

Neutrinfo³³⁵

Trimestriel | Juillet • Août • Septembre 2026



**SANTÉ : ALLERGIES ESTIVALES,
CE N'EST PAS FINI APRÈS LE PRINTEMPS !**



Le temps des réformes !

Notre Etat Fédéral est financièrement malade et même plus que malade.

Réformer, c'est le traitement « choc » que notre Gouvernement ARIZONA a décidé de lui administrer depuis déjà plus d'un an, pour tenter de le guérir de tous ces maux qui freinent son redressement budgétaire.

Moins de dépenses, plus de recettes ; c'est l'objectif à atteindre au cours de la présente législature.

Malheureusement, vouloir ne suffit pas, il faut pouvoir.

A ce jour, les efforts consentis par les citoyens pour réduire notre déficit public s'avèrent insuffisants. En 2025, il s'élevait à 5,2 % de notre PIB, soit le plus important de la zone euro.

Au cours du prochain ajustement budgétaire, le gouvernement se doit de dégager 6,7 milliards d'économies supplémentaires.

Faut-il s'étonner que les mutualités soient dans le collimateur de ceux qui doutent de leur utilité en les accusant d'être laxistes dans la remise au travail des malades de longue durée ?

Il leur est également reproché d'accumuler des réserves, de posséder des biens immobiliers, d'éluder l'impôt et d'entretenir des conflits d'intérêts au travers de leurs activités médicales et sociales annexes.

Il est facile de dénoncer de soi-disant privilèges en passant sous silence les règles légales qui gèrent l'assurance maladie-invalidité. Les mutualités remplissent des missions publiques financées par l'Etat tout en conservant leur intérêt propre.

Il est essentiel de ne pas oublier que la loi du 6 août 1990 contraint les mutualités à constituer des fonds de réserve pour combler les déficits éventuels des soins de santé et il en est de même pour les assurances hospitalisation et dentaire soumises aux obligations prudentielles de *Solvency II*.

Face à ce bouillonnement de critiques, il convient d'épingler la mise en garde du Ministre de la Santé et des Affaires Sociales : « les mutualités doivent se réinventer totalement. Si elles ne le font pas maintenant, elles n'ont pas d'avenir. »

Cet avertissement a été suivi d'une conférence de presse, le 19 mai dernier, au cours de laquelle, il a dévoilé un vaste « pacte de réforme » à négocier avec les partis de la coalition ARIZONA et les acteurs du terrain, les mutualités.

Un pacte considéré comme un big bang qui redéfinit le rôle des mutualités en les forçant à recentrer leurs activités sur la santé publique et le bien-être, tout en les responsabilisant davantage dans l'attribution de leurs frais de fonctionnement, une partie de ceux-ci étant conditionnée par des résultats obtenus sur des objectifs mesurables.

Un pacte qui prévoit aussi des fusions, la mise en place d'actions destinées à accélérer la transition numérique et à éviter les conflits d'intérêts.

Les mutualités se disent ouvertes à la concertation « avec la volonté de contribuer activement à une vision d'ensemble du système de santé cohérente, solide et tournée vers l'avenir ».

Si aujourd'hui, nous pouvons parler d'avenir, c'est parce que nous avons réussi cet exercice d'équilibre, de pouvoir au fil des ans, nous adapter à l'évolution de l'assurance maladie-invalidité, la solidarité devant demeurer la clé de voûte de notre protection sociale.

« La vérité ne peut être atteinte qu'en rassemblant une grande variété d'erreurs. » (Virginie WOOLF)

E. DENOEL
Président



Sommaire

Infos Mut

Vivamut	3
Neutra se transforme pour mieux vous accompagner.....	4

Pages régionales

Vacances d'été... attention nos points de contact seront parfois fermés	6
Parcs récréatifs : billetterie à prix réduit !	6
Ateliers et événements à venir.....	7
Nos prochains salons et events	7
Jogging d'Esneux 2026	7
Bouillon Beach Days 2026 : Le BBD revient pour une nouvelle édition pleine d'énergie !.....	7

Santé

Le diabète : mieux comprendre pour mieux agir	8
---	---

Infos Mut

La Mutualité Neutre à votre rencontre tout au long de l'année	10
---	----

Santé

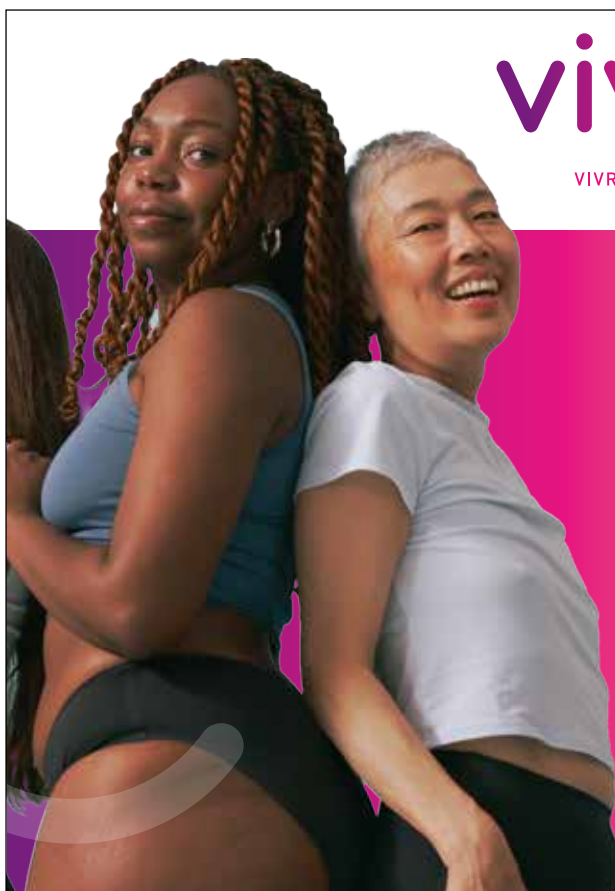
Quand les vacances riment aussi avec prévention	11
UV : ce qu'on sous-estime encore sur les risques pour la peau.....	12
Allergies estivales : ce n'est pas fini après le printemps !	13

