bpost
PB-PP | B-714
BELGIE(N) - BELGIQUE
P 307 122
BRUXELLES X

Neutrinfo 336

Trimestriel | Octobre • Novembre • Décembre 2026



MALADIE ET CHEMIN VERS LA GUÉRISON : UN ACCOMPAGNEMENT POUR LE RETOUR AU TRAVAIL

LA MUTUALITÉ NEUTRE

Avenue de Waterloo 23
6000 Charleroi
+32 (0)71 20 52 11

Rue de Chestret 4-6
4000 Liège
+32 (0)4 254 58 11

Rue des Dames Blanches 24
5000 Namur
+32 (0)81 25 07 60
Siège social

lamn.be @ info@lamn.be mymn.be LaMutualiteNeutre la_mutualite_neutre

Le dos au mur !

L'été vient de nous quitter, en laissant derrière lui, les traces d'une saison chaude et même, super chaude.
Un été que nous avons vécu dans des conditions climatiques extrêmes ; une fournaise, diront certains !

Tous, nous avons été contraints de nous y adapter au mieux de nos possibilités, avec une attention toute particulière pour les plus vulnérables d'entre nous : les personnes âgées isolées, les enfants en bas âge, les malades chroniques, …

Des records de température ont été battus et ont provoqué des drames humains.
Il est des chiffres qui ne trompent pas.
Entre le 18 juin et le 3 juillet, notre pays a recensé une hausse de mortalité de 48,8%, soit la plus élevée d'Europe, et a enregistré 2035 décès supplémentaires.

Un constat s'impose et les études scientifiques le démontrent ; la planète se réchauffe et le climat se dérègle.
Sécheresse, vagues de chaleur, incendies, pluies diluviennes, ouragans et typhons se succèdent et se multiplient partout dans le monde, provoquant la perte de nombreuses vies humaines, victimes de ces catastrophes naturelles. Les glaciers fondent et reculent, les niveaux des mers montent, des rivières et des sols s'assèchent, des nappes d'eau disparaissent et une quantité d'espèces animales et végétales sont menacées d'extinction. La biodiversité se détériore.

Triste réalité dont nous sommes les témoins et que nous ne pouvons plus ignorer ou sous-estimer. Avec ces dérèglements climatiques, l'humanité se retrouve dos au mur, face à un défi à surmonter, responsable de son destin.
Rappelons-nous les paroles prononcées par le Président français Jacques CHIRAC en 2002 au Sommet de la Terre à Johannesburg : « Notre maison brûle et nous regardons ailleurs. »

Aujourd'hui, les paroles et les déclarations d'intentions ne suffisent plus : seuls, les actes comptent.

Aux dirigeants politiques du monde entier à se concilier pour diminuer les émissions de gaz à effet de serre, responsables du réchauffement climatique.

À nos ministres, et ils sont nombreux dans notre pays, d'assumer la protection de leurs concitoyens en prenant les mesures qui s'imposent pour atténuer les excès de « chaleur » qui ne sont pas prêts à disparaître si l'indifférence persiste.
Des choix politiques seront à décider en cette période de restriction budgétaire, mais la santé n'a pas de prix.
A eux d'anticiper le pire en connaissance de cause.

Tout dérèglement climatique entraîne une dégradation des conditions de vie qui peuvent altérer notre santé.
L'eau que nous buvons, les aliments que nous mangeons et l'air que nous respirons sont des éléments essentiels pour notre qualité de vie, dont dépend aussi notre santé, une santé que les pics de chaleur exposent à de nombreux risques : déshydratation, insolation, insomnie, allergies, AVC, infarctus…

Ne soyons pas pessimistes, mais écoutons les propos de l'écrivain Amin MAALOUF : « je suis persuadé qu'un sursaut demeure possible. Il m'est difficile de croire que l'Humanité se résignera docilement à l'anéantissement de tout ce qu'elle a construit ».

« Savoir pour prévoir afin de pouvoir. »
(Auguste COMTE)

E. DENOEL
Président



Sommaire

Infos Mut

Bien communiquer avec Neutra : les bons réflexes pour faciliter le traitement de votre dossier 3
Déprime automnale : quand la saison influence notre moral 5

Pages régionales

Calendrier 4e trimestre (ateliers, évènements, fermetures, …) 6
Parcs récréatifs : billetterie à prix réduit ! 6
Le Salon des Arts Ménagers : un rendez-vous incontournable à Charleroi 7
Le Salon du Mariage 7

Votre santé à 360°

Les antibiotiques : utilisez-les uniquement quand c'est nécessaire ! 8
Maladie et chemin vers la guérison : un accompagnement pour le retour au travail 10
Les dents pendant les fêtes : faut-il ne se méfier QUE du sucre ? 12
L'alimentation en hiver : faut-il vraiment changer son assiette ? 13

MN Vacances 14-15

Horizons Jeunesse

Nos vacances pour jeunes 16

Magazine trimestriel

COMITÉ DE RÉDACTION : M. E. DENOEL (Président), Mme C. DELOR, M. J-B. GERARDY
RÉDACTEUR EN CHEF : Mme. M-G. MONSIEUR / MISE EN PAGE ET IMPRESSION : Snel - Images utilisées sous licence de Shutterstock.com

Bien communiquer avec Neutra : les bons réflexes pour faciliter le traitement de votre dossier

Une demande de remboursement, un changement de compte bancaire, un formulaire à transmettre ou une question concernant votre assurance hospitalisation ou soins dentaires ? Utiliser le bon canal et transmettre des documents complets et lisibles permet à Neutra de traiter votre demande plus efficacement.

Quelques gestes simples peuvent faire gagner un temps précieux… à tout le monde.

Neutra et votre mutualité : qui fait quoi ?

Il est parfois difficile de distinguer le rôle de votre mutualité de celui de Neutra.

