

helan



Magazine

votre bien-être, avant tout



**VOUS MANQUEZ SOUVENT
DE TEMPS ?**

Comment atteindre
un meilleur équilibre

**Que pensez-vous du
Magazine Helan ?**

DONNEZ-NOUS VOTRE AVIS

Les Journées du sommeil dans
la Boutique de soins Helan

**CONNAISSEZ-
VOUS
L'ENDOMÉ-
TRIOSE ?**

Fan de Helan ?

Partagez votre enthousiasme avec votre famille ou vos amis !



Et recevez un chèque-cadeau !

Invitez vos amis à planifier un premier entretien sans engagement et recevez un **chèque-cadeau d'une valeur de 30 €** pour la Boutique de soins Helan, Fleurop, Standaard Boekhandel ou Bongo.

helan  Mutualité libre



SCANNEZ LE
CODE QR !

Rendez-vous sur
[www.helan.be/
fandehelan](http://www.helan.be/fandehelan)



Ariane Collard, directrice customer experience chez Helan

« Bienvenue dans cette nouvelle édition du Magazine Helan. Dans lequel nous vous faisons découvrir avec plaisir ce qui fait le quotidien du secteur des mutualités et des soins de santé. Car chez Helan, nous aimons vous informer et vous inspirer en matière de santé et de bien-être. Mais nous aimons tout autant vous écouter. Pour savoir ce que vous attendez de nous, à tout moment. Et pour connaître votre avis. C'est pourquoi nous vous demandons régulièrement, par le biais d'enquêtes, ce que vous pensez de nos services. Pour que nous puissions constamment les améliorer. Tout comme aujourd'hui, où nous aimerions prendre un moment pour plonger avec vous dans ce tout nouveau Magazine Helan. Que pensez-vous de cette édition en particulier, et du Magazine Helan en général ? Scannez le code en page 5 et faites-le-nous savoir. Nous nous ferons un plaisir de lire vos commentaires et d'en tirer les conclusions. »

- 2 Tout à fait Helan
- 5 Que pensez-vous du Magazine Helan ?
- 6 Soignez vos dents
- 7 Qui veille sur les anges gardiens ?
- 10 9 bonnes raisons d'aller faire un petit tour
- 11 Manque de temps ? Vérifiez votre gestion de l'énergie
- 14 Pourquoi les aliments ultra-transformés ne sont pas bons pour votre santé
- 16 Connaissez-vous l'endométriose ?
- 19 Des questions sur le sommeil ? Participez à nos Journées du Sommeil !
- 20 Bon à savoir
- 22 Les Crèches Helan investissent dans l'avenir
- 25 Comment vous repérer dans votre dossier médical
- 28 Bon vent aux particules fines
- 30 Avantages Helan
- 33 Dans les coulisses



Secrétariat de rédaction : Lynn Pellens, Eva De Geyter et Mélanie Gilis • **Composition :** Kirsti Alink • **Images :** Joshua D'hondt Photography, Jeroen Vranckaert, Shutterstock, Pexels • **Impression :** Roularta • **Editeur responsable :** Rik Selleslaghs - Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk - NE 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.



TROUVER SON ÉQUILIBRE INTÉRIEUR ||

50 EXERCICES POUR RALENTIR

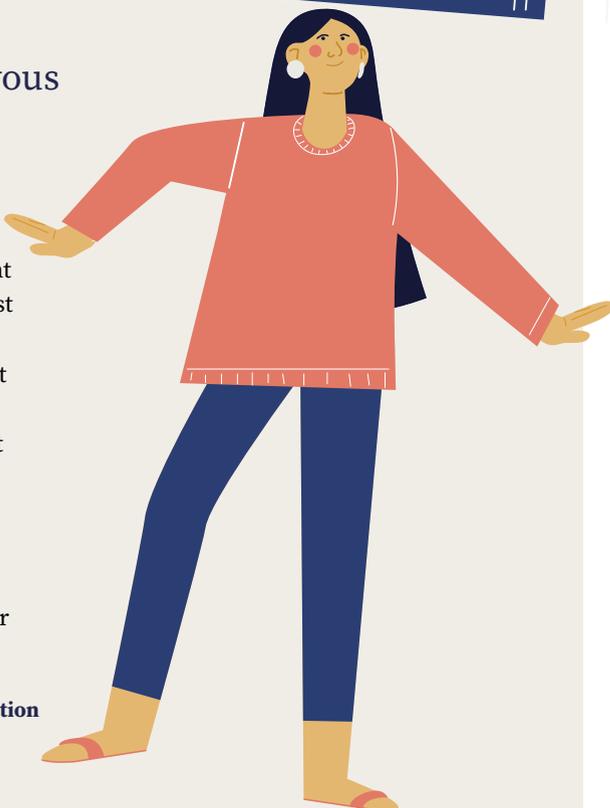
LA VIE. MODE D'EMPLOI ||



Vous *musturbez*-vous aussi trop ?

Non, ce n'est pas ce que vous pensez. Vous mettre trop de pression. Trouver que vous devez absolument faire certaines choses. C'est ça, la **musturbation**. Les personnes qui en souffrent sont constamment accablées par le sentiment de devoir toujours tout faire. Cela vous semble familier ? Faites le test sur notre site et découvrez comment vous débarrasser de cette pression tenace.

 www.helan.be/musturbation



RÉGLEZ VOTRE COTISATION À LA CAISSE D'ASSURANCE « ZORGKAS » HELAN

Si vous habitez en Flandre, vous payez chaque année une cotisation obligatoire pour la Protection sociale flamande à votre caisse d'assurance (zorgkas). Vous contribuez ainsi à améliorer la vie de plus de 300.000 personnes ayant besoin d'aide. Vous pouvez également faire appel au budget de soins ou aux aides proposées si vous en éprouvez le besoin.

Saviez-vous que Helan peut aussi agir en tant que votre caisse d'assurance (zorgkas) ? Rien de plus simple. Vous avez alors un seul interlocuteur central, afin de poser vos questions concernant les soins et l'assurance maladie.

Souscrivez-y en ligne via
www.helan.be/transfert-zorgkas

Évitez les chutes

Grâce aux conseils ergonomiques de Helan

Aménager votre habitation de manière sûre et ergonomique vous permet de rester en bonne santé plus longtemps. Saviez-vous que Helan dispose d'une équipe d'ergothérapeutes qui se rend à votre domicile pour vous conseiller ? Nous ferons le tour de votre maison avec vous et vous montrerons comment protéger votre dos, prévenir les chutes et rendre vos tâches quotidiennes aussi confortables que possible.

 www.helan.be/prevention-des-chutes

L'ÉTÉ DE TA VIE

En tant que moniteur ou monitrice dans les camps de vacances Heyo

Heyo offre chaque année à des milliers d'enfants et d'adolescents le meilleur moment de leur vie en colonie de vacances. Et tout cela n'est possible que grâce à une équipe de moniteurs motivés. Es-tu la personne passionnée que nous recherchons ? Nous nous ferons un plaisir de te trouver le camp de vacances idéal. Tu passeras un été formidable, tout en gagnant de l'argent de poche. Découvre également nos formations de moniteur et monitrice !

 www.heyo.be/monitoren

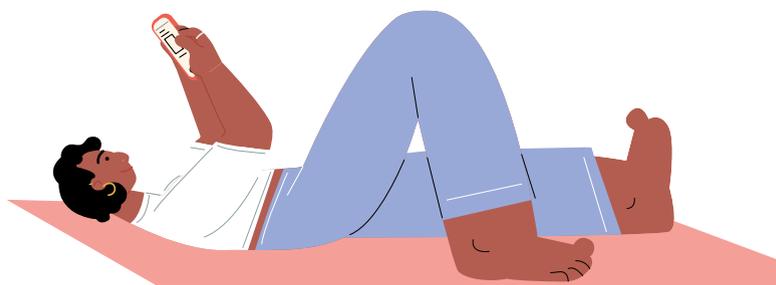


COMMENCEZ PETIT

LES PETITES RÉOLUTIONS
TIENNENT PLUS LONGTEMPS

Vos bonnes résolutions tiennent encore la route ?

En janvier, nous vous encourageons à commencer petit avec vos bonnes résolutions. Parce que les petites résolutions tiennent plus longtemps. Comment cela se passe-t-il entre-temps ? Êtes-vous toujours motivé-e, ou avez-vous au contraire besoin d'un petit coup de pouce ? Découvrez de nombreux conseils sur www.helan.be/commencez-petit pour vous aider à tenir bon.



Checklist hospitalisation

Que faire en cas d'hospitalisation de plusieurs jours ? Êtes-vous assuré-e pour les prises en charge d'une journée ? Nos checklists hospitalisation résumés pour vous de manière pratique les

différents éléments à ne pas oublier en cas de séjour hospitalier, pour être préparé-e au mieux avant toute intervention.

 www.helan.be/liste-de-verification

En
coulisses



Bien emballés

Avez-vous vu passer notre « Bubble Man » sur les réseaux sociaux ? C'est notre nouvelle mascotte pour l'assurance hospitalisation Hospitalia. Les coulisses du tournage étaient tout aussi cocasses que le résultat final.

HELAN AIDE-MÉNAGÈRE EN 2023

33.330

habitations nettoyées

906

heures de coaching en
ergonomie

138

sessions de formation

Mon Helan

Téléchargez vos attestations facilement vous-même :

- Intervention majorée pour réductions à la SNCB et tarif social pour l'énergie
- Attestation d'inscription auprès de votre mutualité, assurance hospitalisation ou dentaire
- Attestation de vos remboursements
- Attestation de vos indemnités
- Documents de voyage, comme votre Carte européenne d'assurance maladie

 www.monhelan.be

Boutique de soins

Saviez-vous que vous pouvez louer du matériel de soins dans la Boutique de soins Helan ? Vous passez facilement commande en ligne. Nous vous livrons à domicile, et venons également rechercher les objets loués quand vous n'en avez plus besoin. Vous choisissez vous-même en ligne le meilleur moment.

 www.helan.be/pretdemateriel



NOTRE COLLABORATEUR À L'HONNEUR

Riemer, Data Translator chez Helan

« Des possibilités d'évolution tout en veillant au bien-être de chacun : c'est tout à fait Helan »

« Transformer des données en informations claires, c'est ce que j'aime le plus. Mon travail permet, par exemple, à mes collègues des ressources humaines de prendre des mesures ciblées. Lorsque je vois que l'ensemble de l'entreprise en bénéficie, j'en retire une réelle satisfaction. Notre travail est axé sur les résultats, mais Helan prend également soin de ses employés. Je considère qu'il s'agit d'un environnement sûr, offrant des possibilités d'évolution tout en veillant au bien-être de chacun. En plus de mon rôle officiel, je fais également partie de l'équipe « Helan de Demain », un projet dans le cadre duquel nous anticipons différents scénarios futurs, testons des idées et rendons ainsi Helan plus robuste. C'est vraiment génial de pouvoir y participer ! »

 Découvrez nos offres d'emploi sur www.helanjobs.be.