MN Vacances 14-15

Horizons Jeunesse

Nos vacances pour jeunes.....	16
-------------------------------	----

Vivamut



vivamut

VIVRE À DOMICILE EN TOUTE SÉCURITÉ

PROMO*
La culotte menstruelle 30 €

*dans la limite des stocks disponibles

Modèle ARTEMIS (moyen), noir, pour flux abondant en taille XS, S, M, L, XL et XXL

- > **+60% d'absorption** par rapport aux principaux concurrents du marché
- > **12 heures** de protection sans faille
- > **Zéro odeur**, zéro fuite et zéro humidité

SMOON

LIFEPROOF TECHNICAL WEAR

Maintenant disponible chez Vivamut



PROMO*
Soutenir son système immunitaire

*dans la limite des stocks disponibles **15€ 25€**

COMPLEXE MULTIVITAMINES
Défenses immunitaires, tonus et vitalité

Une synergie complète de 11 vitamines, 7 minéraux et 5 acides aminés sélectionnés pour leur rôle en faveur de la vitalité

FLEURS DE SUREAU AROMAFLEUR

Les fleurs de sureau se préparent en infusion. Le sureau, dont les baies sont riches en antioxydants et vitamine C, soutient le système immunitaire. Bio et d'origine européenne - Sans additifs ni conservateurs.

Pour toute commande, veuillez contacter directement votre mutualité



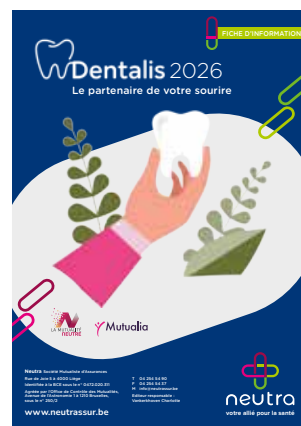
adresse de contact : vivamut@lamn.be

Neutra se transforme pour mieux vous accompagner

Spécialisée en assurance hospitalisation et soins dentaires, Neutra accompagne depuis de nombreuses années les membres des mutualités neutres francophones avec des solutions accessibles, humaines et adaptées à leurs besoins.

À travers ses différentes formules d'assurance hospitalisation (dont **Neutra +**, **Neutra Confort**, **Neutra Top**) ainsi que son assurance dentaire **Dentalis**, Neutra a pour mission d'aider ses assurés à mieux faire face aux frais de santé et aux imprévus liés à une hospitalisation ou à des soins dentaires.

Aujourd'hui, Neutra engage une transformation importante de ses services afin de mieux répondre aux attentes des assurés et de simplifier leurs démarches au quotidien.



Une modernisation au service des assurés

Les habitudes et les besoins évoluent :

- accéder rapidement à l'information ;
- effectuer certaines démarches en ligne ;
- bénéficier d'un meilleur suivi des dossiers ;
- disposer de services plus simples et plus transparents.

Pour répondre à ces attentes, Neutra modernise progressivement ses outils et ses processus.

L'objectif est clair :

- améliorer l'expérience des assurés ;
- simplifier les démarches administratives ;
- offrir un service plus fluide et plus efficace, tout en conservant les valeurs essentielles de proximité et d'accompagnement humain.



Un nouveau site internet plus simple et plus pratique

Cette transformation a commencé avec le lancement du nouveau site internet de Neutra.

Pensé pour être plus intuitif et plus accessible, il permet désormais de :

- découvrir l'ensemble des produits et services Neutra ;
- accéder facilement aux documents administratifs ;
- télécharger les formulaires nécessaires ;
- effectuer une simulation de prime ;
- introduire certaines demandes en ligne ;
- consulter la carte interactive des hôpitaux conventionnés.

Le contenu du site a également été entièrement revu afin de rendre les informations plus claires et plus faciles à comprendre.





Une amélioration progressive de l'expérience assurés

La transformation digitale de Neutra ne se limite pas au site internet.

De nouveaux outils et services seront progressivement mis en place afin de :

- simplifier les démarches administratives ;
- améliorer le suivi des dossiers ;
- accélérer certains traitements ;
- renforcer la transparence des remboursements.

Cette évolution permettra également de rendre les échanges plus fluides et de proposer des services toujours plus adaptés aux besoins des assurés.

Découvrez le nouveau site Neutra : www.neutrahospi.be

Chez Neutra, votre santé, notre priorité.

Un futur portail personnalisé

Dans les prochaines étapes de cette transformation, Neutra mettra à disposition un portail personnalisé sécurisé.

Ce portail permettra aux assurés de :

- consulter leurs données personnelles ;
- suivre le statut de leurs demandes ;
- vérifier l'état d'avancement des remboursements ;
- accéder à leurs documents ;
- communiquer plus facilement avec les équipes Neutra.