Votre **mutualité** intervient dans le cadre de l'assurance obligatoire ainsi que via les services et de son assurance complémentaire. Elle assume le rôle d'interlocuteur de proximité pour ses affiliés.

Neutra est l'entité spécialisée dans les assurances hospitalisation et soins dentaires proposées aux membres de La Mutualité Neutre. Elle assure notamment la gestion des souscriptions, des primes et des dossiers liés à ses produits d'assurance.

En assurance hospitalière, Neutra propose plusieurs niveaux de couverture :

- **Neutra +**, pour une protection hospitalisation accessible ;
- **Neutra Confort**, pour une couverture plus étendue ;
- **Neutra Top**, pour le niveau de protection le plus complet ;

Dentalis est notre assurance consacrée aux soins dentaires.





Pour connaître précisément les garanties et conditions de chaque produit, rendez-vous sur www.neutrahospi.be.



→ Utilisez le bon canal pour contacter Neutra

Pour nous permettre d'identifier et de traiter votre demande correctement, privilégiez les **canaux de communication officiels de Neutra** et évitez d'envoyer une même demande plusieurs fois par différents canaux.

Notre site internet vous permet notamment de retrouver les informations relatives à nos produits et de **transmettre vos documents directement à Neutra**.

www.neutrahospi.be

Utiliser le canal approprié contribue à mieux orienter votre demande et à faciliter son suivi.

➔ Un bon document à l'entrée, c'est un traitement plus fluide à la sortie

Avant d'envoyer un document, prenez quelques secondes pour le vérifier.

Assurez-vous qu'il soit **complet**, que tous les champs nécessaires soient remplis, qu'il soit **signé lorsque cela est demandé** et que toutes les pages soient présentes.

Si vous photographiez ou scannez un document, veillez également à ce qu'il soit **net, bien cadré et parfaitement lisible**. Évitez les photos floues, les pages coupées, les ombres ou les plis qui masquent certaines informations.

Et même si nous aimons le café… mieux vaut éviter les taches de café, d'encre ou toute autre petite aventure susceptible de rendre une information illisible.

Un document incomplet ou difficile à lire peut nécessiter une vérification supplémentaire ou l'envoi d'un nouveau document et donc **retarder le traitement de votre demande**.





➔ N'oubliez pas votre numéro de compte

C'est un détail essentiel : pour pouvoir effectuer un paiement, **Neutra doit disposer de votre numéro de compte bancaire**.

Si celui-ci est manquant ou n'est plus à jour, le remboursement ne pourra pas être effectué.

Pensez donc à vérifier vos coordonnées et à nous communiquer rapidement tout changement.

➔ Vos avis d'échéance et plans de prélèvement annuels arriveront début 2027

Autre information pratique à retenir : **les primes à verser à Neutra pour 2027, via les avis d'échéance et les plans de prélèvement, seront communiqués aux assurés début 2027 par courrier**.

Gardez donc un œil sur votre boîte aux lettres et prenez connaissance de votre avis d'échéance dès sa réception afin de disposer de toutes les informations utiles concernant votre prime.



➔ Quelques secondes de vérification peuvent faire toute la différence



Avant de contacter Neutra ou de nous transmettre un document, retenez ces quelques réflexes : **utilisez le bon canal, évitez les envois multiples, transmettez des documents complets, signés et parfaitement lisibles, et vérifiez que vos coordonnées – notamment votre numéro de compte – sont à jour.**

Ces petits gestes nous permettent de consacrer moins de temps aux vérifications administratives et davantage au traitement de vos demandes.

Ensemble, facilitons les échanges pour vous offrir un service toujours plus simple, fluide et efficace.

Chez Neutra, votre santé, notre priorité.

neutra

Déprime automnale : quand la saison influence notre moral



À mesure que les jours raccourcissent, certains changements se font sentir : davantage de fatigue, moins d'énergie, envie de rester chez soi, difficulté à se lever le matin… Pour certaines personnes, l'automne s'accompagne aussi d'une baisse de moral.

Ce phénomène n'est pas uniquement une impression. La diminution de la lumière naturelle peut influencer notre horloge biologique, qui régule notamment notre cycle veille-sommeil. Lorsque les journées raccourcissent, notre organisme est davantage exposé à l'obscurité et à des variations du rythme auquel il reçoit la lumière.

Or, la lumière joue un rôle important dans la synchronisation de notre rythme biologique. Elle intervient notamment dans la régulation de substances impliquées dans le sommeil et l'éveil. Une modification de notre exposition à la lumière peut donc contribuer à perturber le sommeil, l'énergie et, chez certaines personnes, l'humeur.

Cela explique en partie pourquoi l'arrivée de l'automne peut être accompagnée d'un sentiment de fatigue ou d'un moral plus fragile. Mais il est important de ne pas tout mettre automatiquement sur le compte de la saison.

Coup de blues ou dépression saisonnière ?

Avoir moins d'énergie pendant quelques jours ou avoir besoin de davantage de sommeil n'est pas nécessairement le signe d'une dépression. La dépression saisonnière correspond à une forme de dépression qui revient de manière récurrente à certaines périodes de l'année, généralement en automne et en hiver, et dont les symptômes peuvent devenir suffisamment importants pour perturber la vie quotidienne.

Une tristesse persistante, une perte d'intérêt ou de plaisir, une fatigue importante, des troubles du sommeil ou des difficultés à fonctionner au quotidien sont des signes qui méritent de l'attention, particulièrement lorsqu'ils durent.





Dans ce cas, il ne faut pas simplement attendre le retour des beaux jours. En parler avec un médecin ou un professionnel de la santé mentale permet d'évaluer la situation et de déterminer l'accompagnement approprié.