Que pensez-vous du Magazine Helan ?

Que vous lisiez ces lignes, ça veut déjà dire beaucoup pour nous. Mais nous aimons nous surpasser. Qu'est-ce qui vous plaît dans le Magazine Helan ? Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ? Et quels sont les sujets qui vous font vibrer ? Dites-nous ce que vous en pensez. Nous sommes impatients de connaître votre avis !



Donnez-nous votre avis sur www.helan.be/fr/enquete-magazine. Ou scannez le code



Soignez vos dents



Saviez-vous que Helan soutient avec plaisir votre sourire rayonnant ?

Soins dentaires préventifs

- ✓ **Les soins dentaires de base sont gratuits pour les enfants et adolescents de moins de 19 ans** et sont remboursés intégralement si leur dentiste applique les tarifs officiels en vigueur. Les dentistes non-conventionnés peuvent facturer un supplément, qui n'est pas remboursé.
- ✓ **À partir de 19 ans, l'assurance maladie obligatoire prévoit également un remboursement.** Celui-ci dépend de différents éléments, comme par exemple le droit à une intervention majorée, si votre médecin est conventionné,...

Le trajet de soins buccaux

- ✓ 4 Belges sur 10 ne consultent pas leur dentiste chaque année. Ce **contrôle annuel** est pourtant primordial pour votre santé.
- ✓ Afin de vous encourager à rendre visite à votre dentiste annuellement, il existe le **trajet de soins buccaux**.
- ✓ Vous avez 18 ans ou plus, et vous avez reçu un remboursement pour

des soins dentaires via l'assurance maladie obligatoire l'année dernière ? **Vous recevrez alors un remboursement plus élevé cette année pour la plupart de vos soins dentaires.**

- ✓ **Le remboursement supplémentaire est automatiquement octroyé** : La Mutualité Helan enregistre la date de votre visite chez le dentiste et prévoit alors un remboursement plus important pour l'année suivante.
- ✓ Le trajet de soins buccaux n'est pas d'application pour : les consultations dentaires, les soins préventifs, l'orthodontie, la parodontologie, les radiographies dentaires ou les prestations attestées comme suppléments d'honoraires pour les bénéficiaires de l'intervention majorée.

Orthodontie pour les enfants et adolescents

- ✓ Les clients de la Mutualité Helan reçoivent **jusqu'à 1.050 euros de**

remboursement par traitement orthodontique, pour l'équivalent de 60% du ticket modérateur, matériaux et suppléments spécifiques, **jusqu'à l'âge de 22 ans**. Cet avantage est valable pour les prestations remboursées par l'assurance maladie obligatoire.

Prothèses dentaires à partir de 50 ans

- ✓ L'assurance maladie obligatoire prévoit une **intervention pour les prothèses amovibles**.
- ✓ **Le montant du remboursement dépend de différents facteurs**, comme par exemple si vous bénéficiez de l'intervention majorée, ou si vous suivez un trajet de soins buccaux.

Assurance dentaire Dentalia Up

- ✓ Si vous avez souscrit à cette assurance dentaire, vous recevez en plus du remboursement obligatoire une **aide financière supplémentaire jusqu'à 4.000 euros maximum par personne**.

 **Consultez les informations sur notre site, ou prenez rendez-vous pour des conseils personnalisés sur www.helan.be/rendez-vous.**

Les avantages et services mentionnés sont valables en 2024 pour les clients de la Mutualité libre Helan en règle de paiement des cotisations mutualistes. Lisez les conditions de chaque avantage Helan sur www.helan.be/avantages. Helan Onafhankelijk ziekenfonds, agent d'assurances (n° OCM 5006c) pour "MLOZ Insurance"; la SMA des Mutualités Libres, RPM Bruxelles (422.189.629, reconnue sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18). Vous trouverez les fiches d'info et les conditions générales de Hospitalia et Dentalia Up sur www.helan.be/SMA. Le droit belge est d'application sur le contrat d'assurance. Le contrat est conclu sans limite de temps. En cas de réclamation, vous pouvez vous adresser au service de médiation de Helan sur www.helan.be/vosimpressions ou à l'Ombudsman des Assurances (www.ombudsman.as). Pour plus d'informations à propos de l'affiliation à ce(s) produit(s), vous pouvez vous adresser à votre mutualité.

Qui veille sur les **anges gardiens ?**

Une enquête de la Mutualité Helan révèle qu'1 Belge sur 2 assume des tâches au profit d'une personne malade ou dépendante. Pourtant, beaucoup ne se considèrent pas comme aidants proches. Ils restent de ce fait souvent invisibles, et manquent de reconnaissance et de soutien. Helan tient à faire évoluer les choses. >

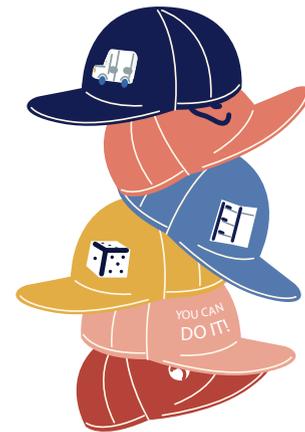


Les aidants, anges gardiens, s'impliquent corps et âme pour un parent, enfant, ami ou voisin.

« Quand maman est tombée malade, il m'a paru plus que normal de m'occuper d'elle », raconte **Kaily** (22). « C'était la nouvelle réalité. À l'école, j'étais parfois considérée comme une enfant à problèmes, quelqu'un qui n'irait pas très loin. Tout ça parce que je n'avais parfois pas fait mes devoirs, alors qu'en soirée je devais plutôt m'occuper de ma maman et de mon jeune frère. » Ceci est la réalité de beaucoup d'aidants. Ils s'impliquent corps et âme pour un parent, enfant, ami ou voisin. Ils font les courses, effectuent des tâches ménagères, ou offrent une aide administrative. Ils prennent également en charge d'autres tâches moins tangibles, comme celle d'aide psychologique, ou de coach en santé.

Par amour, et par nécessité

Bien qu'ils s'occupent souvent d'une personne intensivement pendant une période prolongée, beaucoup d'anges gardiens ne se considèrent pas comme aidants proches. La plupart d'entre eux indiquent qu'ils assument leurs tâches par amour, et qu'ils préfèrent les effectuer eux-mêmes, bien que d'autres options existent. Beaucoup agissent également par souci de nécessité. Comme s'ils ne pouvaient pas échapper au fait d'offrir leur aide et de prodiguer des soins. Entre-temps, ils se mettent en retrait. Jongler avec le temps et leur énergie devient une évidence. Une enquête menée par Helan révèle que la charge émotionnelle, les formalités administratives, et la combinaison avec le travail pèsent souvent lourd sur leurs épaules.



Chapeau pour les anges gardiens

Toute personne qui s'occupe d'une autre personne, que ce soit sous le statut officiel d'aidant proche ou non, mérite d'être honorée, applaudie et soutenue. C'est pourquoi la Mutualité Helan a lancé il y a quelque temps « Chapeau pour les anges gardiens », une campagne visant à rendre les aidants visibles, afin qu'ils soient reconnus et soutenus. De la part de leur entourage, mais aussi de leur mutualité. Les clients en situation de soins peuvent ainsi compter sur les conseils et l'aide de notre Service Action Sociale ainsi que sur notre large éventail de services de soins professionnels. En tant qu'aidant, vous n'êtes donc jamais seul. Kaily : « Pour beaucoup de gens, avouer ouvertement qu'ils sont des aidants est difficile. Mais je sais maintenant qu'il est important d'être ouvert et honnête. C'est un soulagement pour soi et cela donne le courage de continuer dans les moments difficiles. Parfois, juste quelques mots de compréhension suffisent. Si les gens autour de vous savent que vous êtes un aidant, ils vous aident alors un peu à porter ce lourd bagage. »



Comment apporter votre aide

- ✓ **Apportez un repas chaud à domicile.** Vous n'êtes pas à l'aise aux fourneaux ? Un bon cadeau pour un plat à emporter chez le traiteur du coin sera tout autant apprécié.
- ✓ **Passez un coup de fil, envoyez un sms ou un e-mail.** Rappelez régulièrement à l'ange gardien que vous pensez à lui ou elle.
- ✓ **Ecoutez.** Prenez le temps d'écouter l'ange gardien avec une oreille attentive, sans lui porter de jugement.
- ✓ **Vérifiez ce dont l'ange gardien a besoin.** Proposez une aide concrète, sans vous imposer.
- ✓ **Aidez-les à dégager du temps libre.** Reprenez certaines tâches pour que l'ange gardien puisse souffler un peu, et passer du temps en bonne compagnie ou plutôt un moment de solitude.



TÉMOIGNAGE

Marc (61) s'occupe de son épouse Marie (53), touchée par la maladie d'Alzheimer

« Il y a 5 ans Marie a eu un burn-out, du moins c'est ce que l'on pensait. Quelques mois plus tard, un autre diagnostic a suivi : la maladie d'Alzheimer. Je suis donc un peu tombé dans ce rôle d'aidant proche. Je me suis dit : ma femme est malade, je dois prendre mes responsabilités. Marie va deux fois par semaine dans un accueil de jour, le médecin lui a prescrit de la kiné et nous avons une aide-ménagère avec des titres-services. Pour le reste, je gère un maximum moi-même. Je préfère ne pas demander d'aide, mais il y a heureusement suffisamment de personnes qui offrent spontanément leur aide. »

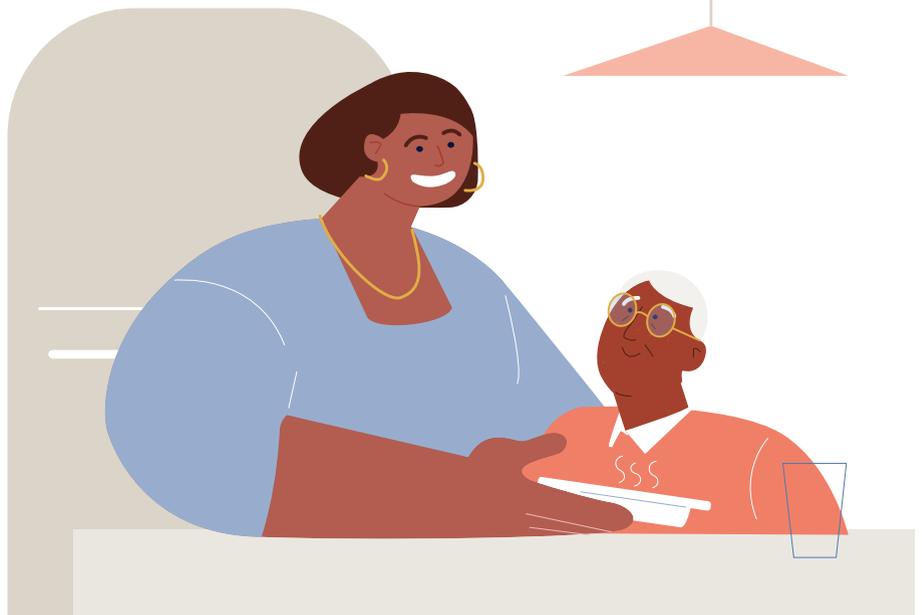
« Je préfère ne pas demander d'aide »

Helan veille sur les anges gardiens

Vous n'êtes pas seul en tant qu'aidant. Helan vous offre de l'aide et du soutien, aussi bien pratique qu'émotionnel.