L'objectif est d'offrir davantage d'autonomie aux assurés, tout en maintenant un accompagnement humain de qualité.

Une transformation progressive et responsable

Comme toute évolution importante, cette transformation se met en place progressivement.

Chez Neutra, nous faisons le choix d'une approche responsable afin de garantir la qualité des services et la fiabilité des traitements tout au long de cette transition.

Notre priorité reste inchangée : **accompagner nos assurés avec des solutions accessibles, humaines et adaptées à leurs besoins.**





Vacances d'été... attention nos points de contact seront parfois fermés

Visitez notre site web www.lamn.be avant tout déplacement ! Vous y trouverez les congés de nos points de contact.
Tous les points de contact seront fermés : le lundi 20 juillet, le mardi 21 juillet et le vendredi 18 septembre.

Charleroi

ANDERLUES	20-07 au 24-07
CHÂTELET	20-07 au 24-07 et du 13-08 au 18-08
CHATELINEAU	14-07 au 31-07
DAMPREMY	22-07, 10-08 au 23-08
FARCIENNES	uniquement les mercredis après-midi du 30-06 au 02-09
GOUY-LEZ-PIETON	les mardis et jeudis matin du 30/06/2026 au 02/09/2026 30/06/2026 au 26/07/2026 10/08/2026 au 23/08/2026
JUMET	24-08 au 06-09
LA LOUVIÈRE	15-07 au 22-07
MARCINELLE	20-07 au 26-07 et du 10-08 au 23-08 Tous les lundis matin du 29-06 au 06-09
MONTIGNIES-SUR-SAMBRE	20-07 au 26-07 et du 10-08 au 23-08
MONTIGNY-LE-TILLEUL	10-08 au 23-08
NALINNES	20-07 au 26-07 et du 10-08 au 23-08
THUIN	16-07 après-midi au 26-07 24-08 au matin
TRAZEGNIES	Tous les mercredis du 01-07 au 02-09 20-07 au 26-07 et du 12-08 au 20-08

Mons - Tournai

QUIÉVRAIN	Du 20-08 au 10-09 : ouvert uniquement le mardi matin
MOUSCRON	Du 29-06 au 17-07 : fermé le jeudi Du 20-07 au 07-08 : fermé le lundi
BLATON	17-08

Liège

ANS	20-07 au 31-07
AYWAILLE	27-07 au 07-08
BONCELLES	17-08 au 21-08
BRESSOUX	20-07 au 31-07
CHENEE	20-07 au 24-07
ESNEUX	20-07 au 04-08
FLERON	20-07 au 31-07
HANNUT	27-07 au 07-08
HERSTAL	20-07 au 31-07
HUY	20-07 au 24-07 et du 17-08 au 21-08
LIEGE-AVROY	20-07 au 31-07
LIEGE-DUPUIS	20-07 au 31-07

Namur - Luxembourg

AUVELAIS	10-08
ANDENNE	17-07
BASTOGNE	13-08
CINEY	12-08
FLORENVILLE	03-08 au 07-08 et du 17-08 au 21-08
LIBRAMONT	10-08 au 21-08
MARCHE	13-08 et 20-08
NEUFCHATEAU	10-08 au 21-08
VIRTON	24-07, 31-07, 11-08, 14-08

Parcs récréatifs : billetterie à prix réduit !



Les vacances 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 du Hainaut.

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



47,50 €
Gratuit en dessous d'1 m



28 €
Gratuit en dessous d'1 m*



42 €
Gratuit en dessous d'1 m



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.

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

★ TICKET ★

Ateliers et événements à venir

Nos prochains salons et events

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

- Les 19, 20 et 21 juillet 2026 : Bouillon Beach Days
- Le 22 août 2026 : Jogging d'Esneux
- Le 24 août 2026 : Charbonnade de Charleroi
- Le 28 août 2026 : Salon des aînés de Charleroi
- Le 6 septembre : Fête du sport de Charleroi
- Le 6 et le 7 septembre 2026 : Retrouvailles de Liège
- Le 15 septembre : Atelier Philo de Liège
- Le 22 Septembre : Atelier Philo de Namur
- Le 27 septembre 2026 : Le Bouillon Rose
- Le 29 septembre 2026 : Atelier Philo de Charleroi
- Le 1^{er} octobre 2026 : Salon des aînés de Seraing
- Le 3 octobre 2026 : Salon des aînés de Bastogne
- Le 3 et 4 octobre 2026 : Babydays de Charleroi
- Le 08 octobre 2026 : Atelier info de Namur
- Le 10 octobre 2026 : Salon des aînés de Soumagne
- Le 10 et 11 octobre : Babydays de Liège



Jogging d'Esneux 2026

Chaque été, Esneux vibre au rythme d'un rendez-vous pas comme les autres : le Jogging «En courant ou en roulant». Organisé par le **Centre de Réadaptation Neurologique et Locomotrice** du CHU de Liège et l'ASBL Cap2Sports, cet événement fêtait cette année sa 20^e édition.

Une journée sportive et inclusive

Près de **450 participants** se sont retrouvés sur les différents parcours, dans une ambiance ensoleillée, conviviale et familiale. Fidèle à son esprit, le jogging met en avant le sport pour tous, avec une attention particulière portée à l'inclusion des personnes en situation de handicap.

Une réussite collective

Derrière le succès de l'événement se cache l'implication d'une **centaine de bénévoles** issus du centre de réadaptation situé sur le **site Ourthe-Ambève**. Leur mobilisation permet non seulement d'assurer l'organisation, mais aussi de renforcer les liens entre collègues, anciens patients et familles.