La lumière, mais pas seulement

Pour traverser l'automne dans de bonnes conditions, conserver un rythme régulier peut être bénéfique. Profiter de la lumière naturelle durant la journée, maintenir une activité physique, préserver son sommeil et continuer à avoir des contacts sociaux sont autant d'habitudes qui participent à l'équilibre général.

Dans certaines situations, une luminothérapie peut également être proposée. Elle ne doit toutefois pas être considérée comme une solution universelle : lorsqu'une personne présente des symptômes importants ou récurrents, mieux vaut en discuter avec un professionnel de la santé.



L'automne n'est donc pas nécessairement synonyme de déprime. Mais lorsque la baisse de moral devient persistante ou commence à empêcher de vivre normalement, ce n'est plus simplement une question de météo : c'est un signal qui mérite d'être écouté.

Ateliers et évènements à venir

Calendrier 4e trimestre (ateliers, évènements, fermetures, ...)

Encore à la recherche d'activités pour compléter vos agendas des prochains mois ? Retrouvons-nous :



- Le 1er octobre 2026 : Salon des ainés de Seraing
- Le 3 octobre 2026 : Salon des ainés de Bastogne
- Les 3 et 4 octobre 2026 : Babydays de Charleroi
- Le 8 octobre 2026 : Atelier info de Namur
- Le 10 octobre 2026 : Salon des ainés de Soumagne
- Les 10 et 11 octobre : Babydays de Liège
- Le 19 octobre : Salon Charleroi Senior
- Du 31 octobre au 14 novembre : Arts Ménagers
- Le 11 novembre : Course du Château de Monceau
- Le 11 novembre 2026 : Fermeture de tous les points de contact
- Les 14 et 15 novembre : Salon du Mariage à Mons
- Les 28 et 29 novembre : Salon du Mariage de Liège
- Le 24 décembre dès midi et 25 décembre 2026 : Fermeture de tous les points de contact
- Le 31 décembre 2026 dès midi : Fermeture de tous les points de contact
- Le 1er janvier 2027 : Fermeture de tous les points de contact

Plus d'infos sur la page agenda de notre site : www.lamn.be/agenda

Parcs récréatifs : billetterie à prix réduit !



Les vacances d'automne approchent et les sorties aussi !

Bonne nouvelle : vos tickets à tarif avantageux pour Pairi Daiza, Walibi, Bellewaerde et Aqualibi sont toujours disponibles auprès de La Mutualité Neutre.

Que vous soyez amateur de sensations fortes, amoureux des animaux ou simplement à la recherche d'une activité en famille ou entre amis, profitez de réductions intéressantes pour vos journées de détente.

Walibi	Aqualibi	Bellewaerde	Pairi Daiza
47,50 € Gratuit en dessous d'1 m	28 € Gratuit en dessous d'1 m*	42 € Gratuit en dessous d'1m	43 € par adulte 37,50 € par enfant**

* Pour les enfants mesurant entre 1 m et 1m20, le tarif appliqué directement à la caisse d'Aqualibi reste plus avantageux : 13,50 €.

** Pour les enfants de 3 à 11 ans inclus (gratuit en dessous de 3 ans)

À savoir : Les tickets sont valables pour une personne et pour une journée au choix, selon le calendrier d'ouverture des parcs. Pour Walibi durant la période Halloween, une réservation en ligne préalable sera demandée via le code-barres indiqué sur le billet. Pensez également à consulter les horaires et conditions d'accès directement sur les sites des différents parcs.

★TICKET★

Pour toute information complémentaire ou pour commander vos tickets, contactez le service communication.
- au 071/20.52.11 ou 081/25.07.60 ou 04/254.58.11
- via mail à communication@lamn.be

Le Salon des Arts Ménagers : un rendez-vous incontournable à Charleroi

Du **31 octobre au 14 novembre**, le Grand Palais de Charleroi accueillera une nouvelle édition du **Salon des Arts Ménagers**. Depuis plus de 60 ans, cet événement fait partie des rendez-vous emblématiques de la région et rassemble chaque année un public à la recherche de nouveautés, d'idées et de découvertes.

Maison, cuisine, décoration, jardin, bien-être, énergie ou encore loisirs : le salon réunit plus de 300 exposants et propose également des démonstrations et diverses animations. Une occasion de découvrir des solutions et des produits qui peuvent faciliter le quotidien, tout en profitant d'une sortie conviviale en famille.

La Mutualité Neutre sera également présente durant le salon. Nos équipes seront disponibles pour vous accueillir, échanger avec vous et répondre à vos questions. Que vous soyez déjà membre ou simplement curieux d'en savoir plus sur nos services et notre accompagnement, n'hésitez pas à venir nous rencontrer.

Rendez-vous du 31 octobre au 14 novembre au Grand Palais de Charleroi !

Les Salons du Mariage de Mons et Liège : des idées et des conseils pour un jour unique



Organiser un mariage, c'est imaginer une journée exceptionnelle qui vous ressemble tout en pensant à une multitude de détails. Que ce soit pour choisir le lieu de réception, trouver les plus belles tenues et alliances, imaginer la décoration, sélectionner un photographe ou encore organiser des animations originales, ces démarches demandent du temps et de l'inspiration.

Pour vous accompagner dans la préparation de votre grand jour, les Salons du Mariage réunissent en un même endroit de nombreux prestataires spécialisés. Ces événements vous permettent de rencontrer directement des professionnels passionnés, de comparer l'ensemble des possibilités et de concrétiser tous vos projets.