- **Service Action Sociale :** L'équipe de Helan composée d'assistants sociaux, d'ergothérapeutes et de spécialistes en démence vous informent, vous conseillent et vous soutiennent pour toutes vos questions au sujet de soins de qualité, du budget de soins, des aides financières, et de la réglementation en vigueur.
- **Aide-ménagère :** Nos aides-ménagères compétentes facilitent votre quotidien avec plaisir.
- **Soins à domicile :** Les aides à domicile Helan vous assistent dans vos tâches quotidiennes, et vos soins personnels.
- **Soins infirmiers à domicile :** Nos spécialistes en soins infirmiers vous rendent visite à domicile si vous avez besoin de soins médicaux.
- **Transport médical non urgent :** Des volontaires vous conduisent à vos rendez-vous médicaux. Nous nous chargeons de l'organisation.
- **Boutique de soins Helan :** Votre partenaire si vous désirez louer ou acheter du matériel de soins. Nous vous donnons volontiers des conseils adaptés à votre situation. Vous pouvez également commander tout ce dont vous avez besoin facilement en ligne.

 Découvrez l'offre de soins étendue de Helan sur www.helan.be/aidant-proche



Êtes-vous un ange gardien ? Faites le test sur www.helan.be/anges-gardiens

9 bonnes raisons d'aller faire un petit tour

1 UN BOL D'AIR FRAIS !

Une demi-heure d'air frais chaque jour, c'est bon pour vous. Une balade vous aide à :

- avoir des voies respiratoires saines
- gérer votre stress et vous détendre
- garder votre tension et rythme cardiaque sous contrôle
- être de meilleure humeur

2 VOUS DÉVELOPPEZ VOS MUSCLES

Le repos, ça fait rouiller. Si vous voulez garder vos muscles forts et actifs, bouger est la solution. L'idéal reste la pratique d'un entraînement musculaire solide. Mais pourquoi ne pas commencer doucement ? Même une marche rapide ou un petit tour dans le quartier fera travailler vos muscles.

3 La recherche montre que la marche augmente les capacités cognitives : elle donne à votre cerveau l'espace nécessaire pour traiter les impressions et développer de nouvelles idées.

4 VOUS BRÛLEZ DES GRAISSES

Lorsque vous faites de l'exercice, votre corps utilise une combinaison de glucides et de graisses comme source d'énergie. Plus cet exercice est intense, plus vous brûlez de glucides. Si vous souhaitez brûler principalement des graisses, la marche est une bonne alternative. Les exercices de faible intensité (comme la marche et le vélo) contribuent également à réduire la graisse malsaine située entre vos organes.

5 LUMIÈRE !

Pour que votre horloge biologique fonctionne correctement, vous avez besoin d'une bonne dose quotidienne de lumière du jour. La lumière du soleil est la plus efficace. Une petite balade quotidienne d'une demi-heure, avant 11 heures, est la plus bénéfique pour votre santé. Pas pratique pour vous de sortir le matin ? Une promenade pendant votre pause de midi est une excellente alternative !

6 Une promenade d'au moins 20 minutes libère des endorphines dans votre corps. Ce sont les hormones qui vous font vous sentir bien.



7 VOUS POUVEZ LE FAIRE !

Vous n'avez pas besoin d'équipement spécial pour marcher. Et si votre condition physique est un peu moins bonne, vous pouvez commencer par une promenade de 15 minutes. Chaque pas compte !

8 AUSSI SIMPLE QUE ÇA

Pas besoin de vous changer pour aller vous promener, ni de vous doucher par après. Intégrer un petit tour dans votre journée représente donc peu d'efforts. Vous pouvez également intégrer la marche dans vos tâches quotidiennes : aller faire une course à pied, garer votre voiture un peu plus loin, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, ou prendre un café à un autre étage du bureau.

9 FAITES D'UNE PIERRE DEUX COUPS

Vous pouvez combiner la marche avec d'autres tâches sur votre liste : passer un coup de fil en marchant, faire vos courses, réfléchir à votre prochaine réunion, papoter avec un ami, votre partenaire ou votre enfant, écouter votre podcast préféré ou un livre audio,... À vous de choisir.

Découvrez votre type de marche sur www.helan.be/faireunpetittour



Manque de temps ?

Vérifiez votre gestion de l'énergie

Avez-vous l'impression de toujours manquer de temps ? Vous planifiez votre journée à l'avance mais le soir vous vous sentez tout de même épuisée ? La gestion du temps ne résout pas tout, selon le psychologue Cedric Arijs. En revanche, un examen de votre gestion de l'énergie peut faire des miracles.



GESTION DU TEMPS

Le réveil sonne et la course effrénée commence. Préparer les enfants pour l'école, braver les embouteillages, réussir sa journée de travail, repartir dans la circulation et se mettre aux tâches ménagères à la maison. Le soir, vous tentez de recharger vos batteries, car le lendemain, tout ce manège recommence. Cedric Arijs : « Il n'est pas étonnant que la gestion du temps soit un sujet aussi populaire. Organiser sa journée de manière plus efficace permet d'en faire plus. Mais en faire plus en moins de temps n'est pas vraiment la solution. À quoi sert en effet toute cette productivité si vous êtes toujours épuisé-e le soir et que vous attendez avec impatience une nouvelle journée, qui sera remplie d'encore plus de travail ? »

GESTION DE L'ÉNERGIE

La gestion de l'énergie est au moins aussi importante que la gestion du temps. Car votre niveau d'énergie est bien plus qu'une simple pile pleine le matin qui se vide jusqu'au soir. Cedric Arijs : « Notre énergie humaine est beaucoup plus complexe que cela. Nous ne possédons pas une seule batterie, mais bien quatre différentes. En examinant stratégiquement ce qui vous apporte et au contraire absorbe de l'énergie dans ces quatre domaines, vous pourrez alors organiser vos journées différemment. Ainsi, même au cours d'une journée bien remplie, il est possible de faire le plein d'énergie et d'éprouver une plus grande satisfaction dans ce que vous faites. »



Cedric Arijs, psychologue

« Analyser votre gestion de l'énergie vous aidera à tirer davantage de satisfaction de votre journée. »

Batterie 1 : Énergie physique

Cedric Arijs : « Votre batterie physique indique la quantité d'énergie que votre corps peut vous offrir aujourd'hui. Les fournisseurs d'énergie dans cette catégorie sont : un sommeil réparateur, une alimentation saine et une activité physique suffisante à long terme. Les consommateurs d'énergie sont notamment : se coucher trop tard, manger trop de sucres ou de graisses malsaines, rester assis trop longtemps ou bouger trop intensément à court terme, ce qui épuise le corps. »
Pour la batterie de l'énergie

physique, la règle est : le repos fait rouiller. Cedric Arijs : « En matière d'énergie physique, rester allongé trop longtemps sur son canapé est un dévoreur d'énergie, tout comme rester assis trop longtemps n'est pas bon pour le corps. En revanche, bouger régulièrement permet de disposer de plus d'énergie physique à long terme. » Il faut donc dormir correctement, manger sainement, mais aussi faire suffisamment d'exercice si vous voulez que cette batterie reste chargée.



Batterie 2 :

Énergie mentale

La deuxième batterie que vous devez recharger est votre énergie mentale. Comment vous sentez-vous psychologiquement ? **Cedric Arijs** : « Les consommateurs d'énergie dans ce domaine sont par exemple : se concentrer trop longtemps, être constamment dans ses pensées, prendre tout très au sérieux ou broyer du noir. Les moments où vous vous déconnectez vraiment des activités cérébrales, durant lesquels vous vous donnez la place de jouer, rêvasser, faire de l'exercice, méditer, sont des pourvoyeurs d'énergie. Et oui, même à l'âge adulte, vous avez vraiment besoin des deux premiers ! » Bien entendu, votre niveau d'énergie mentale n'est pas totalement distinct de votre énergie physique. **Cedric Arijs** : « En fait, il existe une interaction intéressante entre les deux. Le sport et l'exercice physique sont des consommateurs d'énergie physique à court terme, mais à long terme, ils sont d'excellents fournisseurs d'énergie mentale. Une activité physique suffisante et régulière agit comme une remise à zéro pour votre cerveau. » Et qu'en est-il de regarder la télévision ou de scroller brièvement son téléphone portable ? **Cedric Arijs** : « L'utilisation des écrans ne contribue pas à recharger réellement la batterie mentale. Souvent, il s'agit plutôt d'un déplacement de l'attention : l'esprit n'est plus occupé par le travail ou les soucis, mais se focalise sur autre chose. »



Batterie 3 : Énergie socio-émotionnelle

Cedric Arijs : « La batterie socio-émotionnelle nous renseigne sur la qualité de notre énergie. Les dévoreurs d'énergie sont, par exemple, les émotions négatives, les relations toxiques, un style de communication négatif, le pessimisme ou les émotions refoulées. Les donneurs d'énergie dans ce domaine sont les émotions positives, les relations chaleureuses et nourrissantes, les modes de communication sains, et une

vision réaliste ou optimiste de la vie. Bien sûr, il est inévitable qu'une certaine négativité s'infilte dans votre vie. **Cedric Arijs** : « Mais vous pouvez tenter de rechercher activement des émotions positives tout au long de la journée. Apprendre à parler ouvertement de ses émotions et avoir des conversations constructives à leur sujet peut aussi faire une grande différence. Un psychologue peut également vous y aider. »

Batterie 4 : Énergie inspirante

Votre énergie d'inspiration est votre force motrice et votre boussole. C'est le plus abstrait de vos quatre domaines énergétiques. **Cedric Arijs** : « Il s'agit des valeurs qui donnent un sens et une direction à votre vie. Elles justifient pourquoi vous faites ou ne faites pas quelque chose. Par exemple : les jeunes parents sentent bien que leur batterie physique, mentale et socio-émotionnelle est mise à rude épreuve. Mais ils continuent quand même. Parce qu'être là pour leur enfant, c'est leur force motrice. » Malheureusement, de nombreuses personnes ont perdu le contact avec leur batterie inspirante. **Cedric Arijs** : « Certains sont constamment

en mode de survie, courant d'une échéance à l'autre, élevant leurs enfants, gérant les paiements, le tout en pilotage automatique. Ils ne savent plus comment ils en sont arrivés là et n'en voient parfois plus l'intérêt. Se reconnecter à ce que l'on estime précieux dans son travail ou trouver quelque chose qui s'aligne à nouveau avec ses convictions sont des étapes importantes pour refaire le plein d'une batterie d'inspiration vide. Investir dans l'énergie inspirante à ce moment-là vous semblera également absorber votre énergie... Pourtant, le jeu en vaut la chandelle. Parce que cet investissement pourra très vite vous procurer de l'énergie. »

QUATRE ÉTAPES POUR PLUS D'ÉNERGIE

Examinez votre journée sous l'angle des quatre domaines énergétiques différents et vous trouverez des moyens de recharger vos batteries en temps utile, même lorsque vous êtes très occupé-e. Répartir votre énergie entre ces quatre domaines vous aidera à ne pas vous sentir « vidé-e », et à mieux fonctionner, aussi bien pour vous que pour votre entourage.

