



Découvrez les bienfaits des animaux sur l'homme

**AÉREZ-VOUS
SUFFISAMMENT
VOTRE MAISON ?**

8 - 9

**9 CONSEILS POUR
GARDER LA FORME
EN HIVER**

11

**TOUT SUR
VOTRE MUTUALITÉ
RÉGIONALE**

A - D



Votre double avantage avec Denta Plus

Plus d'infos :
www.ml.be >
soins dentaires
Denta Plus

Depuis le 1^{er} juillet, l'assurance soins dentaires Denta Plus vous présente
un double avantage : votre visite chez le dentiste sera moins onéreuse
et vous serez assuré plus rapidement. Votre prime ? Elle reste la même !

1

Vous bénéficierez **d'une couverture élargie**
pour tous types de soins dentaires :

- soins dentaires préventifs
- soins dentaires curatifs
- l'orthodontie
- la parodontologie
- la pose d'implants

2

Le stage d'attente pour tous les types
de soins dentaires sera désormais fixé à
six mois.



ML

Dimanche 14 novembre : journée mondiale du diabète

En Belgique, une personne diabétique sur deux ignore qu'elle est atteinte de cette maladie silencieuse.

Le diabète de type 2 est le diabète le plus répandu dans le pays. On peut retarder ou éviter son apparition en adoptant une bonne hygiène de vie : alimentation saine, activité physique, etc.

Êtes-vous à risque de développer un diabète de type 2 ? Faites le test de risque en ligne !

Plus d'infos : www.diabete.be > testez votre risque



Conservez votre droit à tous les avantages et remboursements

Payez votre cotisation à temps

Afin de bénéficier des soins de santé, vous êtes obligé de souscrire à une assurance maladie. Vous payez une cotisation pour l'assurance maladie obligatoire via votre employeur ou votre caisse d'assurances sociales. Votre mutualité vous rembourse alors une partie de vos frais lorsque vous tombez malade ou êtes hospitalisé. De plus, vous payez à votre mutualité **une cotisation obligatoire** qui vous :

- donne accès à de **nombreux avantages et services complémentaires** offerts par votre mutualité, comme l'intervention pour des lunettes, l'accompagnement psychologique, un incitant sportif, des soins médicaux à l'étranger (Mutas), etc. ;
- **permet de vous affilier à nos assurances** hospitalisation Hôpital Plus et soins dentaires Denta Plus.

 Si vous ne payez pas votre cotisation pendant 24 mois, vous perdez, à partir du 1^{er} janvier 2022, votre droit au remboursement des avantages et services complémentaires. Votre affiliation à nos assurances prendra également fin, même si vous avez payé correctement votre prime d'assurance.

 Pour pouvoir bénéficier à nouveau des avantages et services supplémentaires, vous devez passer par une période d'attente de 24 mois. Pendant cette période, vous devez payer votre cotisation, mais vous (et les personnes à votre charge) n'avez pas droit aux remboursements. Il en va de même pour nos assurances. Une nouvelle affiliation implique que votre prime d'assurance sera recalculée en fonction de votre âge et de votre situation actuelle.

 Les mesures sont **valables** pour toutes les mutualités.

Vous n'avez pas encore payé votre cotisation ? Contactez avec votre mutualité. Nous sommes heureux de vous aider !

Découvrez vite les avantages de la ML et scannez le QR code ou surfez sur www.ml.be > avantages et services



Webinaire sur le microbiote intestinal

Le microbiote intestinal humain correspond à l'ensemble des micro-organismes qui évoluent le long de notre système digestif. Comment ces micro-organismes sont-ils organisés ? À quoi servent-ils ? Pourquoi est-ce indispensable de bien nourrir son intestin ? Que se passe-t-il lorsque le microbiote est déséquilibré ?



Les mutualités libérales francophones et Ethel Desmasures, naturopathe et nutrithérapeute, vous invitent le **mardi 7 décembre 2021 à 19h** à un webinaire exceptionnel intitulé « L'aventure intérieure : et si notre intestin était la clé de notre santé ? ».

