussi une grande différence.

## Les règles d'or

1. Cherchez l'ombre autant que possible.
2. Portez des vêtements protecteurs.
3. Enduisez-vous toutes les 2 heures, avec une crème solaire d'un facteur de minimum 30.
4. Ne faites pas de banc solaire

## Contrôler les taches cutanées

Il est important de vérifier régulièrement les taches suspectes sur votre peau. Et mieux vaut ne pas tarder pour l'étape suivante : si une tache vous inquiète, faites-la contrôler rapidement par votre médecin généraliste ou par un dermatologue.

## NOTRE CONSEIL !

Contrôlez vous-même si une tache est suspecte ou pas. Les clients de la Mutualité Helan ne paient rien du tout pour l'app SkinVision.



**SCANNEZ LE  
CODE ET  
TÉLÉCHARGEZ  
L'APP.**



# Helan soutient les aidants proches

Vous êtes aidant proche ? Vous n'êtes pas seul(e). Helan est là pour vous.  
Au travers de solutions pratiques et d'un soutien moral.

## 1. LA RECONNAISSANCE OFFICIELLE

- Si vous apportez sur le long terme et de manière non rémunérée une aide à une personne de votre entourage nécessitant des soins, vous êtes un aidant proche. Cette personne peut être votre partenaire, un parent, un enfant, un proche, un(e) ami(e) ou une connaissance.
- Il est recommandé de vous faire enregistrer auprès d'Helan en tant que personne de contact de la personne nécessitant des soins. Ainsi, nous pouvons nous adresser à vous si nous avons des questions relatives à son dossier.  
[www.helan.be/personne-de-contact](http://www.helan.be/personne-de-contact).
- Vous pouvez aussi demander une reconnaissance officielle en tant qu'aidant proche par l'intermédiaire de la Mutualité Helan. Cela peut être intéressant si vous souhaitez demander un congé pour aidants proches.
- Vous pouvez demander cette reconnaissance en ligne chez Helan, sur [www.helan.be/reconnaissance-aidant-proche](http://www.helan.be/reconnaissance-aidant-proche).

## 2. UNE AIDE FINANCIÈRE

- Il existe différents systèmes de congés, primes, indemnités et interventions financières pour les aidants proches et les personnes nécessitant des soins.
- Vous en trouverez la liste sur notre site. Ou prenez contact avec nous, et nous serons heureux de chercher une solution adaptée à votre situation

## 3. UNE AIDE CHALEUREUSE

- **Aide-ménagère** : un coup de main dans le ménage pour le nettoyage, le repassage, faire les courses et préparer les repas.
- **Aide à domicile** : un soutien administratif et psychosocial par des soignants professionnels.
- **Surveillance à domicile** : adaptée à la personne nécessitant des soins, et en soutien aux aidants proches.
- **Adaptations de l'habitation** : vivre chez soi dans de bonnes conditions de confort, grâce aux conseils gracieux de nos ergothérapeutes.
- **Système d'alarme personnel** : une tranquillité d'esprit renforcée pour l'aidant proche, et une sécurité optimale pour la personne nécessitant des soins.

- Courts séjours, séjours de soins, accueil de jour ou de nuit.  
Y compris des conseils dans votre choix.

## 4. LES AIDES FONCTIONNELLES

- La Boutique de soins Helan propose des aides et des conseils pour chaque situation de soins. Vous y achetez ou louez du matériel de soins et bénéficiez d'une réduction de la Mutualité Helan : [www.helanboutiquedesoins.be](http://www.helanboutiquedesoins.be).

### HELAN, DE L'AIDE ET DES CONSEILS

Demandez de l'aide sur [www.helan.be/contact](http://www.helan.be/contact) ou formez le 02 218 22 22.



# Pour en finir avec le tabou des problèmes de plancher pelvien



1 femme sur 3 souffre de pertes urinaires après l'accouchement. Malheureusement, beaucoup de ces femmes continuent de souffrir des symptômes, ou n'envisagent d'intervenir que lorsqu'il est trop tard. C'est regrettable, parce qu'il existe des aides pour les problèmes de plancher pelvien, nous dit Hedwig Neels, fondatrice de la plateforme The Pelvic Floor.