Des bénéfices réinvestis

Les bénéfices générés chaque année sont investis dans du matériel sportif adapté. En 2025, le Centre prévoit notamment l'achat d'équipement pour le handiski et le développement d'une nouvelle activité de handigolf, en collaboration avec la nouvelle structure Golf'In à Angleur.

Et la suite ?

Au-delà de ce rendez-vous, le centre de réadaptation poursuivra ses activités sportives et participera à la campagne Cap48 à l'automne (vente de post-it). **Les organisateurs donnent déjà rendez-vous à tous pour la 21^e édition du Jogging d'Esneux, le 22 août 2026.**

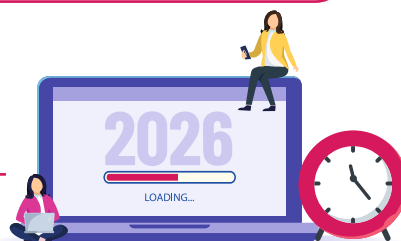
Bouillon Beach Days 2026 : Le BBD revient pour une nouvelle édition pleine d'énergie !



Comme chaque année depuis plus de **10 ans**, le BBD vous donne rendez-vous pour **trois journées** placées sous le signe du sport, de la convivialité et de la bonne humeur ! Au programme : **sable chaud, ambiance estivale, compétitions, détente et moments entre amis... le tout dans un cadre unique au pied du château.**

Programme

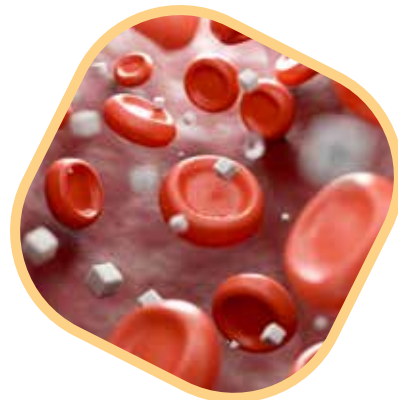
- **Samedi 18/07** : Beach mixte 2/2 + Volley fun loisirs 4/4
- **Dimanche 19/07** : Tournoi de pétanque 2/2
- **Mardi 21/07** : Tournoi des pros 3/3 affiliés



Planning des ateliers

Date	Thème	Sujet	Public	Horaire
♥ Namur : Rue des Dames Blanches, 24 - Salle polyvalente				
Mardi 22 Septembre	Philosophique	Les autres et moi : vivre ensemble sans se perdre	Tous	de 9h30 à 12h30
♥ Liège : Rue de Chestret, 4-6 - Salle polyvalente				
Mardi 15 Septembre	Philosophique	Les autres et moi : vivre ensemble sans se perdre	Seniors	de 9h30 à 12h
♥ Charleroi : Avenue de Waterloo, 23 - Salle polyvalente Polyclinique Neutre				
Mardi 29 Septembre	Philosophique	Les autres et moi : vivre ensemble sans se perdre	Tous	de 9h30 à 12h30

Le diabète : mieux comprendre pour mieux agir



À retenir : 1 Belge sur 10 est touché par le diabète. Mieux comprendre la maladie permet d'agir plus tôt et de limiter ses complications.

Aujourd'hui, un Belge sur 10 est touché par le diabète. Une réalité qui progresse, souvent silencieusement. Mais concrètement, qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie chronique, c'est-à-dire une affection qui évolue sur le long terme et nécessite un suivi régulier. Il se caractérise par un excès de sucre dans le sang, appelé hyperglycémie, qui peut entraîner diverses complications s'il n'est pas pris en charge.

On distingue principalement deux types de diabète : le diabète de type 1 et le diabète de type 2, le plus fréquent.

Le diabète de type 1

Le diabète de type 1 survient lorsque le pancréas ne produit plus d'insuline, une hormone essentielle pour réguler le taux de sucre dans le sang.

Il nécessite un traitement à vie reposant sur :

- des injections d'insuline ;
- une alimentation adaptée ;
- une activité physique régulière ;
- une surveillance attentive de la glycémie.

Ce type de diabète représente environ 10 % des cas. Il apparaît le plus souvent chez les enfants et les jeunes adultes, mais peut malgré tout survenir à tout âge.

Les symptômes les plus fréquents sont :

- une soif intense ;
- des envies fréquentes d'uriner ;
- une fatigue importante ;
- une perte de poids inexpliquée.

À ce jour, il n'existe pas de moyen de prévention. En revanche, un diagnostic précoce et un suivi régulier permettent de limiter les complications.



Le diabète de type 2

Le diabète de type 2 apparaît lorsque l'organisme n'utilise plus correctement l'insuline. Les cellules deviennent moins sensibles à son action, et le pancréas finit par en produire insuffisamment. Résultat : le sucre s'accumule dans le sang.

Ce type de diabète est souvent silencieux. Il est fréquemment découvert lors d'une prise de sang ou à l'occasion d'une complication.

Parmi les signes possibles :

- fatigue ;
- vision floue ;
- soif excessive ;
- cicatrisation lente ;
- perte de sensibilité, notamment au niveau des pieds.

Sans prise en charge, le diabète peut entraîner des complications importantes : maladies cardiovasculaires, atteintes rénales, problèmes oculaires...

Réduire les risques de diabète de type 2

Bonne nouvelle : il est possible d'agir. Adopter un mode de vie sain permet de réduire significativement les risques.