Pourquoi les aliments **ultra-transformés** *ne sont pas bons pour votre santé*

Pizza surgelée, chips au paprika ou biscuits roses. Vous savez que ce n'est pas ce qu'il y a de meilleur pour la santé. Mais nous les trouvons tout de même souvent délicieusement addictifs. Michaël Sels, auteur et diététicien en chef de l'UZA, a discuté avec nous des aliments ultra-transformés, des marais alimentaires et des alternatives viables.



Que sont les aliments ultra-transformés ?

Michaël Sels : « Un aliment ultra-transformé est un aliment qui a été soumis à des procédés industriels. Des choses que vous ne pourriez pas réaliser dans votre propre cuisine. On y ajoute des substances telles que des conservateurs, des colorants, des exhausteurs de goût, des antiagglomérants, ... En principe, nos aliments subissent presque toujours une forme de transformation : de la plus infime à la plus grande. Couper une tomate en dés pour en faire une sauce est une forme de transformation. Tout comme la cuisson au four, la cuisson à la vapeur, le séchage, le refroidissement ou la fermentation. Les aliments ultra-transformés sont beaucoup plus répandus aujourd'hui qu'il y a 10 ou 15 ans. 80 % des aliments présents dans les supermarchés sont ultra-transformés. Y compris les produits qui, à première vue, semblent sains. Alors oui, cette catégorie est plus vaste qu'on ne le pense. »

Les aliments ultra-transformés sont-ils forcément mauvais pour la santé ?

Michaël Sels : « Il serait préférable de moins en consommer dans notre alimentation quotidienne. Les inconvénients des aliments ultra-transformés l'emportent sur leurs avantages. Nous savons qu'ils peuvent perturber notre sensation de faim et de satiété. On en veut toujours plus, ce qui ressemble à une forme de dépendance. Les substances présentes dans les aliments ultra-transformés affectent également les micro-organismes de notre intestin. Sa composition peut ainsi se modifier, entraînant un microbiote moins favorable. »

Comment savoir si nos aliments sont ultra-transformés ?

Michaël Sels : « Consultez la liste d'ingrédients sur l'étiquette. Ils sont classés selon leur niveau de présence dans la composition de l'aliment. Vous y trouvez de nombreux éléments que vous ne reconnaissez pas comme de la nourriture ? Il s'agit dans ce cas probablement d'un produit ultra-transformé. Les numéros E font référence à des substances que l'Europe considère comme sûres pour la consommation, mais « sûr » n'est pas toujours synonyme



Michaël Sels, auteur et diététicien en chef de l'UZA

« Les supermarchés sont composés à 80 % d'aliments ultra-transformés. »

de « sain ». Prenez un pot de houmous. Le pois chiche n'est pas le premier ingrédient de la liste ? Ou il indique un faible pourcentage de pois chiches ? Vous achetez alors sans doute plutôt une mayonnaise aromatisée. Il suffit de regarder la liste des ingrédients pour savoir quel est le meilleur choix. »

Pourquoi éprouvons-nous tant de difficultés à faire des choix sains ?

Michaël Sels : « C'est principalement lié à notre environnement. Les villes sont des marais alimentaires. Nous vivons dans un environnement qui facilite les comportements malsains. Il suffit de regarder les cantines des clubs sportifs. Après avoir fait une heure de sport, les enfants se rendent ensuite à la cafétéria avec un jeton pour des chips, un hot-dog et un coca. Pour moi, il y a là également une part de responsabilité dans la politique mise en place en tant que gouvernement ou organisation : il existe d'excellents exemples qui montrent comment faire les choses différemment. Par ailleurs, de nombreuses stratégies de marketing et des célébrités mondiales sont utilisées pour promouvoir les produits de restauration rapide. Et puis il y a aussi la technologie, qui facilite énormément la commande de nourriture en ligne. »

Que pouvons-nous faire pour favoriser les choix sains ?

Michaël Sels : « Un comportement alimentaire sain commence au supermarché. Achetez-y des produits qui vous permettent de manger sainement chez vous facilement. Choisissez le juste milieu. Gardez à l'esprit qu'une soupe de légumes frais avec deux cubes

de bouillon ultra-transformés est un meilleur choix qu'une soupe en poudre à dissoudre dans l'eau. Adaptez aussi la taille de vos portions. Si vous mangez peu d'un produit malsain, cela fait une grande différence pour votre santé. »

La règle des 80/20 s'applique-t-elle également aux aliments ultra-transformés ?

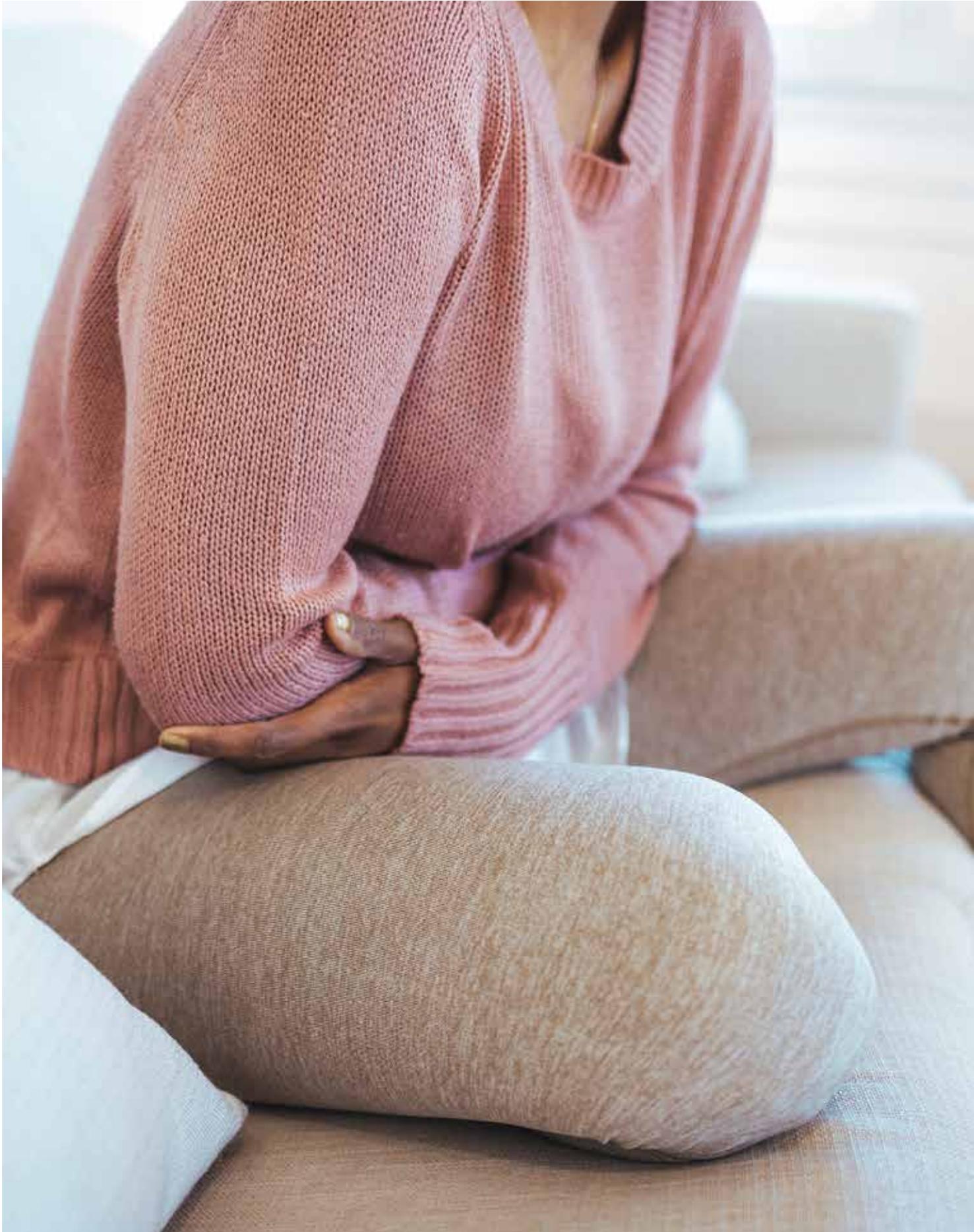
Michaël Sels : « Tout à fait. N'oubliez pas que nous mangeons aussi pour passer un bon moment, faire des découvertes, se réunir et se détendre. Ce facteur de plaisir doit certainement rester présent. »

Vaut-il encore la peine de changer ses habitudes alimentaires à un âge plus avancé ?

Michaël Sels : « Absolument. Le passage à une alimentation moins transformée, avec moins de sucre, moins de graisse et plus de fruits et de légumes est pertinent à tout âge. Des recherches ont encore récemment été publiées à ce sujet. Vous augmentez votre espérance de vie de quelques années. Évidemment, plus vous commencez tôt, plus cela vous sera bénéfique. »

Votre nouveau livre encourage la consommation de 500 grammes de fruits et légumes par jour

Michaël Sels : « Exactement. Seulement 5 % des Belges mangent suffisamment de légumes et 10 % consomment assez de fruits. J'espère pouvoir faire changer les choses. J'explique donc pourquoi cet apport est si important. Et bien sûr, le livre contient des recettes qui permettent facilement de manger plus de fruits et de légumes. »



Connaissez-vous l'endométriose ?

Endo... quoi ? Endométriose. Vous n'en avez jamais entendu parler ? Vous n'êtes pas seul-e. C'est justement la raison pour laquelle il faut en moyenne 4 à 5 ans pour que les femmes qui en souffrent obtiennent un diagnostic. Pourquoi exactement ?