## Des informations intéressantes et prêtes à l'emploi

Hedwig Neels est kinésithérapeute spécialisée dans le plancher pelvien, active à l'Université d'Anvers et à l'UZ. Elle a consacré sa thèse de doctorat aux problèmes de plancher pelvien. Elle est aussi l'initiatrice de la plateforme en ligne The Pelvic Floor, et a écrit un livre sur cette problématique. Elle n'est pas seule dans son engagement à briser le tabou entourant les problèmes de plancher pelvien. **Hedwig Neels** : "Mes initiatives sont soutenues par un groupe universitaire multidisciplinaire d'experts du plancher pelvien. Nous effectuons un travail clinique, de la prévention, des traitements et de la recherche. Notre groupe a l'ambition de partager en Belgique et dans le monde ses connaissances sur les problèmes de plancher pelvien chez les femmes."

C'est pour informer les femmes sur les problèmes de plancher pelvien et aider à briser le tabou qu'Hedwig Neels et ses collègues ont lancé la plateforme en ligne [thepelvicfloor.be](http://thepelvicfloor.be). Outre le site, il existe aussi la communauté @thepelvicfloor sur Instagram: "En fournissant des informations intéressantes et prêtes à l'emploi, nous voulons vraiment faire la différence. Des informations correctes et honnêtes sur les problèmes de plancher pelvien peuvent aider les femmes et leur faire prendre conscience qu'elles ne sont pas seules. J'ai trouvé l'inspiration pour la plateforme en Australie, un pays où la sensibilisation et la prévention sont vraiment bien abordées. Je voulais appliquer ces méthodes en Belgique parce qu'ici beaucoup de femmes continuent de souffrir des symptômes, ou n'envisagent d'intervenir que lorsqu'il est trop tard. En plus des femmes de tous âges, nous voulons au travers de The Pelvic Floor aussi atteindre les médecins et les paramédicaux, et leur fournir les bons outils pour qu'ils puissent eux aussi mieux aider leurs patientes."

### La prévention, pour toutes les femmes

Bien que la grossesse et l'accouchement soient de loin le plus grand risque pour les problèmes de plancher pelvien, cela peut toucher toutes les femmes. D'autres indicateurs, comme l'âge, l'hérédité, le tabagisme, l'obésité ou la ménopause peuvent aussi être à l'origine des problèmes.

## 1 femme sur 3

**SOUFFRE DE PERTES URINAIRES APRÈS L'ACCOUCHEMENT**



Hedwig Neels

"Beaucoup de femmes continuent de souffrir de leurs problèmes, ou n'envisagent d'intervenir que lorsqu'il est trop tard."

## 1 femme sur 8

**SOUFFRE DE PERTES DE SELLES APRÈS L'ACCOUCHEMENT**

**Hedwig Neels :** "Les problèmes de plancher pelvien sont très répandus et affectent les femmes de tous âges. Beaucoup d'entre elles pensent que l'on ne peut rien y faire. Et c'est très triste d'entendre en consultation des femmes dire que "c'est ma faute, je n'ai pas fait mes exercices". Alors que ce n'est pas du tout vrai. Les exercices sont de toute façon recommandés. Mais parfois ils ne résolvent pas tout, et nous devons chercher plus loin. Il existe des solutions pour chaque femme. Cela prouve qu'il y a toujours un tabou sur le problème, et qu'il y a un grand besoin de sensibilisation et de prévention. C'est précisément l'objectif poursuivi par The Pelvic Floor pour y faire quelque chose."

### Des problèmes divers

Les problèmes de plancher pelvien peuvent être très divers. Les pertes urinaires sont le plus connu d'entre eux, mais cela va souvent plus loin. **Hedwig Neels :** "L'incontinence

urinaire, ou les pertes involontaires d'urine peuvent survenir à tout âge mais le plus souvent pendant ou juste après la grossesse et quand on avance en âge. Mais il peut aussi y avoir des problèmes liés aux selles. Et certaines femmes souffrent d'un prolapsus des organes pelviens ou un affaissement. Ce phénomène apparaît lorsque les tissus soutenant la vessie, la dernière partie de l'intestin et l'utérus s'affaiblissent. Les femmes souffrent aussi parfois de troubles sexuels ou de flatulences vaginales, des vents s'échappant par le vagin après un rapport sexuel ou en faisant du sport. Et beaucoup de femmes souffrent de douleurs liées aux problèmes de plancher pelvien." La bonne nouvelle est que celles qui souffrent de ces problèmes ne sont pas seules, et qu'il existe des solutions. Le site The Pelvic Floor propose des informations qui peuvent vous donner un aperçu des symptômes, et des liens renvoyant à des professionnels de la santé spécialisés en la matière. Vous pouvez aussi demander conseil à votre médecin généraliste, qui pourra vous aiguiller vers une aide adaptée à votre situation.