☑ Une alimentation équilibrée

- 3 repas structurés par jour
 - riche en fibres (légumes, fruits, légumineuses)
 - limiter les sucres ajoutés et les jus de fruits
 - privilégier les bonnes graisses (huiles végétales, poissons gras, fruits à coque)
- boire environ 1,5 litre d'eau par jour

☑ Une activité physique régulière

Évitez la sédentarité (plus de 7 heures assises par jour). Bouger au quotidien est essentiel : chaque pas compte.

☑ L'arrêt du tabac

Le tabac augmente significativement les risques.

☑ **Un sommeil suffisant**

Dormir entre 7 et 9 heures par nuit contribue à l'équilibre général.

☑ **Un poids de santé**

Même une perte de poids modérée peut réduire le risque.

☑ **Un suivi médical régulier**

Surveillez votre glycémie et votre tension artérielle.

Un suivi essentiel pour éviter les complications

Le diabète est une maladie en progression, mais détecté tôt, il peut être mieux contrôlé.

Un suivi médical régulier permet :

- d'adapter le traitement ;
- de prévenir les complications ;
- de maintenir une bonne qualité de vie.

Si vous êtes atteint de diabète, il est essentiel de :

- suivre votre traitement correctement ;
- adopter un mode de vie sain ;
- réaliser les examens de suivi recommandés.



TYPE 2

Le trajet de démarrage pour le diabète de type 2

Ce programme vise à aider les patients à prendre en main leur maladie dès le début, avec un accompagnement personnalisé.

Concrètement, il prévoit :

- un suivi par le médecin généraliste et le diabétologue
- un accès à d'autres professionnels selon les besoins (diététicien, podologue...)

Les patients bénéficient notamment :

- du remboursement complet des séances d'éducation au diabète
 - de consultations diététiques
 - de soins de podologie (si nécessaire)
- d'un examen buccal annuel



Un message clé à retenir

1 Belge sur 10 est atteint de diabète de type 2... et 1 personne sur 3 l'ignore encore. Ne remettez pas à plus tard vos examens de prévention. Parlez-en à votre médecin.

En savoir plus

www.remboursementdiabete.be

www.maitrisezvotrediabete.be

**Plus d'une personne
diabétique sur 3 ignore
qu'elle est malade**

Une alimentation déséquilibrée est un facteur de risque, même si vous êtes jeune.

Faites le point avec votre médecin : plus tôt un diabète est pris en charge, mieux il peut être maîtrisé grâce à des soins spécifiques et remboursés.

www.remboursementdiabete.be



.be

La Mutualité Neutre à votre rencontre tout au long de l'année



À La Mutualité Neutre, nous avons à cœur d'être présents là où la vie se déroule : dans les événements qui rassemblent, les moments de partage, les rendez-vous familiaux, sportifs ou festifs.

Ces derniers mois, nos équipes ont parcouru la Wallonie pour venir à votre rencontre, répondre à vos questions et vous faire découvrir les nombreux avantages et services qui vous accompagnent au quotidien.

Au Salon du Mariage de Charleroi

Pendant deux jours, nous avons rencontré de nombreux futurs mariés venus préparer l'un des plus beaux jours de leur vie. Entre projets, émotions et organisation, les échanges ont été riches et variés.

Au-delà des préparatifs de mariage, nous avons pu aborder les nombreuses démarches qui accompagnent les grandes étapes de la vie et rappeler que La Mutualité Neutre est présente pour accompagner ses affiliés dans chacun de leurs projets.

À la Foulée des Neiges 2026

Sous un magnifique soleil, des centaines de participants ont pris le départ de la Foulée des Neiges 2026 dans une ambiance conviviale et sportive.

Cette journée a mis à l'honneur le dépassement de soi, la solidarité et les bienfaits de l'activité physique. En tant que partenaire engagé en faveur de la santé, La Mutualité Neutre était fière de soutenir cet événement et de rappeler son engagement en faveur du sport à travers ses interventions et remboursements dédiés aux activités sportives.

Au Salon Babydays de Mons



Le Salon Babydays a été l'occasion de rencontrer de nombreux futurs parents et jeunes familles.

Durant tout le week-end, nos équipes ont répondu aux questions liées à la grossesse, à l'arrivée d'un enfant et aux avantages proposés par La Mutualité Neutre pour accompagner les familles dès les premiers moments de vie.

Ces échanges nous rappellent l'importance d'être présents aux côtés des parents dans cette aventure unique.

À Namur en mai

Le festival Namur en mai a une nouvelle fois transformé le centre-ville en un véritable théâtre à ciel ouvert.

À cette occasion, notre stand a accueilli l'ASBL Crazy Circus, qui a enchanté les enfants grâce à de magnifiques séances de grimage. Entre couleurs, sourires et découvertes, petits et grands ont partagé un moment festif dans une ambiance chaleureuse et familiale.



Ensemble pour les Personnes Extraordinaires

L'événement Personnes Extraordinaires nous a permis de vivre une journée placée sous le signe de l'inclusion, du partage et de la rencontre.

Notre stand proposait notamment des sculptures de ballons ainsi qu'un photomaton, qui ont rencontré un beau succès auprès des visiteurs. Ces animations ont offert de nombreux moments de joie et de convivialité tout au long de la journée.

À la Kermesse de Lustin

La Mutualité Neutre était également présente à la Kermesse de Lustin en tant que partenaire de l'événement.