Maladie relativement peu connue

L'endométriose est aussi fréquente que le diabète : 1 femme sur 10 en est atteinte. Pourtant, cette maladie est à peine connue. La raison ? Chez de nombreuses femmes, les douleurs menstruelles sont un premier symptôme. Mais ces douleurs sont considérées comme « normales » et ne sont donc pas immédiatement associées à l'endométriose. Les femmes souffrant de douleurs durant leurs menstruations attendent parfois longtemps avant de demander de l'aide. Pourtant, leurs règles sont tellement douloureuses qu'un simple « petit dafalgan » ne les soulage pas. Psychologiquement, c'est souvent également difficile pour les patientes.

Diagnostic tardif

Une consultation chez le médecin ne garantit pas un diagnostic correct. L'endométriose est peu abordée dans les programmes de formation médicale. C'est pourquoi même les médecins généralistes et les gynécologues ne connaissent pas toujours les implications exactes de cette maladie. Ils n'en reconnaissent donc pas non plus toujours les symptômes. Résultat ? Des diagnostics tardifs et des traitements limités. Par ailleurs, les spécialistes de la prise en charge chirurgicale de l'endométriose sont peu nombreux.

Quel traitement

Le diagnostic finit tout de même par être posé ? Il est alors temps de chercher un traitement, ce qui n'est pas non plus une mince affaire. Une intervention ou une endoscopie chirurgicale est-elle nécessaire ? Ou existe-t-il d'autres options ? Qu'en est-il du remboursement des frais médicaux ? Les patientes ne trouvent pas de réponses à bon

QU'EST-CE QUE L'ENDOMÉTRIOSE ?

L'endométriose est une maladie chronique qui implique que des tissus étrangers se répandent dans le corps en dehors de l'utérus : principalement dans la cavité abdominale, autour de la vessie, des ovaires et des intestins. Ces tissus provoquent des adhérences entre les organes, des inflammations et des douleurs (abdominales).

nombre de leurs questions, car la reconnaissance et le cadre autour de l'endométriose font défaut en Belgique.

Heureusement il y a l'association de patientes

L'endométriose entraîne de graves conséquences. Le diagnostic et les traitements sont longs. « La situation doit changer et s'améliorer », se sont dit les fondatrices Valérie et Esmeralda. C'est ainsi qu'elles ont créé l'association de patientes Behind Endo Stories à la fin de l'année 2021. Cette ASBL partage les expériences des patientes et de leurs proches, et diffuse des informations sur l'endométriose via son site web, les réseaux sociaux, des webinaires, et des brochures à l'intention des autres malades, des décideurs politiques et du personnel médical. Sur la plateforme des membres, vous trouverez, outre des webinaires avec des experts, des conseils pratiques sur l'alimentation, l'exercice physique et la relaxation.

 www.behindendo.be

Il faut en moyenne 4 à 5 ans avant que les femmes obtiennent un diagnostic

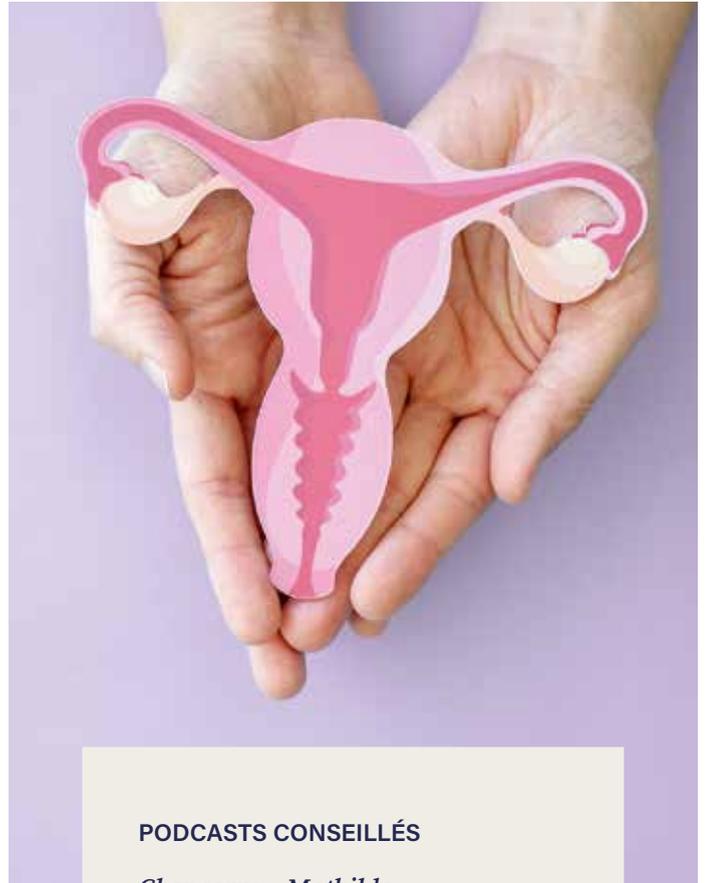
L'HISTOIRE D'ESMERALDA

« Pendant quatorze ans, j'ai cherché une explication, une réponse, quelque chose. Pour pouvoir arrêter de penser que je m'imaginai la douleur. À 14 ans, je prenais déjà la pilule contraceptive comme « solution » contre ma douleur. Cela m'a aidée provisoirement. Lorsque le moment est venu de fonder une famille, j'ai arrêté de prendre la pilule. D'après mon gynécologue, tout était en ordre. La douleur s'est aggravée et je ne parvenais pas à tomber enceinte. Quand j'ai raconté mon histoire dans un forum en ligne, quelqu'un m'a suggéré de me faire examiner pour l'endométriose. Entre-temps, la douleur était devenue si forte que je ne pouvais plus marcher. Mon médecin traitant m'a prescrit du tradonal, plus connu sous le nom de morphine. Lors de l'examen initial effectué par l'équipe d'endoscopie, le gynécologue a vu des tissus d'endométriose partout. Il s'en est suivi une échographie, une IRM et une intervention chirurgicale. Pour ensuite entamer un parcours de fertilité avec tout le courage nécessaire. Mais la suite n'avait malheureusement rien d'un conte de fées. Après mon opération, j'ai été mise en ménopause artificielle pendant trois mois « afin d'avoir un ventre propre pour le parcours de fertilité ». Il y a eu des complications. Mon ovaire gauche et ma trompe de Fallope n'ont pas pu être retrouvés, alors qu'ils étaient visibles sur l'IRM. Nous avons opté pour l'insémination artificielle, mais nous avons arrêté après deux tentatives. La douleur était de retour. J'ai demandé un deuxième avis dans un autre hôpital. Mes soupçons se sont confirmés : il restait des tissus d'endométriose. De plus, un kyste de la taille d'une balle de tennis expliquait la douleur nerveuse irradiante. Le 23 mai 2022, j'ai subi ma troisième intervention. L'opération a duré 6 heures. Le kyste et le tissu d'endométriose au niveau de mon ovaire gauche que j'ai maintenant perdu a été enlevé, ainsi qu'un morceau d'intestin et le tissu d'endométriose dans mon abdomen. Depuis, je peux dire que j'ai retrouvé une certaine qualité de vie. Et je suis très reconnaissante que *Behind Endo (Stories)* ait pu voir le jour. Je n'aurai pas d'enfants humains, mais j'ai deux chiens et cette ASBL avec une belle mission. »



Esmeralda, co-fondatrice de l'ASBL Behind Endo (Stories)

« Même si c'est difficile, osez écouter et suivre votre intuition »



PODCASTS CONSEILLÉS

Cher corps – Mathilde (endométriose et FIV)

Mathilde nous raconte son parcours face à l'endométriose, entre douleurs, errance médicale avant d'obtenir un diagnostic, infertilité et procédures de fécondation in vitro.

Endométriose mon amour – Marie-Rose Galès

Dans ce podcast, Marie-Rose Galès, patiente experte en endométriose nous propose des témoignages sur le vécu de la maladie et des conseils pour mieux vivre à « Endoland ».

Vous avez des questions sur le sommeil ? Participez à nos Journées du Sommeil !

Vous ne fermez pas l'œil de la nuit ? Venez nous voir dans la Boutique de soins Helan. Nos experts vous guident vers un sommeil ergonomique et plus confortable. Pendant les Journées du Sommeil en mai et juin, vous bénéficiez également de réductions supplémentaires.

OPTIMISEZ VOTRE SOMMEIL

Bien dormir, c'est une affaire personnelle. Vous ne parvenez pas à trouver le lit idéal ? Vous hésitez entre un matelas ferme et un matelas souple ? Vous vous cassez la tête pour choisir l'oreiller adapté ? Venez poser vos questions sur le sommeil dans la Boutique de soins Helan. Nos experts sont là pour vous. Ils sont bien reposés et connaissent leur métier. Quelle que soit votre situation, vous obtiendrez des conseils ergonomiques et des solutions sur mesure. Découvrez notre offre pendant les Journées du Sommeil et profitez de réductions supplémentaires sur une sélection de produits haut de gamme.

COMMENT MIEUX DORMIR

- ✓ **Évitez toute forme de stimulus dans votre chambre :**
assombrissez la pièce, ne la chauffez pas trop et retournez votre réveil pour pouvoir vous détacher du temps. Gardez smartphone, ordinateur et télévision hors de votre chambre. Vous pourrez ainsi vous détendre complètement, physiquement et mentalement.
- ✓ **Assurez-vous un soutien adéquat :**
que vous dormiez sur le dos, sur le ventre ou sur le côté, il est important que votre corps bénéficie d'un support adapté. Veillez à ce

que votre cou et votre dos soient le plus possible alignés. Pour ce faire, utilisez un oreiller, coussin de positionnement ou pour genoux adéquat.

- ✓ **Maintenez votre matelas en forme :** retournez-le régulièrement, assurez une ventilation adéquate et utilisez un protège-matelas. Vous éviterez ainsi que la poussière et la sueur ne s'y accumulent. Après 8 à 10 ans, la résistance de votre matelas n'est souvent plus suffisante et il est temps de le remplacer.

Bienvenue aux Journées du Sommeil

Prenez rendez-vous sur www.helanboutiquedesoins.be ou par téléphone au 02 218 22 22. Nos experts sont à votre disposition dans les Boutiques de soins Helan à Bruges, Gand, Louvain et Wilrijk.

- ✓ 3 et 17 mai
- ✓ 7 et 21 juin

15 %
DE RÉDUCTION
SUPPLÉMENTAIRE +
PROTÈGE-MATELAS
GRATUIT
à l'achat d'un boxspring*,
en plus de votre réduction de
30 % en tant que client
Helan**



* La réduction de 15 % sur le boxspring est valable du 01/05/24 au 30/06/24, le protège-matelas gratuit est offert uniquement si vous effectuez l'achat du boxspring pendant les Journées du Sommeil. Action sujette à modification. Consultez toutes les informations et conditions sur www.helanboutiquedesoins.be.