 [thepelvicfloor.be](http://thepelvicfloor.be)  
(site en néerlandais)

# L'app Helan Aide-ménagère

Permet d'accélérer la collaboration avec votre aide-ménagère et votre consultant, et la rend plus efficace et claire.

## Consultez facilement :

- ✓ Votre dossier client et vos coordonnées.
- ✓ Le planning de votre aide-ménagère.
- ✓ Les disponibilités de votre aide-ménagère : réservez des heures supplémentaires.
- ✓ Vos titres-services manquants.
- ✓ Les haltes repassage près de chez vous.

## Contactez-nous :

- ✓ Contactez rapidement votre consultant.
- ✓ Demandez des prestations supplémentaires.
- ✓ Communiquez vos vacances.
- ✓ Annulez un passage de votre aide-ménagère.
- ✓ Exprimez vos commentaires et vos suggestions.
- ✓ Partagez les disponibilités de votre aide-ménagère avec vos connaissances.

## Recevez des notifications :

- ✓ En cas d'absence de votre aide-ménagère.
- ✓ Pour les jours de fermeture.



TÉLÉCHARGEZ L'APP DANS VOTRE APP-STORE





# Vous avez terminé vos études ?

Quelles conséquences pour la mutualité et les allocations familiales (Groeipakket) ?

## **Lorsque vous quittez l'école, devez-vous vous inscrire auprès du VDAB ou d'Actiris ?**

Ce n'est pas obligatoire, mais vous avez intérêt à vous inscrire auprès du VDAB ou d'Actiris. Cette démarche amorce la 'période d'insertion professionnelle'. Cela implique que les jeunes ne perçoivent des allocations de chômage que s'ils n'ont pas encore trouvé de travail un an après avoir quitté l'école. Vous trouverez les conditions détaillées sur le site de l'ONEM.

## **Pouvez-vous encore travailler comme étudiant une fois que vous avez quitté l'école ?**

Les moins de 18 ans peuvent travailler sans limitation comme étudiant. A partir de 18 ans, si vous êtes toujours à la recherche de l'emploi de vos rêves, vous pouvez continuer à travailler comme étudiant. Tant que le jeune ne dépasse pas le maximum de 475 heures de travail par année civile, ses parents conservent le droit aux alloca-

tions familiales (Groeipakket en Région flamande). Si le jeune travaille plus de 475 heures, le contrat d'étudiant devient de plein droit un contrat de travail classique. Dans ce cas, le jeune ne peut pas travailler plus de 80 heures par mois pour conserver le droit aux allocations familiales (Groeipakket en Région flamande)

## **Pendant combien de temps conserverez-vous encore le droit aux allocations familiales (Groeipakket en Région flamande) ?**

Les jeunes qui ont quitté l'école ont encore droit aux allocations familiales (Groeipakket en Région flamande) pendant 12 mois. Les paiements sont interrompus lorsque le jeune fête ses 25 ans, commence à travailler ou lorsque la période d'insertion professionnelle prend fin.

## **Quand les jeunes qui ont quitté l'école doivent-ils s'affilier à la mutualité ?**

Tant que les jeunes poursuivent leurs

études et ont moins de 25 ans, ils restent inscrits à charge de leurs parents. Ceci vaut aussi pendant la période d'insertion professionnelle. Si votre enfant commence à travailler en tant que salarié, si la période d'insertion professionnelle se termine ou si le jeune fête ses 25 ans, il doit s'affilier personnellement à la mutualité.

Si votre enfant commence à travailler comme indépendant, il doit s'affilier à une caisse d'assurances sociales, comme Xerius ou Partena Professional pour établir ses droits personnels. Il recevra une attestation destinée à la mutualité.

**i** Affiliez-vous facilement en ligne à la Mutualité Helan sur [www.helan.be/son-propre-dossier-mutualiste](http://www.helan.be/son-propre-dossier-mutualiste)

**i** Vous trouverez davantage d'infos sur les allocations familiales et le Groeipakket sur le site d'organismes de paiement, comme MyFamily ou Parentia.

A close-up photograph of a person's legs from the knees down, wearing a light blue, flowing dress. They are walking on a sandy beach with gentle waves lapping at their feet. The water is clear and reflects the light. The overall mood is serene and active.