Grâce à notre soutien logistique et à notre visibilité sur place, nous avons contribué à faire vivre ce rendez-vous local apprécié des habitants. Une belle occasion de soutenir la vie associative et les initiatives qui dynamisent nos communes.

Merci pour votre accueil



Quand les vacances riment aussi avec prévention

Randonnées, soirées en terrasse, pique-niques, jardinage... L'été favorise les activités en plein air, mais aussi les contacts avec certains insectes et parasites. Depuis quelques années, le moustique tigre progresse fortement en Europe et les tiques sont présentes dans de nombreuses zones vertes, y compris urbaines.

La majorité des piqûres restent bénignes, mais certaines peuvent transmettre des maladies ou provoquer des réactions importantes. Quelques gestes simples permettent pourtant de limiter les risques.

Le moustique tigre : un insecte désormais bien installé



Reconnaissable à ses rayures noires et blanches, le moustique tigre pique principalement en journée, avec un pic d'activité tôt le matin et en fin d'après-midi.

Contrairement aux moustiques "classiques", il vit souvent près des habitations et se reproduit dans de petites quantités d'eau stagnante :

- soucoupes de pots de fleurs,
- gouttières,
- arrosoirs,
- jeux d'enfants,
- récupérateurs d'eau mal fermés.

Pourquoi fait-il l'objet d'une surveillance ?

Le moustique tigre peut transmettre certains virus tropicaux comme :

- la dengue
- le chikungunya
- le Zika

Le risque reste limité en Europe, mais des cas autochtones apparaissent régulièrement durant l'été dans plusieurs pays.

Les bons réflexes pour éviter les piqûres

À l'extérieur

- Porter des vêtements légers mais couvrants lors des promenades ou en soirée.
- Éviter les parfums très sucrés ou les produits odorants attirant les insectes.
- Utiliser un répulsif adapté, surtout dans les zones boisées ou humides.

À la maison

- Supprimer les eaux stagnantes autour du domicile.
- Installer des moustiquaires si nécessaire.
- Vider régulièrement les coupelles et récipients extérieurs.

Avec les enfants

Les nourrissons et jeunes enfants sont plus sensibles aux piqûres et aux fortes réactions cutanées.

- Privilégier les protections physiques (vêtements, moustiquaire de poussette).
- Demander conseil avant l'utilisation de répulsifs chez les plus petits.

Les tiques : discrètes mais à surveiller



Les tiques vivent dans les herbes hautes, les forêts, certains parcs et jardins. Elles s'accrochent à la peau lors du passage d'une personne ou d'un animal.

Le principal risque est la transmission de la maladie de Lyme.

Après une balade : le réflexe inspection

Après une promenade en nature :

- inspecter soigneusement la peau,
- vérifier particulièrement les plis (aisselles, genoux, cuir chevelu),
- contrôler aussi les enfants et les animaux domestiques.

Plus une tique est retirée rapidement, plus le risque de transmission diminue.

Comment retirer une tique correctement ?

Il est recommandé d'utiliser un tire-tique :

1. saisir la tique au plus près de la peau,
2. tourner doucement jusqu'à extraction,
3. désinfecter ensuite la zone.

À éviter :

- l'éther,
- l'alcool,
- la flamme,
- ou le fait d'écraser la tique.

Ces méthodes peuvent augmenter le risque de transmission.

Quand faut-il consulter ?

Après une piqûre, certains signes doivent alerter :

- une rougeur qui s'étend progressivement,
- de la fièvre,
- des douleurs inhabituelles,
- un essoufflement,
- un gonflement important,
- ou une réaction allergique.

En cas de doute, mieux vaut demander conseil à un professionnel de santé.

L'essentiel à retenir



Les piqûres d'insectes font partie des petits désagréments de l'été, mais elles ne doivent pas être banalisées. Une bonne prévention repose surtout sur des gestes simples :

- éviter les eaux stagnantes,
 - se protéger lors des activités extérieures,
 - inspecter sa peau après une balade,
 - et réagir rapidement en cas de symptômes inhabituels.
- Profiter de l'été, oui... mais avec quelques réflexes de prudence.

UV : ce qu'on sous-estime encore sur les risques pour la peau



Dès les premiers beaux jours, le soleil revient au centre de nos habitudes. On sort davantage, on s'expose sans toujours y penser, et la protection passe souvent au second plan. Pourtant, les rayons ultraviolets (UV) agissent sur la peau bien avant l'apparition d'un coup de soleil.

Contrairement à une idée répandue, les effets du soleil ne sont pas uniquement visibles. Les dommages peuvent être progressifs, silencieux, et s'accumuler au fil des années.

Une exposition invisible, mais bien réelle

Le rayonnement ultraviolet fait partie de la lumière émise par le soleil. Il est invisible, mais il atteint la peau en permanence dès que l'on est à l'extérieur.

On distingue principalement deux types d'UV

- Les UVB, responsables des coups de soleil, agissent surtout à la surface de la peau ;
- Les UVA, plus insidieux, pénètrent plus profondément dans les tissus.

Les UVA peuvent atteindre les couches profondes de la peau, où ils altèrent les fibres et accélèrent le vieillissement cutané. Les UVB, eux, provoquent des brûlures visibles, mais peuvent aussi endommager l'ADN des cellules, même avant l'apparition de rougeurs.

Autrement dit, l'absence de coup de soleil ne signifie pas absence de danger.

Des effets qui s'accumulent avec le temps

Une exposition modérée au soleil a des effets bénéfiques, notamment pour la production de vitamine D. Mais au-delà d'un certain seuil, les UV deviennent nocifs pour la santé.