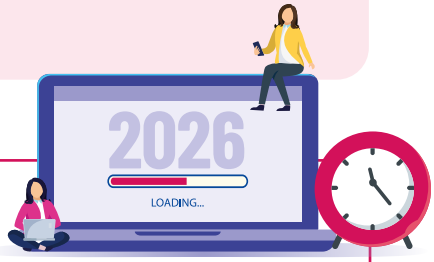
À cette occasion, **La Mutualité Neutre** sera également au rendez-vous ! Pour nos équipes, ces événements constituent une occasion privilégiée d'aller à la rencontre des visiteurs dans un moment important de leur vie. Nous serons présents sur place pour échanger avec vous, répondre à toutes vos questions et vous faire découvrir les services, avantages et accompagnements que nous proposons au quotidien pour soutenir nos membres.

Que votre mariage soit déjà bien avancé, que vous débutiez vos recherches ou que vous soyez simplement curieux de découvrir ce que le salon propose, n'hésitez pas à faire un détour par notre stand pour partager un agréable moment avec nous.

La Mutualité Neutre vous donne rendez-vous :

- Les **14 et 15 novembre** au Salon du Mariage de **Mons**
- Les **28 et 29 novembre** au Salon du Mariage de **Liège**

Venez nous rencontrer et construisons ensemble le plus beau jour de votre vie !



Planning des ateliers

Date	Thème	Sujet	Public	Horaire
Namur : Rue des Dames Blanches, 24 - **Salle polyvalente**				
Jeudi 8 octobre	Informatique	Se connecter et utiliser les services de l'administration en ligne	Tous	de 9h. à 12h.
Charleroi : Avenue de Waterloo, 23 - **Salle polyvalente Polyclinique Neutre**				
Jeudi 15 octobre	**Informatique**	Se connecter et utiliser les services de l'administration en ligne	Tous	de 9h. à 12h.

Les antibiotiques : utilisez-les uniquement quand c'est nécessaire !



Si vous utilisez trop d'antibiotiques, les bactéries n'y sont plus sensibles. Cela constitue une menace grave pour votre santé. En effet, lorsque les antibiotiques ne fonctionnent plus, les séjours à l'hôpital se prolongent, les traitements deviennent plus coûteux, de simples infections de plaies ne peuvent plus être guéries et même les interventions chirurgicales sont compromises. Pour veiller à ce que les antibiotiques restent efficaces, ils doivent être utilisés correctement et uniquement lorsque cela s'avère nécessaire.

C'est quoi, un antibiotique ?

Le mot « antibiotique » signifie littéralement « contre la vie ». Les substances chimiques contenues dans les antibiotiques empêchent les bactéries de se développer.

- **Les antibiotiques à spectre étroit** sont développés contre un nombre limité de types de bactéries. Votre médecin vous les prescrira lorsqu'il connaît précisément la bactérie responsable de votre maladie.
- **Les antibiotiques à large spectre** ont une action plus vaste et sont actifs contre plusieurs bactéries. Ils sont prescrits lorsque votre médecin ne sait pas exactement quelle bactérie cause votre maladie ou lorsque plusieurs agents pathogènes sont présents. Le grand inconvénient des antibiotiques à large spectre est qu'ils tuent souvent aussi des bactéries utiles ou inoffensives.





Suivez toujours l'ordonnance de votre médecin

Si votre médecin vous prescrit des antibiotiques, il est essentiel de bien les utiliser. **Suivez scrupuleusement le traitement prescrit.** C'est le seul moyen de vous assurer que toutes les bactéries seront détruites et d'éviter que la proportion de bactéries résistantes aux antibiotiques n'augmente.

- **Respectez les doses et les horaires.** Ne sautez jamais une prise et respectez les quantités prescrites.
- **Ne stoppez pas le traitement plus tôt que prévu.** Menez votre cure d'antibiotiques jusqu'au bout, même si vous vous sentez déjà mieux après quelques jours. Cela est nécessaire car les bactéries ne sont éliminées que progressivement.
- **Ne les conservez pas.** Ne gardez jamais le reliquat d'antibiotiques en fin de traitement en vue d'un traitement futur mais rapportez-le chez votre pharmacien.

Si vous ne suivez pas correctement ces directives et que les bactéries deviennent résistantes aux antibiotiques, des maladies graves ne pourront plus être traitées aussi facilement et efficacement qu'auparavant. De même, les interventions chirurgicales (allant du soin des plaies aux transplantations) deviendront très risquées.

BON À SAVOIR



Les antibiotiques n'agissent pas en cas de grippe, de bronchite aiguë, de rhume, de COVID-19 ou de virus respiratoire syncytial (VRS), ni pour la plupart des formes d'angines ou d'otites. Pourquoi ? Parce que ces infections sont causées par des virus.

Les antibiotiques ne sont efficaces que contre les bactéries. Les antibiotiques ne fonctionnent que lorsque nous sommes malades à cause de bactéries. Ce n'est qu'à cette condition qu'ils prouvent leur utilité. En cas d'infections graves telles qu'une pneumonie ou une méningite bactérienne, ils peuvent sauver des vies.

Même en cas d'infection bactérienne, les antibiotiques ne sont pas toujours nécessaires. Les infections bactériennes guérissent elles aussi souvent spontanément après quelques jours. Dans ce cas, notre corps a produit des anticorps spécifiques qui éliminent les intrus. Et cela reste toujours la meilleure solution. Par conséquent, ne prenez des antibiotiques que si votre médecin l'estime nécessaire.

Prendre des antibiotiques à titre préventif ne sert à rien. Ne prenez jamais d'antibiotiques à titre préventif. Les antibiotiques ne préviennent pas les maladies ; ils n'agissent contre les bactéries que lorsque vous êtes déjà malade.

En revanche, ce qui aide, c'est une bonne hygiène des mains et de la toux, une aération régulière des lieux de vie, le port d'un masque en cas d'infection… ces mesures contribuent à une bonne prévention. Lavez-vous les mains avant chaque repas et après chaque passage aux toilettes.

Plus d'informations sur : ubentingoedehanden.be.