# Levez le pied !

Quand on fait du sport ou de l'exercice, on pense souvent à la performance et au fait de pousser son corps jusqu'à ses limites. Mais saviez-vous que vous pouvez aussi vous détendre en bougeant ? Mieux même, c'est tout aussi bon pour votre santé que de faire un sprint.



### Faire du sport avec modération

Prendre un peu de repos peut facilement se transformer en une journée passée assis, couché ou à traîner. Pour séduisante qu'elle puisse sembler, cette perspective n'est pas vraiment réjouissante. Des recherches récentes montrent que les personnes qui restent souvent assises et inactives pendant de longues périodes courent 2 fois plus de risque de développer un diabète, et près de 2,5 fois plus de risque de maladies cardiovasculaires. Rester assis trop longtemps peut aussi provoquer des douleurs lombaires et, réduire globalement la productivité et la créativité. On pourrait donc croire qu'il faut se lancer tête baissée dans l'exercice physique. Mais c'est une idée fautive : vous ne pouvez pas simplement 'compenser' les dommages causés à la santé par une trop grande inactivité en faisant une heure d'exercice intensif par semaine. Un mode de vie sain implique d'être moins sédentaire et de bouger davantage. Et il ne faut même pas le faire de manière intensive. Vous pouvez aussi vous contenter de bouger pour vous détendre. Avec un bénéfice de santé pour le corps et l'esprit.

### Faites-vous plaisir en bougeant

Faire de temps en temps du sport intensément est bon pour vous. Mais quand vous y allez franchement, votre corps produit aussi de l'adrénaline. Si vous traversez une période difficile ou stressante, cela peut constituer un facteur de stress supplémentaire pour l'organisme. Il existe heureusement beaucoup d'activités sportives que vous pouvez pratiquer à un rythme tranquille ou sans efforts trop intenses, comme la marche, le yoga, le tai-chi, le jogging ou encore faire du vélo ou du jogging à un rythme peu élevé. Tant que vous maintenez votre rythme cardiaque lent, et continuez à respirer à un rythme régulier", explique **Jef Vanhoof, expert en activité physique chez Helan** : "Si vous faites du sport à moindre

intensité, vous vous détendez et sollicitez moins votre cœur." L'exercice régulier a aussi un grand impact sur votre bien-être mental. Parce que quand vous bougez, le cerveau produit des substances qui vous font vous sentir heureux et épanoui. Beaucoup plus que lorsque vous restez assis ou couché. De plus, l'exercice a aussi un effet positif sur le stress, la dépression et l'anxiété. Et à long terme, il réduit le risque de démence et d'Alzheimer. Raison de plus pour se mettre en mouvement.

### Au cœur de la nature

On peut faire du sport tranquillement n'importe où. Mais faire du sport dans la nature offre des avantages supplémentaires pour la santé. L'activité physique a non seulement un effet relaxant, mais vos sens sont aussi au repos dans un environnement vert. La conséquence ? Le rythme cardiaque ralentit et vous vous calmez. "Que la nature favorise notre bien-être a notamment été démontré par des études menées par un chercheur américain dans le domaine de la santé, Roger Ulrich. Ses recherches ont contribué à l'introduction d'environnements verts dans les hôpitaux et à ce que les médecins prescrivent l'exercice dans la nature comme remède pour certaines affections, comme la dépression," précise **Jef Vanhoof**. "Des études montrent qu'après 20 minutes, le taux de cortisol, ou la quantité d'hormone du stress dans le sang, diminue. Ainsi, une dose quotidienne de nature réduit le risque de dépression."

Bouger dans la nature n'est bien sûr pas évident pour tout le monde. A plus forte raison, si vous vivez dans un environnement urbain. **Jef Vanhoof** : "Mais un petit détour dans le parc local peut déjà faire la différence. Essayez d'arriver à 2 heures de nature par semaine, et vous sentirez rapidement le résultat pour votre corps et votre esprit."



Jef Vanhoof, expert en activité physique chez Helan

"Si vous faites du sport à moindre intensité, vous vous détendez et sollicitez moins votre cœur."