- Inscription gratuite mais obligatoire pour recevoir le lien du webinaire
- Infos & inscription :  les409@ml.be ou  064 23 61 94 ou 0478 093 426
- www.ml.be > agenda

 **LensOnline.be**

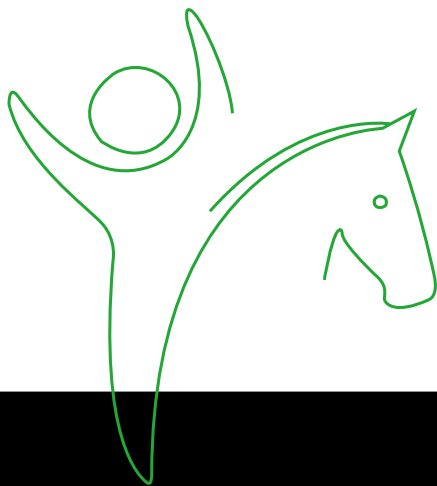


Vous achetez des lentilles en ligne ?

Les membres de la ML bénéficient, tous les 6 mois, d'une réduction de 10 % à l'achat de lentilles, produits pour lentilles et accessoires de LensOnline® en ligne.

Comment en bénéficier ?

Demandez le code de réduction via www.ml.be > remboursement lentilles



Django, Billy, Lady et Florinette. Ce sont les quatre chevaux de thérapie de The Healing Horse. Mais la thérapeute, Sandy, est aussi la copine de nombreux enfants. L'hippothérapie, ou thérapie par les chevaux, qu'est-ce que c'est exactement et quels effets les chevaux ont-ils sur les personnes ?

Hippothérapie

Convaincue des bienfaits du cheval sur l'homme, Marianne a fondé The Healing Horse, une ASBL qui propose de l'équitation thérapeutique, ou hippothérapie.



« Je suis convaincu »

La thérapie par les chevaux, qu'est-ce que c'est ?

Marianne : « La base de l'hippothérapie est l'effet positif du cheval sur l'homme. L'hippothérapie peut prendre différentes formes en fonction des besoins de chacun. La thérapie ne guérit pas les gens, mais les aide à avancer et à remettre leur vie sur les rails. »

À qui convient l'hippothérapie ?

Marianne : « L'hippothérapie convient aux enfants et aux adultes souffrant d'un handicap physique ou mental ; aux enfants souffrant de troubles du comportement, d'autisme, de TDAH ou d'anxiété ; aux personnes souffrant

de burn-out, de dépression ou traversant une période difficile dans leur vie. »

Pour quels soins a-t-on recours à l'hippothérapie ?

Marianne : « L'hippothérapie est utilisée pour :
les soins mentaux : pour les enfants qui ont besoin de confiance en eux et de développement personnel ou pour les adultes souffrant de burn-out, de dépression ou d'anxiété. Par exemple, nous avons traité un homme en burn-out qui était incapable de sortir de son lit avant midi. La thérapie consistait à venir s'occuper des chevaux à 8 heures du matin. Cela l'a aidé à retrouver son rythme ;

les soins physiques : sous la supervision d'un kinésithérapeute, des exercices musculaires sont effectués, par exemple pour les enfants en fauteuil roulant qui sollicitent rarement voire jamais certains muscles.

Le mouvement sur le cheval stimule également la fonction intestinale. C'est important pour les personnes qui passent toute la journée en fauteuil roulant. »

Tous les chevaux conviennent-ils à l'hippothérapie ?

Marianne : « Non. Nous travaillons avec des chevaux à sang froid, car ils ont un tempérament plus calme. Ils doivent également être robustes. C'est nécessaire pour la monte en tandem, lorsqu'un enfant monte à cheval avec un accompagnateur.

Nous avons choisi l'équitation éthologique,

**« Nous ne guérissons pas les personnes.
Nous les aidons à remettre leur vie sur les rails »**

Marianne



e des bienfaits des animaux sur l'homme »

une manière aussi naturelle que possible de traiter les chevaux. Les nôtres sont au pré toute la journée où ils peuvent paître en toute tranquillité. Ils ne rejoignent leur abri que les jours de grand soleil pour y trouver de l'ombre. Nos chevaux sont zen, et c'est par là que tout commence. Un cheval stressé, parce qu'il est à l'écurie à longueur de journée, ne peut pas éliminer le stress d'un individu.