Attention aux effets secondaires



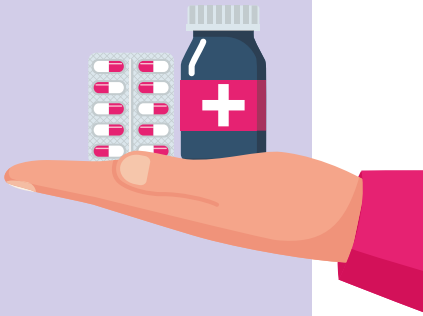
Lorsque vous utilisez des antibiotiques, des effets secondaires peuvent survenir. En effet, les antibiotiques ne s'attaquent pas seulement aux bactéries nocives : les bactéries utiles subissent elles aussi des dommages. Consultez votre médecin si vos symptômes persistent.

- **Réactions allergiques** : Une réaction allergique aux antibiotiques peut provoquer des démangeaisons ou des éruptions cutanées. Heureusement, les cas graves sont rares.
- **Diarrhée** : Les antibiotiques peuvent perturber l'équilibre normal de la flore intestinale, entraînant de la diarrhée.
- **Maux d'estomac** : Pendant le traitement antibiotique, vous pouvez ressentir une sensation de lourdeur dans l'estomac, perdre l'appétit ou avoir le goût altéré.
- **Infections fongiques** : Un traitement aux antibiotiques augmente également le risque d'infections fongiques au niveau de la peau et des muqueuses (par exemple des pertes blanches chez la femme ou un dépôt blanc dans la bouche).
- **Groupes à risque** : Certaines personnes doivent faire preuve d'une prudence accrue lorsqu'elles prennent des antibiotiques. C'est le cas des femmes enceintes et allaitantes, ainsi que des personnes souffrant d'une maladie rénale ou hépatique. Si vous appartenez à l'un de ces groupes à risque, signalez-le impérativement à votre médecin.



Voulez-vous participer à la lutte contre la résistance aux antibiotiques ? Devenez « Antibiotic Guardian » !

La résistance aux antibiotiques est l'une des plus grandes menaces auxquelles nous sommes confrontés aujourd'hui. Pour freiner cette résistance, nous devons réduire drastiquement l'usage inutile d'antibiotiques. Prenez part au combat et devenez un « Antibiotic Guardian ». Choisissez un engagement simple sur la façon dont vous ferez un meilleur usage des antibiotiques et aiderez à préserver ces médicaments vitaux pour l'avenir. Prenez votre engagement sur https://antibioticguardian.com/french/.



Pour plus d'informations, rendez-vous sur https://parlonsantibiotiques.be.

Bon à savoir



Maladie et chemin vers la guérison : un accompagnement pour le retour au travail

Vous êtes actuellement en incapacité de travail ? Il est essentiel de vous accorder du temps, mais saviez-vous que faire des démarches vers un retour à l'emploi peut renforcer votre rétablissement ? Lorsque vous sentez que vous disposez encore de capacités physiques ou mentales restantes, un retour progressif peut développer votre confiance en vous et votre bien-être. Pour toute personne en incapacité de travail, ayant des capacités restantes et qui souhaite reprendre une activité professionnelle, des perspectives existent. Même si la maladie est difficile, il existe des démarches facilitées et multipliées pour les rendre accessibles. Vous n'êtes pas seul : différentes formes de soutien existent pour simplifier votre réintégration sur le marché de l'emploi.

Votre mutualité peut vous accompagner à chaque étape via le Trajet Retour Au Travail ou grâce à son Service Social. De même, le conseiller en prévention-médecin du travail de votre employeur ou votre service régional de l'emploi (Le FOREM, Actiris, VDAB ou ADG) sont là pour vous soutenir. Ensemble, nous cherchons la solution la mieux adaptée à votre situation !

Comment reprendre le travail lorsque vous êtes en voie de guérison ?

Vous êtes en voie de guérison et vous avez des capacités restantes ? Cela signifie que vous disposez des aptitudes physiques ou mentales nécessaires pour envisager une reprise d'activité. Vous pouvez contacter directement, facilement et spontanément :

- **Votre mutualité** (notre équipe accompagnante ou notre **Service Social**),
- **Le FOREM, Actiris, le VDAB ou l'ADG** (le service de l'emploi de votre région) pour une incapacité de plus d'un an,
- Ou encore **le conseiller en prévention-médecin du travail** de votre employeur.

Deux options s'offrent à vous : soit votre mutualité prend l'initiative, soit vous faites vous-même la démarche.

1. La mutualité prend l'initiative (Route A) :

Le médecin conseil de votre mutualité prend l'initiative de démarrer un Trajet Retour Au Travail. Après une évaluation médicale, il/elle vous oriente vers le coordonnateur Retour Au Travail pour un premier rendez-vous.

2. Vous prenez vous-même l'initiative :

- Vous contactez directement le coordonnateur Retour Au Travail ou le **Service Social** de la mutualité pour fixer un entretien (Route B), OU
- Vous contactez le conseiller en prévention-médecin du travail de votre employeur, OU
- Vous vous adressez spontanément à votre service régional de l'emploi (Le FOREM, Actiris, VDAB, ADG) si vous êtes en incapacité de travail depuis plus d'un an (Route C).

Qu'est-ce qu'un Trajet Retour Au Travail ?

Le Trajet Retour Au Travail vous aide à découvrir les possibilités de reprise d'une activité professionnelle. Le coordonnateur Retour Au Travail de votre mutualité vous accompagne pour trouver le suivi approprié. Cela peut aller de légers aménagements de votre poste actuel à un retour progressif, en passant par la recherche d'un nouvel emploi ou le suivi d'une formation. Pour concrétiser cet accompagnement, des orientations vers des partenaires (services régionaux de l'emploi, médecin du travail, service social…) peuvent être proposées.

À qui s'adresse le Trajet Retour Au Travail ?