## La campagne de dépistage des affections congénitales est élargie

Chaque nouveau-né en Région flamande a la possibilité de bénéficier d'un dépistage gratuit de maladies rares, grâce au programme de dépistage des maladies congénitales des autorités régionales (Bevolkingsonderzoek Aangeboren Aandoeningen). De cette manière, certaines maladies congénitales rares peuvent être détectées et traitées à temps. Courant 2022-2023, la campagne de dépistage visera 19 maladies au lieu des 15 qui le sont

actuellement. Le dépistage est gratuit pour tous les bébés nés en Région flamande. Il n'est pas obligatoire d'y participer, mais le dépistage est fortement recommandé dans l'intérêt du nouveau-né. L'objectif est de dépister les maladies rares avec de graves conséquences. Détectées suffisamment tôt, elles peuvent être traitées dans la plupart des cas pour prévenir des complications ultérieures.

 [www.aangeboren.bevolkingsonderzoek.be](http://www.aangeboren.bevolkingsonderzoek.be) (site en néerlandais)



### MES MÉDICAMENTS : LA NOUVELLE APPLICATION POUR ALLER CHERCHER VOS MÉDICAMENTS

La digitalisation des soins de santé franchit une nouvelle étape avec la nouvelle application Mes Médicaments. Désormais, vous n'avez plus besoin d'une prescription papier, et si vous avez oublié votre eID, votre smartphone suffira.

La dématérialisation des prescriptions est en cours depuis le 15 septembre 2021. Vous pouviez déjà retirer en pharmacie les médicaments prescrits par votre médecin sans prescription papier. Vous aviez par contre besoin de votre carte d'identité électronique. Aujourd'hui, la digitalisation franchit une étape supplémentaire et vous n'avez même plus besoin de votre eID pour récupérer vos médicaments. Il suffit que vous disposiez de la nouvelle application de l'INAMI 'Mes Médicaments' sur votre smartphone.

Il ne vous reste plus qu'à montrer le code-barres des médicaments dont vous avez besoin via l'application. Le pharmacien scanne ce code et vous délivre le médicament, c'est un jeu d'enfant.

Saviez-vous que l'application vous permet aussi de réserver des médicaments et de dresser des listes en prévision de votre passage à la pharmacie ? Ces fonctions sont particulièrement utiles pour les personnes qui ont de nombreuses prescriptions et qui ne souhaitent pas nécessairement retirer tous leurs médicaments en même temps.

**Téléchargez l'application 'Mes Médicaments' sur iOS ou Android.**

## PEUR DU DENTISTE ? OU DU MONTANT DE LA NOTE ?

Des dents éclatantes nécessitent des soins et des contrôles réguliers chez le dentiste. Pourtant, beaucoup de gens délaissent ces contrôles. Des soucis financiers en sont souvent la cause.

Une enquête de l'AIM (Agence Intermutualiste) révèle qu'1 personne sur de 4 n'est pas allée chez le dentiste dans la période allant de 2018 à 2020, dont 3,1 % même pas en cas de problème. Des soucis financiers en sont souvent la cause.

Si vous souhaitez savoir à l'avance si votre visite chez le dentiste sera remboursée par l'assurance maladie, vérifiez surtout si votre dentiste est conventionné. Vous trouverez cette information sur le site de l'INAMI.

Si vous avez besoin de prestations non remboursées, demandez préalablement à votre dentiste quel sera le montant de ses honoraires. En demandant un devis, vous aurez une idée des frais avant de commencer le traitement.

Vous pouvez aussi demander à votre dentiste d'appliquer le système du tiers payant. Ainsi, vous ne payez que le ticket modérateur et les suppléments éventuels. Le reste de la facture est réglé directement par la mutualité à votre dentiste.

1  
personne  
sur 4

N'EST PAS ALLÉE  
CHEZ LE DENTISTE  
ENTRE 2018 ET 2020



### GRATUIT POUR LES ENFANTS

Saviez-vous que les mineurs d'âge peuvent aller gratuitement chez le dentiste ? La mutualité rembourse intégralement les soins dentaires de base pour les enfants de moins de 18 ans.

# Un été sans souci grâce à Mon Helan

Vous partez à l'étranger cet été, ou souhaitez demander un remboursement pour un camp de vacances ? Vous pouvez facilement régler tout cela en ligne grâce à Mon Helan. Et nous avons aussi des applications très utiles pour les personnes qui attendent un bébé ou qui ont besoin de matériel de soins.



## Des projets de vacances ? Surfez sur Mon Helan

La rubrique 'Mes vacances' sur [www.monhelan.be](http://www.monhelan.be) vous propose tout ce qu'il faut savoir pour les vacances :

- Vérifiez les documents de voyage dont vous avez besoin et commandez-les facilement.
- Réservez un camp de vacances Heyo pour vos enfants.
- Réservez vos vacances à la mer avec réduction Helan.