L'exposition répétée peut entraîner :

- un vieillissement prématuré de la peau ;
- des lésions cellulaires ;
- un affaiblissement du système immunitaire cutané ;
- et surtout, une augmentation du risque de cancers de la peau.

Ces effets ne sont pas immédiats. Ils apparaissent progressivement, parfois des années après les expositions répétées.

Le bronzage lui-même est souvent perçu comme un signe de bonne santé. En réalité, il s'agit d'une réaction de défense de la peau face à une agression. Il offre une protection très limitée et ne prévient pas les dommages à long terme.

Même sans soleil «fort», le risque existe

En Belgique, le soleil est souvent perçu comme moins intense. Pourtant, les UV sont bien présents, même lorsque le ciel est nuageux. Une grande partie du rayonnement (80 %) traverse les nuages et continue d'atteindre la peau.

De plus, certains environnements amplifient l'exposition :

- l'eau et le sable réfléchissent les rayons ;
- l'altitude augmente leur intensité ;
- et certaines surfaces claires renvoient les UV.

Résultat : on peut être fortement exposé sans en avoir conscience, lors d'une promenade, d'une activité sportive ou simplement en terrasse.

Des réactions parfois inattendues

Les UV ne provoquent pas uniquement des coups de soleil. Ils peuvent aussi entraîner des réactions cutanées moins connues.

Certaines personnes développent ce que l'on appelle une «allergie au soleil», avec rougeurs, démangeaisons ou petits boutons. Par ailleurs, certains médicaments, cosmétiques ou même aliments peuvent rendre la peau plus sensible au soleil. On parle alors de photosensibilisation : une exposition faible peut suffire à provoquer une réaction importante.

Des gestes simples, mais essentiels

Se protéger du soleil ne signifie pas l'éviter complètement, mais adopter des habitudes adaptées.

Les recommandations reposent sur quelques principes clés :

- limiter l'exposition aux heures les plus intenses ;
- rechercher l'ombre dès que possible ;
- porter des vêtements couvrants, un chapeau et des lunettes ;
- appliquer une protection solaire adaptée et la renouveler régulièrement.

Ces mesures, simples en apparence, permettent de réduire significativement les risques liés aux UV.

Une attention particulière pour les enfants

La peau des enfants est plus sensible aux rayonnements UV. Les dommages subis pendant l'enfance ont un impact à long terme, notamment sur le risque de cancer de la peau à l'âge adulte.

Les spécialistes recommandent donc d'éviter l'exposition directe chez les plus jeunes et de privilégier des protections physiques (vêtements, ombre).

Allergies estivales : ce n'est pas fini après le printemps !

On pense souvent que les allergies disparaissent avec le printemps. Pourtant, l'été peut lui aussi être une période difficile pour les personnes allergiques. Pollen, pollution, soleil... plusieurs facteurs peuvent provoquer ou aggraver les symptômes.



L'ambroisie : une allergie tardive mais intense

Parmi les principales causes d'allergies estivales, l'ambroisie occupe une place importante. Cette plante, très allergisante, libère son pollen entre juillet et septembre.

Elle peut provoquer :

- des éternuements répétés ;
- un nez qui coule ou bouché ;
- des démangeaisons oculaires ;
- une grande fatigue.

Pollution et allergies : un duo aggravant

En été, les épisodes de pollution, notamment à l'ozone, peuvent renforcer les réactions allergiques. Les voies respiratoires deviennent plus sensibles, ce qui accentue les symptômes.

Même une personne habituellement peu allergique peut ressentir une gêne dans ces conditions.



Les allergies cutanées liées au soleil

Le soleil, bien que bénéfique à petite dose, peut aussi provoquer certaines réactions cutanées :

- la lucite estivale (éruption liée à l'exposition solaire) ;
- des réactions à certains produits (crèmes solaires, parfums) ;
- des irritations après contact avec certaines plantes.

Ces réactions se traduisent souvent par des rougeurs, des démangeaisons ou de petits boutons.

Pourquoi ces allergies sont-elles mal identifiées ?

Les allergies estivales sont souvent sous-estimées, car leurs symptômes peuvent être confondus avec :

- un simple rhume ;
- une irritation due à la chaleur ;
- de la fatigue.

Résultat : elles sont parfois mal prises en charge ou ignorées.

Les bons réflexes à adopter

Pour limiter les symptômes, quelques gestes simples peuvent être utiles :

- surveiller les niveaux de pollen ;
- se doucher après une exposition extérieure ;
- aérer son logement tôt le matin ou tard le soir ;
- porter des lunettes de soleil pour protéger les yeux ;
- consulter un professionnel de santé si les symptômes persistent.

À retenir

Contrairement aux idées reçues, les allergies ne s'arrêtent pas au printemps. Rester vigilant en été permet de mieux comprendre ses symptômes et d'adopter les bons réflexes pour profiter pleinement de la saison.



Un midweek à la mer

Domaine de vacances Mont-des-Dunes

Du 24 AU 28 AOÛT 2026 | 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



Un séjour à votre rythme

- ✓ Balades sur la plage
- ✓ Sorties à vélo
- ✓ Trajets en tram côtier
- ✓ Shopping à Nieuwpoort

Forfait et prix

Séjour de 4 nuits en demi-pension
Du 24/08 au 28/08/2026

Prix (chambre + demi-pension)

Chambre confort "mini"*: 301 € p.p.

Chambre confort "familiale"*: 414 € p.p.