** La réduction de 30 % est uniquement valable pour les clients de la Mutualité Helan en règle de paiement de cotisations mutualistes.

ARRÊTEZ DE FUMER GRÂCE AU BUDDY DEAL

Une personne qui arrête de fumer pendant un mois a 5 fois plus de chances d'arrêter définitivement. Et de nombreux anciens fumeurs affirment que le soutien d'un ami ou d'un membre de leur famille les aide énormément à persévérer. Trouvez-vous dès lors un 'buddy' dans votre entourage et relevez le défi ensemble : pour vous féliciter de vos efforts pour arrêter de fumer, votre buddy fera quelque chose pour vous en contrepartie.

i Participez et recevez votre kit de soutien sur www.buddydeal.be.



Recevez et réglez votre facture de mutualité en ligne

Saviez-vous que vous pouvez recevoir votre facture de la Mutualité Helan de manière numérique ? Vous la retrouverez dans votre boîte de réception sur votre mutualité en ligne Mon Helan. Dès que votre facture électronique atterrit dans votre inbox, vous recevrez un e-mail contenant les instructions pour

un paiement en ligne sûr via Bancontact. Vous payez ainsi facilement via l'application de votre banque, Payconiq ou Bancontact.

Modifiez vos préférences de facturation facilement vous-même sur Mon Helan : sélectionnez 'Facturation électronique' dans la rubrique 'Mon Profil'.

L'aide gratuite de psychologues et orthopédagogues pour les enfants et adolescents

Depuis le 1^{er} février 2024, les enfants et les jeunes jusqu'à 23 ans souffrant de troubles psychologiques légers à modérés peuvent consulter gratuitement des psychologues ou orthopédagogues conventionnés. Comment cela fonctionne exactement ?

- ✓ Vous n'avez pas besoin de prescription. Vous pouvez directement vous adresser à un-e psychologue ou orthopédagogue reconnu-e, faisant partie du réseau.
- ✓ En fonction de vos besoins, vous avez droit à entre 10 et 20 sessions individuelles par an, et à un nombre illimité de sessions de groupe.

✓ Vous retrouverez des psychologues et orthopédagogues conventionnés dans presque toutes les communes. Ceux-ci travaillent depuis leur propre cabinet, dans une école, au sein d'une entreprise, d'un club sportif,... Si vous ne pouvez pas vous déplacer, il est aussi parfois possible d'obtenir des rendez-vous à domicile.

i www.helan.be/questions-psychotherapie

De l'aide sur mesure
abordable

PharmaInfo : des informations fiables sur les médicaments

Sur PharmaInfo, vous retrouverez des informations correctes et claires sur les médicaments et les produits de santé. Vous pouvez y consulter un aperçu de la posologie, la notice, la disponibilité réelle d'un médicament, le prix et le remboursement, y compris l'intervention majorée, et bien plus encore. Vous découvrez également que faire des médicaments périmés, comment signaler un effet secondaire, ou comment trouver une pharmacie ou un dentiste de garde.

 www.pharmainfo.be



Que faire des médicaments périmés ?

Vous avez déjà planifié une visite chez votre dentiste ?

Se rendre chez votre dentiste chaque année, ça paie. Même si vous n'avez pas de douleurs ou de problèmes dentaires. Les examens préventifs permettent en effet d'éviter de nombreuses

complications, et vous recevez un remboursement plus élevé. Si vous n'avez pas encore pris rendez-vous pour cette année, faites-le rapidement.

LA COQUELUCHE EN HAUSSE

Cette année, plusieurs bébés ont déjà été hospitalisés pour une coqueluche grave. Il s'agit d'une maladie très contagieuse contre laquelle il existe un excellent vaccin sûr. Les nouveau-nés risquent des lésions cérébrales. Chez les enfants plus âgés, la maladie se limite généralement à une toux persistante. Mais ceux-ci peuvent infecter les jeunes enfants et les personnes vulnérables.

Elle est gratuite pour les enfants et les adultes. Le vaccin contre la coqueluche est administré à 8, 12 et 16 semaines, 15 mois, 6 ans et 14 ans. Par la suite, il est conseillé aux adultes de se faire vacciner tous les 10 ans. Afin de protéger leur bébé, les femmes enceintes doivent absolument se faire vacciner entre la 24^{ème} et la 32^{ème} semaine de grossesse. Elles transmettent ainsi les anticorps à leur enfant.

La vaccination contre la coqueluche fait partie du programme de vaccination de base en Flandre.

Vérifiez le statut de votre vaccination sur www.masante.belgique.be.

Nouveau trajet de soins pour les personnes diabétiques

Les personnes atteintes de diabète de type 2 qui ne suivent pas un trajet de soins spécialisé peuvent désormais assister gratuitement à quatre séances d'éducation sur le diabète par an, ainsi qu'à deux séances gratuites de 30 minutes avec un-e diététicien-ne agréé-e. Les personnes présentant un risque accru pour les pieds bénéficieront de 2 séances gratuites de 45 minutes avec un-e podologue agréé-e. Enfin, l'examen bucco-dentaire préventif annuel est également remboursé, et ce pour toutes les personnes atteintes de diabète, quel que soit le trajet de soins suivi.

Demandez conseil à votre médecin traitant.





Les Crèches Helan

investissent dans l'avenir

La déclaration de septembre 2023 a apporté des nouvelles encourageantes : le gouvernement flamand accorde 270 millions d'euros supplémentaires par an aux services de garde d'enfants. C'est un soulagement. Non seulement pour le secteur des crèches, mais aussi pour tous ceux qui pensent que chaque enfant mérite un accueil de qualité. Filip Standaert, directeur des Crèches Helan, se montre à la fois optimiste et réaliste : « Nous sommes reconnaissants, mais nous restons aux barricades. »

« Dans le secteur, nous frappons à toutes sortes de portes depuis plusieurs années », poursuit **Filip Standaert**. « Nous sommes donc très reconnaissants d'obtenir enfin ce changement fondamental pour faire avancer le secteur de la garde d'enfants. Ces 270 millions d'euros sont les bienvenus. Est-ce suffisant ? Malheureusement non, mais c'est un grand pas dans la bonne direction. Pour la première fois, nous avons le sentiment d'avoir été entendus. Avec ces fonds supplémentaires, nous voulons créer de nouveaux lieux d'accueil, engager plus de personnel et réduire le nombre d'enfants par accompagnateur. Parce que neuf enfants par accompagnateur, c'est trop. Nous pouvons maintenant enfin nous attaquer à la pression et à la



Filip Standaert, directeur des Crèches Helan

« De nouveaux lieux d'accueil, plus de personnel et moins d'enfants par accompagnateur »

charge de travail que subissent les accompagnateurs des services de garde d'enfants. »

Plus de personnel, plus de valeur

Dans d'autres pays européens, la norme est de cinq, quatre, voire trois enfants par accompagnateur. En Belgique, nous n'en sommes pas encore là, mais la barre peut désormais être abaissée. Depuis sa création, les Crèches Helan ont opté pour un maximum de sept enfants par accompagnateur. Parce que les enfants méritent d'avoir suffisamment d'espace pour se développer. Et les employés doivent pouvoir faire leur travail dans de bonnes conditions et avec plaisir. « Mais ce n'était pas toujours possible partout », déplore Filip. « Avec ces moyens supplémentaires, c'est désormais notre ambition. Cette année, nous avons l'intention d'embaucher une cinquantaine de personnes. Principalement des accompagnateurs d'enfants, mais aussi du personnel logistique. Je suis convaincu que ceux-ci peuvent apporter une grande valeur ajoutée. Réchauffer la nourriture, nettoyer, ranger : si le personnel logistique prend en charge ce genre de tâches, les accompagnateurs peuvent s'occuper davantage des enfants et la qualité de nos activités s'en trouve améliorée. »

Le cœur des Crèches Helan

La profession d'accompagnateur d'enfants est un métier en pénurie depuis des années. Comment rendre le travail plus attrayant pour susciter davantage de vocations ? Filip Standaert : « En réduisant la charge de travail. Et en améliorant les salaires ainsi que les conditions de travail. Les 1.000 premiers jours sont essentiels au bon développement d'un enfant. Il est donc important que les enfants soient entre de bonnes mains et que ces personnes soient correctement rémunérées. Nos 600 accompagnateurs d'enfants recevront cette année des chèques-repas. Parce que des collaborateurs bien formés et motivés forment le cœur de notre organisation. Nous faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour qu'ils puissent faire leur travail dans les meilleures conditions possibles. Par le biais de formations, de cours de premiers secours, de coaching sur le lieu de travail,... Les Crèches Helan sont une ASBL. Nous n'avons donc pas d'actionnaires à rétribuer. Les fonds qui nous restent sont investis directement dans le bien-être des enfants, nos infrastructures et nos collaborateurs. »

Engagement social

Les Crèches Helan ne se limitent pas à leurs propres activités. « Nous avons une mission sociale », souligne Filip. « En tant qu'acteur majeur, nous montons aux barricades pour le secteur. La lettre de mécontentement que nous avons envoyée aux responsables politiques et à la presse en 2022 pour soulever la question de la charge de travail élevée dans les services de garde d'enfants a suscité de nombreuses réactions. Aujourd'hui aussi, nous faisons entendre notre voix dans toutes sortes de forums consultatifs. En faisant du lobbying, nous voulons contribuer à l'amélioration des salaires et des conditions de travail dans l'ensemble du secteur. » Les Crèches Helan entreprennent une multitude d'activités supplémentaires pour faire la différence à grande échelle. « Nous nous engageons à fournir un accueil de qualité aux enfants issus de groupes défavorisés. Nous soutenons les ateliers de talents de l'ASBL TAJO et instaurons des programmes pour les personnes qui ont plus de difficultés à accéder au marché du travail, pour qu'ils puissent travailler comme accompagnateurs d'enfants ou comme aides logistiques. En collaboration avec le département des sciences du mouvement de l'université de Gand, nous avons mis en place une étude scientifique sur la dextérité des jeunes enfants. Il en ressort des informations intéressantes qui contribuent à l'amélioration des capacités motrices et donc du bien-être. Pas seulement pour les enfants Helan, mais pour tout le monde. »

LES CRÈCHES HELAN EN BREF

Les accueillants d'enfants et crèches Helan reçoivent votre enfant à bras ouverts.