**NOUVEAU**

**Votre CEAM numérique sur l'app Mon Helan**

Depuis peu, l'app Mon Helan vous permet de toujours avoir sous la main votre Carte européenne d'assurance numérique (CEAM). Même lorsque vous n'êtes pas en ligne. Une version papier n'est donc plus nécessaire.

- Téléchargez la dernière version de l'app Mon Helan ou mettez à jour la version dont vous disposez.
- Connectez-vous avant de partir.
- Surfez sur 'Commander un document de voyage'.

- Cliquez ensuite sur les CEAM pour vous-même et les vôtres.
- Votre CEAM restera visible pendant un an, même lorsque vous n'êtes pas en ligne. Vous trouverez la carte sous 'Cartes', sur l'écran de connexion.

**Smile !**

Avez-vous déjà ajouté pour vous et les vôtres une photo à votre profil sur Mon Helan ? Cela personnalise grandement votre mutualité en ligne, et vous permet de sélectionner très facilement les membres de votre ménage.



**Demander un remboursement pour un camp de vacances ou une plaine de jeux**

Téléchargez le formulaire de remboursement sur Mon Helan et faites-le compléter et viser par l'organisation. Ou collez une vignette sur l'attestation fournie par l'organisation.

**SUR MON HELAN OU SUR PC :**

- ✓ Allez sur la rubrique **Self-service**.
- ✓ Sélectionnez '**Demander le remboursement d'un avantage**'.
- ✓ Sélectionnez l'avantage '**Camps et activités s'étendant sur plusieurs jours**'.
- ✓ Choisissez pour qui vous demandez l'avantage, suivez les étapes proposées, et chargez la preuve de participation sur Mon Helan.

**GRÂCE À L'APP MON HELAN :**

- ✓ Ouvrez l'app et choisissez '**Demander un remboursement**'.
- ✓ Choisissez pour qui vous demandez l'avantage.
- ✓ Sélectionnez l'avantage '**Camps et activités s'étendant sur plusieurs jours**' dans la liste.
- ✓ Suivez les étapes proposées, et chargez une photo de l'attestation de participation sur l'app.

**Connaissez-vous déjà ces options ?**

- Déclarez la **naissance de votre enfant** de manière numérique sur Mon Helan, et réglez immédiatement votre dossier de naissance.
- Demandez du **matériel médical en prêt** grâce à la rubrique Self-service sur mon Helan. Vous n'avez plus besoin de ce matériel ? Demandez-en facilement la reprise.
- Besoin d'une **attestation d'affiliation** à la mutualité ou à vos assurances soins dentaires ou hospitalisation ? Téléchargez-la sur Mon Helan.

**Transmettez-nous vos documents de manière numérique**

Connectez-vous à Mon Helan, et allez sur 'Self-service'. Sous l'onglet 'Charger des documents de manière numérique', vous trouverez le détail de tous les documents que vous pouvez nous transmettre de manière numérique.

# L'été à la Boutique de soins

La Boutique de soins Helan vous apporte son aide pour votre santé, votre bien-être, et vos soins. Nous vous aidons à choisir les produits adaptés pour rester en bonne santé et en activité, et augmenter votre bien-être dans les situations de soins.

## **Bienvvenue à la Boutique de soins Helan**

La Boutique de soins vous propose des produits pour rester en forme à chaque phase de l'existence. Vous pouvez aussi y acheter ou louer du matériel de soins et de rééducation, et commander des aides à la mobilité sur mesure. Nous vous proposons un grand choix, des conseils d'experts - à domicile ou en boutique - et des réductions intéressantes pour les clients de la Mutualité Helan.

 [www.helanboutiquedesoins.be](http://www.helanboutiquedesoins.be)

Connectez-vous comme client de la Mutualité Helan, et la réduction sera calculée automatiquement.



**NOUVEAU !  
Des relations sûres**

... grâce aux préservatifs Mister Size et MySize. Achetez-les en ligne à des conditions avantageuses à la Boutique de soins Helan, grâce au Bonus prévention.

## **Une triple protection en vacances**

Protégez votre peau des ennuyeuses piqûres d'insectes.

**Care Plus spray Anti-Insect Natural Citriondiol.** Prix Helan : 2,83 euros (3,15 euros pour les non-membres).

Évitez les ampoules grâce à ce spray.