Les chevaux sont des animaux grégaires. Nos quatre équidés vivent en troupeau et sont très attachés les uns aux autres. Si deux d'entre eux partent faire un tour, il y en aura toujours un qui hennit parce qu'il ne peut pas les accompagner.

Enfin, nos chevaux ne sont pas ferrés et ne sont pas équipés d'un mors en métal, mais d'une bride sans mors ou d'une longe. »

Sandy, vous êtes hippothérapeute. En quoi cela consiste-t-il exactement ?

Sandy : «Un hippothérapeute utilise les chevaux comme moyen de thérapie et pour travailler sur les objectifs que vous avez fixés. Chaque thérapeute a sa propre approche de la thérapie. En tant qu'orthopédagogue, je travaille sur les problèmes comportementaux et émotionnels. Les kinésithérapeutes, les ergothérapeutes ou les enseignants travailleront sous un angle différent.»

LE CHEVAL COMME MOYEN DE CONTACT

Sandy : «Certains enfants éprouvent des difficultés à établir un contact direct avec d'autres personnes. Dans ce cas, nous utilisons le cheval comme point de départ pour travailler sur la communication. Par exemple : "Viens dire bonjour au cheval..."».

Dans le passé, nous avons eu l'occasion d'avoir un garçon atteint d'un trouble du spectre autistique. Il avait beaucoup de mal à exprimer ses émotions et les difficultés qu'il rencontrait. Il était incapable de dire à ses parents ou à moi-même quel était son problème, mais il pouvait se confier à Django. Grâce au cheval, nous avons parfois pu comprendre ce qui s'était mal passé à l'école ou dans le club de football. De cette façon, nous avons contribué à résoudre la situation.»

« Il y a eu un garçon qui était incapable de dire à ses parents ou à moi-même quel était son problème, mais il pouvait se confier à Django »

Sandy

LE CHEVAL COMME MOYEN D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Sandy : « Les kinésithérapeutes utilisent le mouvement et la chaleur du cheval pour assouplir ou renforcer les muscles. Avec l'hippothérapie, vous pouvez faire des exercices différemment. Certains enfants ou jeunes ont longtemps été traités par un kinésithérapeute et ressentent encore des douleurs en effectuant certains exercices qu'ils n'apprécient pas toujours. Il faut savoir que ces enfants font parfois des exercices plus difficiles sur le cheval sans s'en rendre compte. Pour eux, ils ne font pas de l'hippothérapie, ils ne font que monter à cheval. Sous cet angle, le kiné peut atteindre certains objectifs d'une façon moins conventionnelle. »

METTRE L'ACCENT SUR L'INDÉPENDANCE, LA CONFIANCE EN SOI ET LE BIEN-ÊTRE

Sandy : « Que les parents souhaitent-ils que l'enfant apprenne et que l'enfant veuille apprendre ? C'est le point de départ de la thérapie. Nous mettons l'accent sur l'indépendance, la confiance en soi et le bien-être. Au début, les enfants sont souvent assez timides et renfermés. Ils doivent se trouver. Une fois qu'ils ont appris à me connaître et qu'ils se sont familiarisés avec le cadre et les chevaux, ils commencent à prendre confiance tout doucement. Certains enfants s'épanouissent complètement au contact du cheval.

Je les laisse essayer certaines choses : "Fais-le, essaie". Certains enfants ont leur propre tâche qui leur est dédiée, comme donner de l'eau aux chevaux. Pouvoir monter un grand cheval et oser le faire, ou diriger le cheval depuis le

sol sont des actes importants pour développer une bonne estime de soi et la confiance en soi. »

LES CHEVAUX COMME FIGURES D'ATTACHEMENT

Sandy : « Pour certains enfants, les chevaux sont de véritables figures d'attachement. Cela s'est d'autant plus avéré pendant la période du coronavirus, lorsque nous avons dû arrêter les leçons pendant un moment. Le lien qui unit les chevaux aux enfants est si fort que les parents sont venus avec leurs enfants dans la prairie pour leur dire bonjour. »

L'EXPÉRIENCE ET L'ENVIRONNEMENT SONT ÉGALEMENT IMPORTANTS

Sandy : « Dans la thérapie, l'environnement est tout aussi important que l'expérience à cheval. Par exemple, pendant la promenade à cheval, nous observons également les oiseaux et les papillons.