- ✓ Vision axée sur le développement de votre enfant
- ✓ 66 crèches et 90 accueillants
- ✓ 12 initiatives pour l'accueil extra-scolaire
- ✓ Structures approuvées et autorisées par l'Agence Opgroeien
- ✓ Disponible pour tout le monde, il n'est pas nécessaire d'être client de la Mutualité Helan

 www.helancreches.be

*Je peux accompagner
mes amis ?*

*Avec une chaise
roulante adaptée ?*

*Je peux choisir
en ligne ?*

*Vous donnez
aussi des conseils
à domicile ?*



Tout à fait.

Votre bien-être. C'est tout ce qui compte pour la Boutique de soins Helan. Vous avez besoin de soutien, temporairement ou pour une longue durée ? Vous cherchez du matériel de soins, ou des conseils sur mesure ? Soyez tranquille. Vous n'avez qu'un nom à retenir.
helanboutiquedesoins.be

helan  Boutique de soins

Votre adresse pour la location, l'achat et des conseils de soins.

Comment vous repérer

Dans votre dossier médical

Quelles sont les données médicales que les professionnels de la santé détiennent sur vous ? Et comment pouvez-vous les consulter vous-même ? En voici un aperçu.



Gérez vous-même votre dossier numérique

Dossier patient

Chaque prestataire de soins de santé que vous consultez tient un dossier patient sur votre visite.

Vous avez par exemple un dossier chez votre médecin généraliste, votre dentiste, votre kinésithérapeute ou votre spécialiste. Votre dossier patient contient des données personnelles et des informations sur votre santé. Il peut contenir des informations sur vos problèmes de santé actuels et vos traitements en cours, ainsi que sur vos antécédents médicaux. Votre prestataire de soins y conserve également les rapports d'autres prestataires de soins concernant votre santé et les résultats de vos examens médicaux.

Dossier médical global : DMG

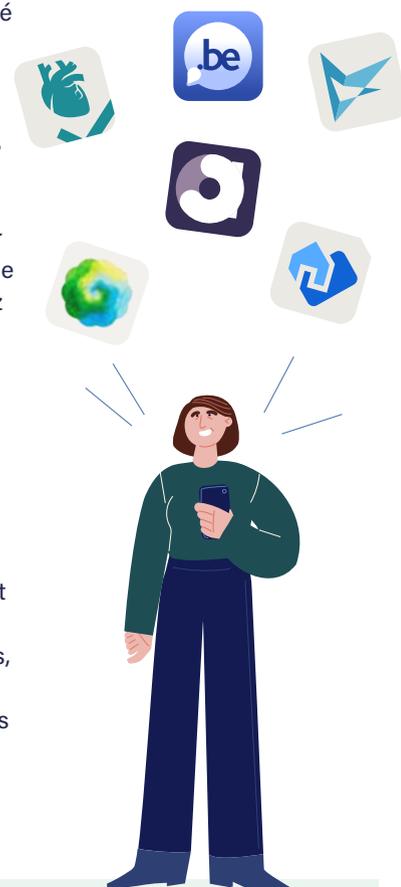
- Votre dossier médical global, ou DMG, rassemble tous les dossiers médicaux des différents prestataires de soins que vous avez consultés.
- Votre médecin traitant gère ce dossier pour vous. Vous pouvez lui demander d'ouvrir un DMG pour vous. Cela ne vous coûte rien, votre mutualité prend tous les frais en charge.
- Le DMG n'est pas une obligation. Mais il présente des avantages. Votre médecin traitant possède ainsi une vue d'ensemble de votre dossier médical et peut donc vous conseiller au mieux.
- Si vous disposez d'un DMG, vous pouvez demander à votre médecin d'appliquer le système du « tiers payant ». Dans ce cas, vous payez uniquement votre part personnelle du coût de la consultation. Votre médecin réglera le reste directement avec votre mutualité.
- Seul votre médecin traitant peut consulter votre DMG. Les autres prestataires de soins n'y ont pas accès.

Sumehr

Votre « Sumehr », ou Summarized Electronic Health Record, est un dossier santé résumé. Il contient des informations sommaires sur votre santé, telles que vos problèmes de santé, vos traitements, vos allergies, votre hypersensibilité à certains médicaments, vos vaccinations et vos souhaits personnels concernant les transfusions sanguines, la réanimation, l'intubation, l'euthanasie, le don d'organes, etc.

Si vous avez un DMG auprès votre médecin traitant, celui-ci peut préparer un sumehr pour vous. Vous pouvez alors discuter du contenu de ce dossier ensemble. C'est vous qui choisissez ce que vous désirez partager. Demandez à votre médecin traitant de vous éclairer ou consultez vous-même votre sumehr sur le site de MaSanté via www.masante.belgique.be.

Votre médecin traitant peut partager votre sumehr avec d'autres prestataires de soins de santé. Ainsi, vos médecins, votre kinésithérapeute ou votre infirmier disposeront des informations nécessaires pour adapter votre traitement. D'autres prestataires de soins, tels que votre pharmacien ou votre dentiste, peuvent également accéder à certaines parties de votre sumehr.



Qui a accès à votre dossier santé partagé ?

Un prestataire de soins de santé doit remplir trois conditions pour avoir accès au dossier santé partagé :

- ✓ **Le prestataire de soins doit avoir une relation de soins avec vous.** Cela signifie que vous avez été le consulter et que vous avez reçu des soins. Il peut s'agir de votre médecin traitant ou d'un spécialiste, d'un pharmacien, d'un kinésithérapeute, d'un dentiste, d'un infirmier ou d'une sage-femme. Le médecin du travail, le médecin de votre mutualité ou de votre compagnie d'assurance n'ont pas accès à vos données.
- ✓ **Le prestataire de soins doit être autorisé à consulter votre dossier.** Chaque catégorie de prestataire de soins a accès à certaines informations de votre dossier.
- ✓ **Vous devez donner l'autorisation de partage.** Vous pouvez gérer vous-même l'accès des prestataires de soins à votre dossier ou à vos documents via le portail MaSanté.

Dossier santé partagé

Le dossier santé partagé est un ensemble de documents que vos prestataires de soins peuvent échanger ou partager pour mieux suivre votre santé. Votre sumehr en fait partie.

Les prestataires de soins peuvent échanger ce dossier via des réseaux informatiques régionaux sécurisés. Selon la région où vous habitez, vous pouvez y accéder via votre espace personnel. Il existe plusieurs réseaux régionaux, notamment :

- **Région de Gand et d'Anvers** : Plateforme collaborative de soins, ou CoZo
- **Bruxelles** : Réseau Santé Bruxellois, ou Abrumet
- **Wallonie** : Réseau Santé Wallon

Les différents réseaux communiquent entre eux via la plateforme fédérale eHealth. En tant que patient, vous pouvez également les consulter via le portail en ligne MaSanté (voir « liens vers d'autres portails patients »).

Vous voulez savoir quels documents vos prestataires de soins de santé partagent et publient ? Posez-leur simplement la question.



Masanté

EN SAVOIR PLUS ?

MaSanté est le portail d'accès vers votre dossier médical électronique. Connectez-vous et jetez-y un coup d'œil. Ou demandez conseil à votre médecin ou prestataire de soins.

www.masante.belgique.be

DOSSIER PHARMACEUTIQUE PARTAGÉ

Lorsque votre pharmacien vous délivre un médicament sur prescription médicale, il enregistre cette prescription dans un dossier électronique à votre nom. Grâce à ce dossier, votre pharmacien peut partager certaines informations avec d'autres pharmacies. Cet échange d'informations ne se fait qu'entre les pharmacies où vous avez acheté des médicaments.

Vous avez l'habitude de vous rendre dans une seule pharmacie ? Il peut cependant arriver que vous alliez chercher des médicaments dans une autre pharmacie, de garde, par exemple. Grâce au dossier pharmaceutique partagé, cette pharmacie aura également accès à vos prescriptions.

Le dossier pharmaceutique partagé n'est **pas obligatoire**. Votre pharmacien ne l'active qu'avec votre accord. Pour ce faire, vous signez un document. Vous pouvez retirer cette autorisation à tout moment.

L'enregistrement et le partage d'informations entre les pharmacies garantissent que vous recevez des **conseils appropriés**, notamment en ce qui concerne les risques d'interactions médicamenteuses, de double utilisation de médicaments ou de surdosage.

Bon vent aux particules fines

Un air plus sain en 5 étapes

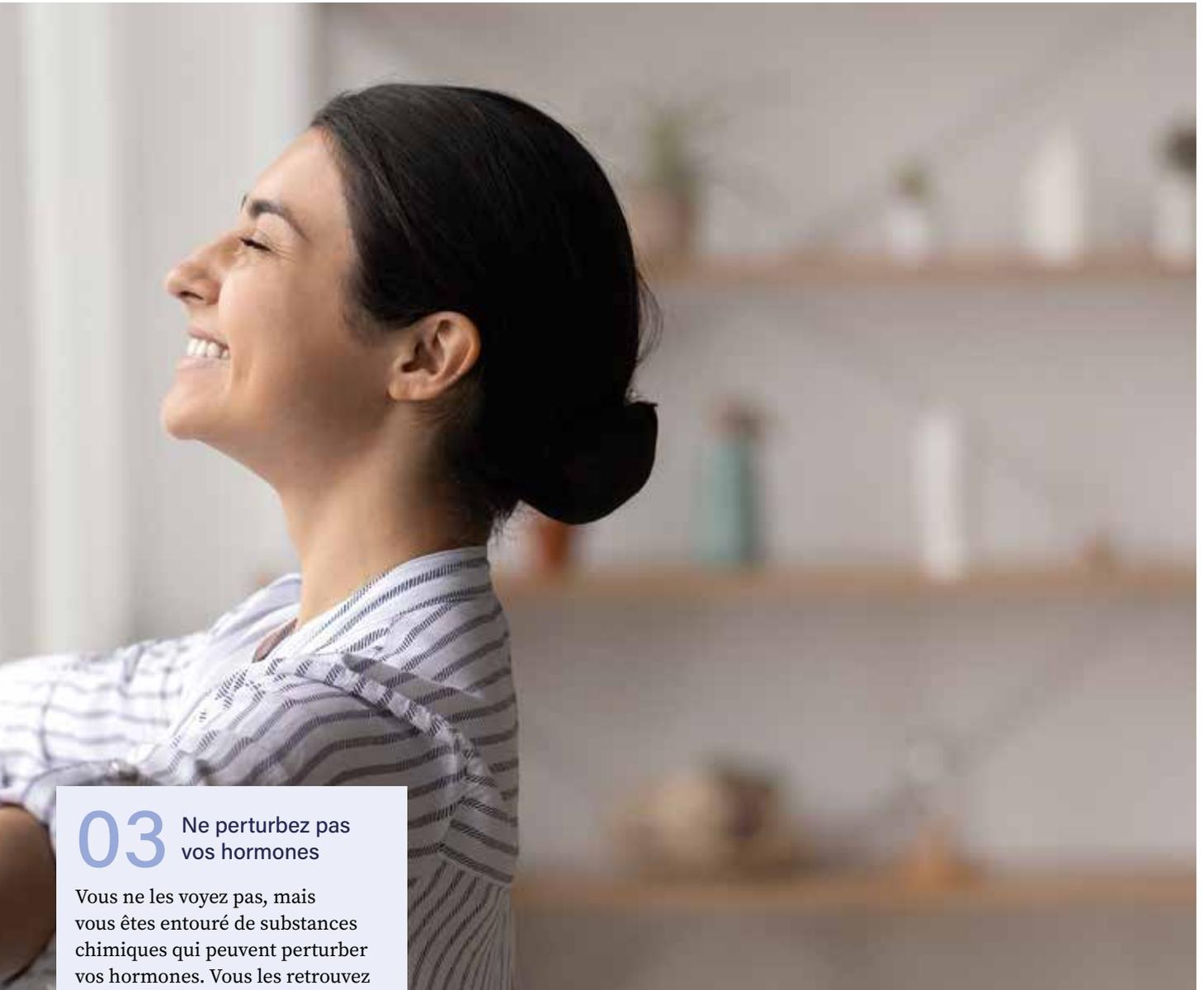
La pollution de l'air n'est pas seulement néfaste pour notre planète. Plus l'air que vous respirez est pollué, plus le risque de troubles physiques et psychologiques¹ est élevé. Vous souhaitez réduire l'impact de la pollution de l'air et de l'environnement sur notre santé ? Découvrez ici comment y contribuer.