**Care Plus spray Anti-ampoules.** Prix Helan : 5,35 euros (5,95 euros pour les non-membres).



Un sac complet de premiers soins en cas d'accident en format à emporter.

**Care Plus First Aid Kit - Basic.** Prix Helan : 13,50 euros (15 euros pour les non-membres).

## **Voyager en bonne santé**

Des bas de compression aérés assurent une meilleure circulation du sang et de l'humidité dans les pieds et les jambes si vous devez rester assis(e) et immobile pendant un long moment, comme en voiture, en car ou en avion. Dites adieu aux jambes lourdes et fatiguées, et bienvenue au sentiment de vacances !

**Care Plus Travel bas de voyage.** Prix Helan : 17,95 euros (19,95 euros pour les non-membres).



## **AVANTGAGE HELAN**

Grâce au Bonus prévention de la Mutualité Helan, vous bénéficiez de **25 euros de réduction par personne par an** sur des produits qui protègent votre santé, comme de la crème solaire, des protections auditives, des appareils de mesure de l'activité physique, des préservatifs, des casques vélo et plus encore.

 Consultez les détails sur [www.helan.be/avantages](http://www.helan.be/avantages)



**NOUVEAU !**  
**100% naturel**

Du neuf à la Boutique de soins Helan : les crèmes et lotions solaires naturelles Naïf, avec filtre minéral d'oxyde de zinc, sans ingrédients nocifs et 100% végétal. Découvrez le large assortiment pour les bébés, les enfants et les adultes.

Utilisez votre Bonus prévention et bénéficiez de 25 euros de réduction par personne !



**Lotion solaire Naïf Baby & Kids, SPF 50, sans parfum.**

**Prix Helan : 35,95 euros**  
**(39,95 euros pour les non-membres).**

## Avantages Helan

---

Nous tenons à ce que vivre sainement reste abordable pour tout le monde. C'est pourquoi nous soutenons votre bien-être grâce à des remboursements et des réductions. En voici un bref aperçu.







# Heyo

## Vous cherchez encore un camp de vacances ?

Heyo, qui a pris la succession d'Idee Kids et de K&K, dispose encore de quelques places libres pour celles et ceux qui n'ont pas encore pris leur décision. Heyo propose des camps de vacances éducatifs, sportifs ou pleins d'aventure avec et sans hébergement, dans 100 endroits en Belgique et à l'étranger. Les enfants de 3 à 18 ans peuvent spontanément y grandir ensemble, découvrir, vivre des moments uniques et expérimenter. Si vous cherchez un camp de jour ou un camp avec hébergement, il y en a pour tous les goûts chez Heyo ! Et comme client de la Mutualité Helan, vous bénéficiez d'une belle réduction.

### AVANTAGE HELAN

- ✓ Camps de vacances Heyo **ontdekking** et Heyo **groei** : 10 euros de réduction.
- ✓ Camps de vacances Heyo **beleving** : jusqu'à 35% de réduction.
- ✓ Camps de vacances Heyo **expert** : 10% de réduction.

Faites votre choix et réservez sur [www.heyo.be](http://www.heyo.be). Votre réduction Helan est appliquée automatiquement.

Pour les camps Heyo ontdekking et Heyo groei, bénéficiez aussi d'un **remboursement jusqu'à 100 euros de la mutualité** pour les activités s'étendant sur plusieurs jours. Consultez les conditions sur [www.helan.be/avantages](http://www.helan.be/avantages).



Linda, Bénévole

"Être chauffeur, c'est bien plus que simplement conduire. Les gens sont souvent nerveux parce qu'ils doivent aller à un rendez-vous chez le médecin. Je suis aussi là pour leur donner du courage."

### ON CHERCHE DES BÉNÉVOLES !

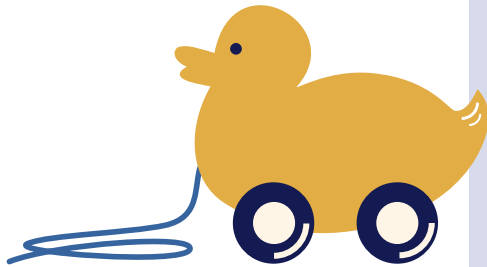
#### Devenez chauffeur pour des personnes dépendantes

Si vous avez l'esprit social, êtes serviable et aimez rouler, vous pouvez apporter votre aide à des personnes dépendantes, par l'intermédiaire de notre partenaire iMens. En tant que chauffeur bénévole, vous transportez des personnes temporairement ou durablement incapables de conduire un véhicule. Vous les conduisez à leur rendez-vous chez le médecin, avec votre voiture. Si nécessaire, vous les aidez à monter et à descendre de voiture, et les accompagnez jusqu'à leur rendez-vous. Grâce à vous, tout se passe pour le mieux.