* Prix sur base de 2 adultes par chambre
Tarif single sur demande.
Réduction membre déjà réglée.



Infos & réservation

- 🌐 www.montdesdunes.be
- ✉ info@montdesdunes.be
- ☎ 058 23 40 52

Découvrez nos promotions d'été

Vacances d'été :

3 + 1 nuit gratuite

5 + 2 nuits gratuites

(Non valable dans les Treelodges)

Promotion Midweek :

Du 23/08 au 03/09/2026

50 € p.p.p.n., petit-déjeuner inclus.

Prix sur base de 2 personnes
dans une 'chambre double',
Séjour de minimum 2 nuits,
du dimanche au jeudi.

Les promotions ne peuvent
être réservées qu'en ligne.



- 🌐 www.montdespins.be
- ✉ info@montdespins.be
- ☎ 086 21 21 36



L'été dans les Ardennes

Domaine de vacances Mont-des-Pins

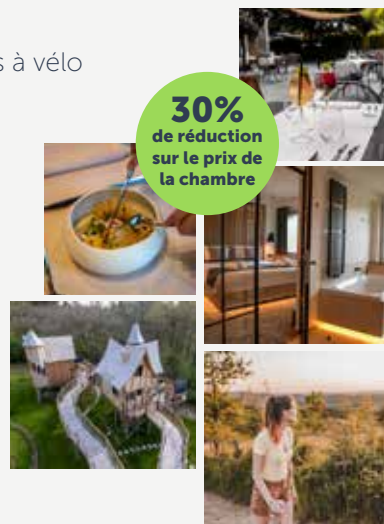
Votre sensation de vacances est plus proche que vous ne le pensez.
À seulement 7 km de Durbuy, Mont-des-Pins vous accueille dans un
cadre naturel et reposant.

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

Une expérience gourmande

- ✓ Buffet petit-déjeuner généreux
- ✓ Apéritif sur notre terrasse ensoleillée
- ✓ Restaurant La Pomme de Pin pour profiter d'une cuisine conviviale



30%
de réduction
sur le prix de
la chambre

Une expérience inoubliable en Laponie

Du 17/01 au 21/01/2027



Nous vous emmenons pour **5 jours** dans le Grand Nord, en Laponie suédoise, pour un voyage exclusif. Vous profiterez de la beauté hivernale et vivrez une expérience unique. Découvrir **l'aurore boréale**, ou s'aventurer dans les paysages enneigés à bord de votre **traîneau tiré par des huskys** ou en **scooter des neiges**, voilà le programme que nous vous proposons ! Vous logerez à **l'Arctic River Lodge** à Tärendö, un logement à taille humaine situé au milieu de la fameuse zone « Aurora » en pleine nature, où les repas délicieux feront aussi partie intégrante de votre voyage !



Arctic River Lodge

PLUS D'INFOS
ET INSCRIPTION



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



250€
de réduction

PRIX P.P. À DEUX DANS UNE CHAMBRE DOUBLE

Membre : 1.949 € p.p.

Non-membre : 2.199 € p.p.

Supplément single : sur demande

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 Croisiers, 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 Croisiers, ... Intervention de 50 € par titulaire avec un maximum de 150 € par dossier.

Réservez via Généraltour

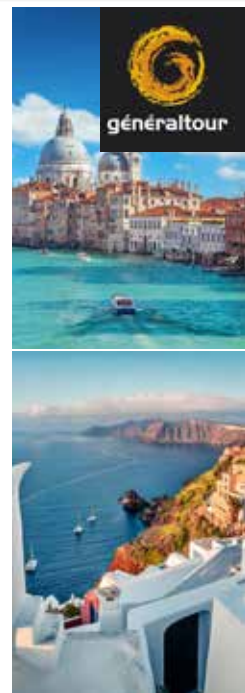
Par téléphone : 04 230 14 14

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.



Prende le soleil avec Sunweb

Envie d'un last minute au soleil cet été... ou déjà d'une escapade au soleil cet automne ? Craquez pour une last minute cet été ou préparez déjà vos prochaines vacances au soleil avec Sunweb. Le soleil, c'est la pause idéale pour se détendre, recharger ses batteries et profiter pleinement.

En tant que membre de La Mutualité Neutre, bénéficiez de **3 % de réduction** sur vos vacances en avion avec le code de réduction : **NZMNS2026**

Réservez via www.sunweb.be | conditions sur www.mnvacances.be

Questions ?

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

LES JEUNES en vacances

**L'été est là ! Réservez sans plus tarder
les dernières places pour vos enfants.**



Nos séjours d'automne sont déjà disponibles.

Thèmes	Périodes	Nb de jours	Âges	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 €

Deviens animateur !

Thèmes	Périodes	Nb de jours	Âges	Destinations	Prix neutre	Prix plein	Prix avantage
Formation animateur centre de vacances-Base 1	18/10 au 21/10 20/02 au 23/02	4 + 4	16-25 ans	Wellin	180 €	349 €	300 €
Formation coordinateur	Plus d'infos sur notre site internet				220 €	400 €	350 €

**Spoiler
Alert**

**20 août : Ouverture de nos séjours
« sports d'hiver 2027 » en Suisse**

À l'initiative de



PLUS D'INFORMATIONS

WWW.HORIZONS-JEUNESSE.BE
SECRETARIAT@HORIZONS-JEUNESSE.BE

ENVIE D'INVITER UN AMI ?
**COMMUNIQUE LUI
LE CODE DE
PARRAINAGE : P2026HJ3**