Pour les cavaliers plus faibles, comme les personnes souffrant d'un handicap sévère et incapables de se déplacer, aller à l'équitation est une expérience en soi. Elles quittent la communauté au sein de laquelle elles vivent et se retrouvent dans un autre cadre. Là, elles sont portées par le cheval, elles découvrent d'autres odeurs et rencontrent d'autres personnes. Cela les ouvre au monde. »

Les parents sont-ils impliqués dans la thérapie ?

Sandy : « Parfois, je demande aux parents d'aller se promener afin de se détendre et de profiter de la campagne. Si l'enfant remonte dans la voiture avec un parent stressé après la thérapie, son effet est rapidement perdu.

Lorsque le parent et l'enfant traversent une période difficile, j'essaie de renforcer les liens entre eux : je leur donne des commentaires positifs et souligne les progrès réalisés par l'enfant. »

Comment êtes-vous devenue hippothérapeute ?

Sandy : « C'était déjà en moi lorsque j'étais petite fille. J'avais à peine 5 ou 6 ans quand j'ai dit à ma mère : "Quand je serai grande, je veux faire quelque chose avec les chevaux et les gens." Je vis donc mon rêve d'enfant depuis quelques années maintenant. »

Quels effets les chevaux ont-ils sur vous ?

Sandy : « Pour moi aussi, monter ou travailler avec les chevaux est un moyen de me détendre dans ma vie bien remplie. »

Vous désirez plus d'informations ?
Contactez les rédacteurs via
periodique@ml.be

« Il n'y a rien de plus satisfaisant que de voir un enfant s'épanouir au contact du cheval. »

Sandy



Au 1^{er} janvier 2022, la Mutualité Libérale de Liège et la Mutualité Libérale du Luxembourg se regrouperont sous le nom de « Mutualité Libérale Liège-Luxembourg ».

Cette évolution répond à quatre objectifs :
améliorer la qualité des services rendus aux affiliés,
simplifier l'accès aux avantages et services proposés,
renforcer la rapidité d'intervention et, surtout,
continuer à vous assurer un service personnalisé et efficace.



ML Liège + ML Luxembourg = ML Liège-Luxembourg

Pour vous, rien ne change !

En effet, tous les droits auxquels vous pouvez actuellement prétendre dans le cadre de la sécurité sociale (INAMI) et votre couverture aux services complémentaires seront maintenus. Vous conservez également tous vos identifiants actuels (vignettes, e-guichet...).

Notre réseau d'espaces d'accueil demeure inchangé. Ainsi, nos chargées de clientèle et nos assistantes sociales continueront à vous accueillir dans votre agence habituelle selon les modalités actuelles.

Et de notre côté, nous améliorons nos services !

Ce regroupement nous permet d' étoffer, dès le 1^{er} janvier 2022, très largement notre offre en matière de services complémentaires.

Ainsi, l'intervention pour les soins orthodontiques est augmentée de manière significative et passe à 2 x 525 euros l'an prochain.

Vous bénéficierez également d'une intervention lors de l'achat de semelles, de location de matériel de télébiovigilance...

L'intervention dans le dépistage de certaines maladies graves est étendue au cancer du côlon et des intestins, au cancer de la peau, à l'ostéoporose et à la mort subite.

Les séances de psychomotricité pour enfants de moins de 6 ans seront également couvertes ainsi que les séances de microkinésithérapie.

Les interventions du service « Hôpital Liberté » vous seront acquises et vous permettront de limiter vos frais lors d'une hospitalisation en chambre à deux lits ou en chambre commune.

Enfin, dans un souci de renforcer notre disponibilité, nous mettons à votre disposition à partir de 2022 des enveloppes préadressées et préaffranchies (12 par an) afin que vous puissiez nous transmettre vos documents sans contraintes. Retrouvez l'ensemble de nos nouvelles interventions sur notre site web www.ml.be dès le lundi 3 janvier 2022.

Afin de mener à bien cette fusion, notre système informatique ne sera pas accessible les 3 et 4 janvier 2022.
Nous maintiendrons, ceci dit, l'accueil téléphonique et l'accueil en nos bureaux.