 [www.i-mens.be/vervoer](http://www.i-mens.be/vervoer)

### VOUS VOULEZ DEMANDER UN TRANSPORT MÉDICAL NON-URGENT ?

Appelez Helan. En dehors des heures d'ouverture, choisissez l'option 4 du menu. Ainsi, vous serez mis(e) en relation avec le service. T. 02 218 22 22.



## Une bonne baby-sitter avec Bsit

Vous cherchez une baby-sitter ? Grâce à l'app de Bsit, vous trouverez une garde d'enfant à laquelle vous pouvez vous fier. L'app Bsit vous donne une liste de baby-sitters près de chez vous. Vous choisissez le tarif horaire. Vous pouvez aussi régler très facilement les prestations grâce à l'app. Vous avez trouvé la personne que vous cherchez ? Grâce au code HelloHelan, vous bénéficiez d'une réduction de moitié sur le prix de votre abonnement au service de babysitting. Introduisez le code lorsque vous vous connectez à l'app.

### AVANTAGE HELAN

Réduction de 50% sur le premier abonnement annuel Bsit.

## LES AVANTAGES DE A à Z

Chez Helan, nous adoptons un regard plus large sur le bien-être. Nous tenons à améliorer votre qualité de vie à tout moment et à chaque phase de l'existence. Connaissez-vous nos avantages santé pour les parents et les enfants, pour les soins et l'autonomie et pour davantage de bien-être à tout moment ? De 'Accueil de jour et accueil de nuit' à 'Équicoaching VerSchil', vous trouverez la liste de vos avantages Helan de A à Z sur [www.helan.be/avantages](http://www.helan.be/avantages).

### NOTRE CONSEIL

Demandez facilement vos avantages sur Mon Helan. On ne peut plus simple !





**Aujourd'hui, Béatrice est aide maternelle chez Helan Aide à domicile. Auparavant, elle travaillait comme sage-femme au Burkina Faso. Grâce à son expertise et à son expérience, elle fait la différence pour les jeunes parents.**

"J'ai su dès le plus jeune âge que je voulais devenir sage-femme. Mon père a heureusement approuvé mon projet et m'a apporté son soutien. Après mes études, j'ai commencé à travailler dans un dispensaire d'un petit village. Il n'y avait ni électricité, ni eau courante, et pas plus d'échographie. Nous devions d'abord bien évaluer si la future maman pouvait accoucher en sécurité au village. Si nous pensions qu'il pouvait y avoir un problème, elle devait aller à l'hôpital en ville. C'était parfois difficile, et même s'il nous arrivait de devoir utiliser une lampe de poche et un pot d'eau pour un accouchement, j'aimais beaucoup mon travail. Voici 10 ans, j'ai dû fuir le Burkina Faso, et suis arrivée en Belgique. Mon diplôme n'a malheureusement pas été agréé ici. Parce que ma langue maternelle est le français et que je voulais obtenir un diplôme belge, j'ai pensé m'installer et travailler en Wallonie. J'ai finalement atterri en Flandre, et m'y sens maintenant chez moi, comme je suis très contente de mon travail d'aide maternelle chez Helan Aide à domicile.

Grâce à mon expérience de sage-femme, je peux apporter un soutien très précis aux parents. Et Je reçois souvent des compliments à propos de mon travail. Pouvoir aider les jeunes parents me procure beaucoup de satisfaction. J'espère bien évidemment réussir à redevenir sage-femme, à l'avenir. Mais ce que fais aujourd'hui a tout autant de valeur."

"Grâce à mon expérience de sage-femme, je peux apporter un soutien très précis aux parents."



"Je reçois souvent des compliments à propos de mon travail. Cela me procure beaucoup de satisfaction."

**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](http://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](http://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](http://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/contactez-nous](http://www.helan.be/contactez-nous)
  - Appelez-nous au **T. 02 218 22 22**
- Prenez rendez-vous pour un conseil sur [www.helan.be/rendez-vous](http://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](http://www.helan.be).
- Adressez une réclamation ou une suggestion sur [www.helan.be/vosimpressions](http://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