Ce trajet est ouvert aux travailleurs salariés, indépendants ou demandeurs d'emploi qui :

- Sont reconnus en incapacité de travail par le médecin conseil de leur mutualité, ET
- Se sentent physiquement et mentalement capables de reprendre une activité.

Comment se déroule le Trajet Retour Au Travail ?

Le déroulement dépend de l'initiateur du trajet (le médecin conseil ou vous-même). Dans les deux cas, l'objectif est identique : évaluer ensemble les étapes réalisables vers l'emploi.

1. Le médecin conseil initie le trajet :

- Dix semaines après le début de votre incapacité de travail, vous recevez un questionnaire.
- Vous devez obligatoirement le compléter et le renvoyer au médecin conseil dans un délai de deux semaines. En l'absence de réponse ou si le questionnaire est incomplet, le coordonnateur Retour Au Travail prendra contact avec vous pour vous aider à le remplir.
- Sur la base du questionnaire et de votre dossier médical, le médecin conseil évalue au cours du 4e mois d'incapacité si vous disposez de capacités restantes.



- Si oui, vous recevez une invitation pour un premier entretien avec le coordonnateur Retour Au Travail.
- Si non, une nouvelle évaluation sera réalisée ultérieurement.
- Dans le mois suivant l'orientation, le coordonnateur organise un premier rendez-vous pour vous expliquer son rôle, le démarrage du trajet, ainsi que les possibilités de réintégration chez votre employeur ou via le service régional de l'emploi.

2. Vous initiez le trajet vous-même :

- À tout moment pendant votre incapacité, vous pouvez solliciter un premier entretien auprès du coordonnateur Retour Au Travail ou contacter le **Service Social de La Mutualité Neutre**.
- Si nécessaire, un questionnaire vous sera transmis.
- Un premier entretien est organisé dans le mois suivant pour définir les modalités de votre accompagnement.

Perspectives et obligations légales

Le rôle du retour au travail s'intensifie dans la législation récente. Qu'est-ce que cela implique concrètement si vous êtes en incapacité et disposez de capacités restantes ?

- **Obligation de présence** : Les personnes en incapacité disposant de capacités restantes sont tenues d'assister au premier entretien avec le coordonnateur Retour Au Travail. Toute absence non justifiée peut avoir un impact sur le versement des indemnités.
- **Personnes SANS contrat de travail** : Après l'entretien avec le coordonnateur, vous devez obligatoirement vous inscrire dans les 14 jours calendrier auprès de votre service régional de l'emploi (Le FOREM, Actiris, VDAB, ADG), transmettre votre attestation d'inscription sous 7 jours et vous présenter aux rendez-vous fixés.
- **Personnes AVEC contrat de travail** : Après l'avis du médecin conseil, un contact avec le conseiller en prévention-médecin du travail de votre employeur sera obligatoire.

Pour plus d'informations…

Retrouvez toutes les informations sur les trajets de réinsertion sur le site de l'INAMI :
https://www.trajetsretourautravail.be

Plus d'informations sur les différents trajets de retour au travail via :
https://www.inami.fgov.be/fr/themes/reinsertion-socio professionnelle



Les dents pendant les fêtes : faut-il ne se méfier QUE du sucre ?

À l'approche des fêtes, les chocolats, biscuits et autres douceurs sont souvent les premiers suspects lorsqu'on parle de santé dentaire. Et pour cause : les sucres jouent effectivement un rôle important dans l'apparition des caries. Mais réduire la santé de nos dents à la seule quantité de sucre consommée serait un peu trop simple.



Ce qui se passe dans notre bouche après avoir mangé

Notre bouche abrite naturellement de nombreuses bactéries. Certaines utilisent les sucres présents dans les aliments pour produire des acides. Lorsque ces attaques acides se répètent fréquemment, elles peuvent progressivement fragiliser l'émail, la couche protectrice qui recouvre nos dents.

C'est notamment pour cette raison que la fréquence à laquelle on consomme des aliments sucrés a son importance. Un repas contenant un dessert sucré n'a pas le même impact qu'un grignotage de petites quantités de sucre pendant plusieurs heures. Entre deux prises alimentaires, la salive joue en effet un rôle essentiel : elle aide à neutraliser les acides et participe à la reminéralisation de l'émail.

Pendant les fêtes, le problème n'est donc pas nécessairement le morceau de bûche ou les quelques chocolats dégustés après le repas. C'est davantage l'enchaînement de repas, boissons et grignotages qui peut multiplier les périodes d'exposition.

Mais le sucre n'est pas le seul à surveiller

Certaines boissons et certains aliments sont également très acides. Sodas, jus de fruits, boissons énergisantes, vin ou autres boissons acides peuvent favoriser l'érosion de l'émail. Contrairement à la carie, l'érosion correspond à une perte progressive de substance dentaire directement liée aux attaques acides.

Autre piège des fêtes : les aliments particulièrement durs ou collants. Croquer dans des glaçons, des bonbons très durs ou certains aliments à coque peut mettre à rude épreuve une dent déjà fragilisée. Les aliments collants, eux, peuvent rester plus longtemps au contact des dents.



Faut-il pour autant se priver ?

Heureusement, non. Une alimentation équilibrée ne signifie pas qu'il faut bannir les plaisirs occasionnels. L'objectif est plutôt de limiter la répétition des prises sucrées ou acides, de privilégier l'eau comme boisson et de conserver une bonne hygiène bucco-dentaire tout au long de l'année.

Le brossage avec un dentifrice fluoré reste l'un des piliers de la prévention des caries. Les contrôles réguliers chez le dentiste permettent également de repérer et de prendre en charge les problèmes avant qu'ils ne deviennent plus importants.

Les fêtes peuvent donc rester synonymes de plaisir. Il suffit de se rappeler que, pour nos dents, ce n'est pas uniquement ce que l'on mange qui compte, mais aussi la fréquence et le contexte dans lequel on le consomme.