01 Laissez votre voiture de côté plus souvent

La circulation automobile contribue à la pollution de l'air. Non seulement par les gaz d'échappement, mais aussi par l'usure des pneus. Laissez donc votre voiture plus souvent à la maison, et privilégiez les transports en commun. Une courte distance à faire ? Déplacez-vous alors à pied, ou à vélo. En marchant ou en pédalant, vous améliorez en plus votre condition physique et entraînez vos muscles. Embouteillages ou problèmes de parking ? Vous les évitez facilement. Cela vous permet d'avoir l'esprit tranquille et vous donne un agréable sentiment de liberté.

02 Limitez la combustion de bois

Allumer la cheminée ou le poêle peut être très confortable. Mais c'est loin d'être sain. La combustion du bois libère de nombreuses substances nocives. Des particules fines, par exemple. Évitez donc ou limitez la combustion de bois au maximum. En particulier en présence de jeunes enfants ou de femmes enceintes. Vous avez un peu froid ? Sortez votre couverture la plus confortable. Les étincelles et les flammes vous manquent ? Serrez votre chouchou contre vous. Vous contribuez ainsi à améliorer la qualité de l'air sans sacrifier le côté douillet.



03 Ne perturbez pas vos hormones

Vous ne les voyez pas, mais vous êtes entouré de substances chimiques qui peuvent perturber vos hormones. Vous les retrouvez partout. Dans les produits cosmétiques, produits d'entretien, les moquettes, les emballages, les pesticides, les textiles,...

Ne vous surexposez pas à ces substances. Ceci est particulièrement important pour les femmes enceintes ou les enfants. Lavez toujours les nouveaux vêtements ou draps avant de les utiliser. Ne réchauffez jamais d'aliments dans des récipients en plastique. Remplacez vos casseroles et poêles antiadhésives si vous remarquez qu'elles sont rayées. Si vous êtes enceinte, limitez votre utilisation de produits cosmétiques, de lotions, de teintures capillaires et de vernis à ongles.

04 Détendez-vous dans la nature

La nature a un impact positif énorme sur notre santé. Elle apporte calme et fraîcheur, et purifie l'air. Des études montrent que les personnes qui vivent dans un quartier couvert à plus de 30 % d'arbres sont moins susceptibles de se rendre chez le médecin. Consacrez donc le plus de temps possible à la verdure, même en ville. La règle des 3-30-300 implique que chacun puisse voir au moins trois arbres de son domicile, que son quartier soit couvert à 30 % d'arbres et de ne pas habiter à plus de 300 mètres d'une zone verte. Travaillons-y ensemble.

05 Aérez votre habitation

L'air intérieur est également pollué. Par les activités quotidiennes, comme la cuisine, les tâches ménagères, la douche, ... Même la respiration est source de pollution. Vous voulez éviter que ces substances nocives ne s'accumulent dans votre corps ? Dans ce cas, il est recommandé de dépoussiérer régulièrement et de bien aérer chaque jour. Ouvrez les fenêtres ou les bouches d'aération, de préférence à l'arrière de votre maison et en dehors des heures de pointe. Veillez à ce que l'air puisse circuler partout dans votre maison afin que vous puissiez respirer avec soulagement, même dans les plus petites pièces.

Avantages Helan

Chez 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.

Réservez
à temps !



Heyo

L'été arrive !

Vous cherchez encore un camp de vacances pour votre bambin, enfant ou adolescent ? Il y a certainement encore de chouettes places disponibles pour des Camps de vacances Heyo. Saviez-vous que vous pouvez aussi choisir un camp de vacances proche de chez vous de seulement 3 ou 4 jours ? Cette offre écourtée est proposée pour les enfants de 3 à 12 ans.

 Découvrez-en plus sur notre site www.heyo.be

Des camps de vacances inoubliables pour les enfants et adolescents de 2,5 à 18 ans.



AVANTAGE HELAN

En tant que client de la Mutualité Helan, vous bénéficiez de 30% de réduction sur les camps de vacances avec hébergement, en Belgique ou à l'étranger, et jusqu'à 20 euros de réduction sur les camps de vacances sans hébergement.

Si votre enfant fête ses 3 ans, son premier camps de vacances Heyo vous est alors offert (celui-ci peut également être réservé l'année où votre enfant atteint l'âge de 4 ans).

UTILISEZ GRATUITEMENT L'APPLICATION SKINVISION

Vérifiez vos taches cutanées

C'est une excellente idée de contrôler régulièrement les taches suspectes sur votre peau. SkinVision est une application qui, sur base d'une photo, détermine le niveau de risque des taches cutanées. L'application vous indique également si un contrôle physique chez le médecin est nécessaire. Cette évaluation est basée sur un algorithme et, si nécessaire,

sur l'observation d'un panel de dermatologues afin d'obtenir le résultat le plus précis possible. L'application SkinVision est la seule de ce type à avoir obtenu une certification CE en tant que dispositif médical.



AVANTAGE HELAN

L'application coûte normalement 20 euros par an. Grâce à notre collaboration avec SkinVision, en tant que client de Helan, vous ne déboursez absolument rien.

CONSEIL !

N'oubliez pas de protéger suffisamment votre peau contre les effets néfastes du soleil. Il est important de mettre de la crème solaire pour protéger votre peau dès maintenant, même lorsque le temps paraît nuageux.



Un babysitting de qualité avec Bsit

Vous êtes à la recherche d'un-e babysitter ? L'application Bsit vous permet de trouver une personne de confiance pour garder votre enfant. Bsit vous propose des avis sur les babysitters de votre quartier. Vous pouvez déterminer vous-même le tarif horaire. Le paiement du babysitting peut également se faire très facilement via l'application. C'est ce que vous recherchez ? Avec le code HelloHelan vous bénéficiez d'une réduction de moitié sur l'abonnement à ce service de babysitting. Indiquez le code lors de votre connexion à l'application.

AVANTAGE HELAN

50% de réduction sur votre premier abonnement annuel à Bsit.



GRATUIT

Webinaires Helan (en néerlandais)

Vous avez déjà participé à l'un des webinaires Helan ? Vous savez alors à quel point ils sont intéressants et faciles à suivre. Chaque session est interactive, et vous laissez amplement le temps de poser vos questions. Vous y recevez également une bonne dose d'enthousiasme pour mener un mode de vie sain. Et tout cela gratuitement. Saviez-vous qu'il est aussi possible de visionner à nouveau les webinaires précédents ? Parcourez notre offre, choisissez, et c'est parti.

Ces sujets vous attendent prochainement :

- 24/04 : **Génétique et santé : entre mythes et vérités**
- 05/06 : **Mieux comprendre ses hormones féminines et la ménopause**
- 19/06 : **Conseils positifs d'alimentation pour les "mangeurs difficiles"**
- **Et encore bien d'autres webinaires passionnants sur la santé !**



i Inscrivez-vous à un webinar ou regardez à nouveau nos webinaires sur www.helan.be/infosessies.

Saviez-vous

que grâce à Helan vous bénéficiez de 15 % de réduction pour l'achat de vos lunettes auprès de 366 opticiens en Flandre ? Consultez la liste des opticiens participants sur www.helan.be



CONSEILS DERMATOLOGIQUES RAPIDES AVEC SKINDR

Vous souffrez d'acné, d'eczéma, ou d'un autre problème de peau ? Consulter un dermatologue n'a jamais été aussi simple grâce à Skindr. Avec l'application Skindr, vous obtenez en ligne l'aide de dermatologues belges. Sur base de photos et d'une description de votre part, un dermatologue vous prodigue ses conseils et un plan de traitement. Endéans les 48 heures. Une consultation est possible à partir de 39 euros.

Téléchargez l'application Skindr.



AVANTAGE HELAN

Grâce à Helan vous obtenez 9 euros de réduction lors de votre première utilisation, avec le code **SKINDRHELAN9**.

Chez Helan, nous avons un regard plus large sur votre bien-être. Nous en faisons toujours plus pour améliorer votre qualité de vie, et la garder à son niveau optimal.

Que diriez-vous d'apporter votre aide à votre collègue qui vient d'accoucher ? Un moment de partage particulier pour les aides maternelles Nadia et Melissa.



Nous sommes une mutualité libre. Mais vous pouvez aussi compter sur tous les autres services de notre groupe : une assurance hospitalisation et dentaire, nos services d'aide à domicile, d'aide maternelle, ou d'aide-ménagère, nos crèches et garde d'enfants, et nos camps de vacances.



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.

- Consultez Mon Helan sur - **www.monhelan.be**
 - Votre mutualité en ligne sur votre ordinateur 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
 - Via 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/contactez-nous**
 - Appelez-nous au **T. 02 218 22 22**
- Prenez rendez-vous pour un conseil sur **www.helan.be/rendez-vous**
 - Nous prenons le temps de vous recevoir pour un entretien personnalisé dans une agence proche de chez vous, ou via vidéo.
 - Des conseils si vous devenez maman ou papa, ne pouvez pas travailler, avez besoin d'aide à domicile ou devez séjourner à l'hôpital.
 - Des explications pour des assurances complémentaires, ou une affiliation à la mutualité ou à la zorgkas.
 - Dans certaines agences, vous pouvez poser de brèves questions, même sans rendez-vous. Voyez où et quand c'est possible sur www.helan.be.