À retenir : le sucre compte, mais l'acidité, la fréquence des prises alimentaires et certains aliments particulièrement durs ont également leur rôle à jouer.

Et si malgré toutes ces précautions vos dents ont besoin de soins, Dentalis peut vous accompagner dans la prise en charge de vos soins dentaires.

Dentalis



L'alimentation en hiver : faut-il vraiment changer son assiette ?

Quand les températures baissent, notre alimentation change souvent elle aussi. Les salades laissent leur place aux soupes, les fruits d'été aux agrumes et les plats légers aux recettes plus réconfortantes. Mais notre organisme a-t-il réellement besoin d'une alimentation différente en hiver ?

Pas vraiment… mais certains besoins méritent notre attention.

Notre corps a besoin tout au long de l'année d'une alimentation variée qui lui apporte suffisamment d'énergie, de protéines, de fibres, de vitamines et de minéraux. L'hiver ne nécessite donc pas de révolutionner son assiette. En revanche, cette période peut être une bonne occasion de mettre davantage en avant certains aliments.

Les légumes d'hiver – courges, choux, carottes, poireaux, endives ou encore betteraves – permettent de varier les apports en fibres, vitamines et minéraux. Les légumineuses comme les lentilles, pois chiches ou haricots apportent quant à elles des fibres et des protéines végétales et peuvent facilement s'intégrer dans des plats chauds.

Les fruits ne doivent pas non plus disparaître de l'assiette lorsque les températures diminuent. Agrumes, pommes, poires ou kiwis permettent notamment de varier les apports en vitamines et en fibres.

Et les défenses immunitaires ?

C'est souvent la grande promesse de l'hiver : un aliment, une boisson ou un complément capable de « booster » les défenses immunitaires. En réalité, notre système immunitaire est beaucoup plus complexe qu'une simple question de vitamine.

Une alimentation variée contribue au fonctionnement normal de l'organisme, mais aucun aliment ne peut à lui seul empêcher de tomber malade. Les protéines, vitamines et minéraux participent à de nombreuses fonctions biologiques, mais c'est l'ensemble de l'alimentation – associé au sommeil, à l'activité physique et à d'autres habitudes de vie – qui compte.





Il n'est donc pas nécessaire de se précipiter sur les compléments alimentaires dès l'arrivée du froid. Le SPF Santé publique rappelle d'ailleurs qu'ils ne remplacent pas une alimentation saine et variée et qu'un apport excessif de certaines vitamines ou minéraux peut être nocif.

Faut-il manger davantage quand il fait froid ?

Là encore, tout dépend de notre activité et de nos besoins. Notre organisme dépense de l'énergie pour maintenir sa température, mais dans nos modes de vie actuels, nous sommes généralement bien protégés du froid grâce au chauffage et aux vêtements.

La sensation de faim supplémentaire que l'on peut ressentir en hiver n'est donc pas une invitation automatique à manger davantage. Un plat chaud, une soupe ou un repas complet peuvent simplement être plus réconfortants et agréables lorsque les températures baissent.

Finalement, l'hiver ne demande pas une alimentation « spéciale ». Il peut simplement être l'occasion de revenir à quelques fondamentaux : **varier les aliments, privilégier les fruits et légumes, intégrer régulièrement des légumineuses et des céréales complètes, boire suffisamment et garder une place raisonnable aux aliments plus riches.**

Pas besoin d'aliment miracle : une alimentation variée reste notre meilleure alliée, quelle que soit la saison.



Nouvel an **à la mer**

Domaine de vacances Mont-des-Dunes

DU 30 DÉCEMBRE AU 1ER JANVIER 2027 | OOSTDUINKERKE

Pourquoi choisir Mont-des-Dunes ?

- Situé au cœur des dunes
- À seulement 500 m de la plage
- Accessible en tram
- Ambiance familiale et conviviale
- Chambres accessibles et ascenseur
- Location de vélos et scootmobiles



Infos & réservation

www.montdesdunes.be
info@montdesdunes.be
058 23 40 52

Formule

Séjour de 2 nuits

30/12 :
- Arrivée & dîner sous forme de buffet

31/12 :
- Petit-déjeuner buffet
- Menu festif Sea'lvester (comprenant apéritif, eau, softs, bière blonde, vin maison, café/thé pendant le repas)
- Soirée dansante avec DJ

01/01 :
- Petit-déjeuner copieux jusqu'à 11h

Tarifs

Chambre :
Budget mini (max. 3 pers.) : **271 € p.p.***
Budget familiale (max. 8 pers.) : **336 € p.p.***
Standard mini (max. 3 pers.) : **284 € p.p.***
Confort mini (max. 3 pers.) : **319 € p.p.***
Confort familiale (max. 8 pers.) : **354 € p.p.***

**Prix basé sur 2 adultes par chambre*

DÉCOUVREZ LE MONDE

Jusqu'à 150 € de cash-back chez Généraltour

Les membres de La Mutualité Neutre bénéficient d'un remboursement **jusqu'à 150 €** en réservant dans une agence Généraltour, y compris pour des voyages TUI, LuxairTours, MSC Cruises, BT Tours...

Important !
Réservation obligatoire via une agence Généraltour pour bénéficier du cash-back, également pour les voyages proposés par TUI, LuxairTours, BT Tours, MSC Cruises,...
Intervention de 50 € par titulaire avec un maximum de 150 € par dossier.

Réservez via Généraltour
Par téléphone : 04 230 14 14
Par e-mail : herstal@generaltour.be
Trouvez votre agence Généraltour près de chez vous via www.generaltour.be

Comment obtenir votre remboursement ?
Après votre retour, complétez le formulaire sur www.mnvacances.be dans le mois suivant votre retour de vacances.



Questions ?
MN Vacances est joignable via info@mnvacances.be ou au numéro vacances gratuit 0800 95 180.

Les fêtes dans **les Ardennes**

Domaine de vacances Mont-des-Pins

L'automne vous invite à l'évasion ! À seulement 7 km de Durbuy, profitez d'un séjour ressourçant au Mont-des-Pins, en pleine nature. Et pour les fêtes, découvrez nos séjours de Noël et du Nouvel An et terminez l'année en beauté.

Profitez pleinement en couple ou en famille

- Différents hébergements :
  Chambres confort, supérieure et wellness
- Nouveaux Treelodges insolites
- Balades et randonnées en forêt ou sorties à vélo
- Activités sportives et découvertes
- Moments de détente



Infos & réservation

www.montdespins.be
info@montdespins.be
086 21 21 36

MONT-DES-PINS



Forfait Noël

Séjour de 2 nuits,
arrivée le 23 ou 24/12.

Formule

- Accueil avec glühwein ou chocolat chaud
- 2 nuitées dans la chambre de votre choix
- 2 x petit-déjeuner
- Dîner 3 plats le 23/12 ou le 25/12, boissons incl.
- Menu festif de Noël le 24/12, boissons incl.

Prix du Forfait

Forfait àpd **310 €**, à 2 dans une chambre double.
Forfait àpd **370 €**, à 2 dans une chambre wellness 2 p.
Enfants de 4 à 12 ans : **96,50 €**



Forfait Nouvel An

Séjournez 2 ou 3 nuits,
arrivée possible le 30 ou le 31/12

Formule

- 2 ou 3 nuitées dans la chambre de votre choix
- Dîners 3 plats avec boissons
- Petits-déjeuners
- Apéritif et menu spécial du Nouvel An, boissons incl.
- Soirée DJ
- Brunch gourmand le 01/01
- Départ tardif jusqu'à 12h.

Prix du Forfait

2 nuitées àpd **366 €**,
à deux dans une chambre double.
2 nuitées àpd **426 €**,
à deux dans une chambre double wellness
Enfants de 4 à 12 ans : **119 €**

PRENDRE LE SOLEIL

3% de réduction chez Sunweb

Envie de prolonger l'été et de profiter du soleil cet automne ou cet hiver ? Préparez votre prochaine escapade au soleil et bénéficiez, en tant que membre, de **3 % de réduction** sur vos vacances avec Sunweb.

Réservez votre escapade via www.sunweb.be

Utilisez le code de réduction NZMNS2026 lors de votre réservation.



PARTEZ AU SKI

Villages Clubs du Soleil

Direction les pistes cet hiver ! Profitez de jusqu'à **7 % de réduction** avec Villages Clubs du Soleil. Séjour tout compris, ski, paysages enneigés et moments après-ski : tout est prévu pour profiter pleinement de la montagne !

Réservez vos vacances via www.villagesclubsdusoleil.com

Utilisez le code partenaire 844011 lors de votre réservation.



! DERNIÈRE CHAMBRE !

Une expérience inoubliable en Laponie

Du 17/01 au 21/01/2027

Partez 5 jours en Laponie suédoise pour une aventure inoubliable ! Au programme : aurores boréales, balade en traîneau à huskys et motoneige. Séjournez à l'Arctic River Lodge, en pleine nature, au cœur de la magnifique zone des aurores boréales.

PLUS D'INFOS ET INSCRIPTION

www.mnvacances.be
info@mnvacances.be
0800 95 180



PRIX P.P. À 2 PERSONNES
DANS UNE CHAMBRE STANDARD PLUS

Membres : 2.099 € p.p.
Non-membres : 2.349 € p.p.

NORDIC

LES JEUNES en vacances

Thèmes	Périodes	Nb de jours	Ages	Destinations	Prix neutre	Prix plein	Prix avantage
Le cirque des égarés + Walibi (Halloween)	24/10 au 30/10	7	13-17 ans	Bruges	210 €	460 €	400 €
Voyage dans le temps + Plopsaland*	25/10 au 30/10	6	6-12 ans	Oostdunkerque	210 €	450 €	390 €
Ski ados - Carnaval 2027	19/02 au 27/02	9	14-17 ans	Haute Nendaz (Suisse)	690 €	1110 €	950 €
Ski juniors - Carnaval 2027	19/02 au 27/02	9	9-14 ans	Haute Nendaz (Suisse)	720 €	1160 €	990 €
Doudou part à vélo	27/02 au 05/03	7	3-5 ans	De Haan	230 €	510 €	440 €
Les explorateurs à vélo + Plopsaland*	27/02 au 05/03	7	6-12 ans	De Haan	260 €	570 €	490 €
Tes vacances, ton programme*	27/02 au 05/03	7	13-17 ans	De Haan	270 €	580 €	500 €

*Séjours ouverts en inclusion

Nous sommes constamment à la recherche de nouveaux volontaires et passionnés* pour renforcer nos équipes.

Vous souhaitez rejoindre l'aventure ?

N'hésitez pas à nous contacter via notre site internet, dans l'onglet «Animateur » ou par mail à **secretariat@horizons-jeunesse.be**

Editeur responsable : Edouard DENOEL, rue des Dames Blanches, 24 - 5000 Namur

À l'initiative de

LA MUTUALITÉ NEUTRE

PLUS D INFORMATIONS

WWW.HORIZONS-JEUNESSE.BE

SECRETARIAT@HORIZONS-JEUNESSE.BE

*animateur(trice)s, coordinateur(trice)s, assitant(e)s sanitaires, intendant(e)s, cuisinier(e)s, éducateur(trice)s.

ENVIE D'INVITER UN AMI ? **COMMUNIQUE LUI LE CODE DE PARRAINAGE : *P2027HJ1***