VOTRE NOUVEL AVANTAGE ORTHODONTIE AU 01/01/2022



L'intervention orthodontie augmentée jusqu'à 1.050 euros

Bonne nouvelle pour nos plus jeunes membres ayant besoin de soins dentaires !
Nous augmentons l'intervention complémentaire pour traitements orthodontiques jusqu'à 1.050 euros.

Cette intervention est versée en deux fois :

- **la première tranche de 525 euros** est payée **au début du traitement**, en même temps que l'intervention versée sur la base de l'attestation de soins donnés concernant le forfait pour les appareils ;
- **la seconde tranche de 525 euros** est payée **à la fin du traitement**, en même temps que l'intervention versée sur la base de l'attestation de soins donnés concernant le 18e forfait mensuel pour le traitement orthodontique ou sur la base d'un certificat attestant la fin du traitement.

FERMETURE DE FIN D'ANNÉE DES BUREAUX

Nos bureaux seront fermés du vendredi 24 décembre 2021 à 12h30 jusqu'au samedi 1^{er} janvier 2022 inclus.

La réouverture de nos bureaux est prévue le lundi 3 janvier 2022.



**Nous vous souhaitons
d'ores et déjà
de joyeuses fêtes.**

Retrouvailles 2021 : **retour sur l'évènement de la rentrée à Liège**

La ML Liège était présente le week-end des 4 et 5 septembre au Parc de la Boverie. C'est sous un soleil radieux que notre équipe attendait avec impatience de pouvoir vous retrouver. Et nous n'avons pas été déçus ! Vous étiez nombreux et ravis de nous retrouver également après cette longue période de confinement.

Notre stand proposait plusieurs activités pour les enfants : pêche aux canards, sculptures de ballons, etc.

Nous étions aussi présents pour vous informer davantage sur nos différentes assurances hospitalisation, dentaire & complémentaire ainsi que sur nos conditions d'affiliation et de remboursement en matière de soins de santé.

Découvrez ci-dessous quelques photos de ce week-end d'exception.

Nous espérons vous revoir en nombre lors de l'édition 2022.





Vos prochains rendez-vous avec La Fédération des Pensionnés Libéraux de la Province de Liège



NOVEMBRE 2021

Mardi 16 novembre à 14h00

Animation « Les pollutions électromagnétiques : l'influence sur le corps humain & sur la faune et la flore », asbl AREHS – Madame Colette Devillers, En Vinave d'Ile 9, 4^e étage à 4000 Liège.

Jeudi 25 novembre à 10h30

Animation « la 5G, les compteurs connectés », asbl AREHS – Madame Colette Devillers, En Vinave d'Ile 9 au 4^e étage à 4000 Liège.

DÉCEMBRE 2021

Mardi 7 décembre à 14h00

Animation « La face cachée des textiles » par Eco-Conso, projet de la Commission Environnement, En Vinave d'Ile, 9 au 4^e étage à 4000 Liège.

Mardi 14 décembre

Proposition d'un car fédéral, visite d'un marché de Noël - arrivée vers 11h00 + temps libre.

Jeudi 16 décembre après-midi

Goûter de Noël dans l'amicale d'Ans, rue des Charrons 17 à Loncin.

Pour recevoir des informations sur les activités organisées par La Fédération des Pensionnés Libéraux de la Province de Liège, veuillez prendre contact avec notre animatrice Marie-Blanche Ziane ✉ marie-blanche.ziane@ago-asbl.be ou ☎ 04/229.74.62 les lundis après-midi, les mardis et jeudis toute la journée.

Envie d'en savoir plus sur les activités ou la garde d'enfants malades de l'asbl JML ? N'hésitez pas à prendre contact avec Ariane Guissard ☎ 04/229.94.10 du lundi au vendredi de 9h00 à 16h00.



PROFITEZ DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE À LA MER

Rien de tel qu'un séjour à la mer pendant les fêtes de fin d'année pour passer un moment convivial entre amis et en famille. Réservez sans plus tarder votre séjour en pension complète et profitez d'un menu spécial pour le réveillon de Noël et de Nouvel An. Et... n'oubliez surtout pas vos chaussures de danse !

Prix et
infos pratiques :
www.liberty-blankenberge.be
ou 050 41 42 24



Concours

*En participant à notre concours, vous marquez votre accord avec les conditions relatives au respect de la vie privée de la ML, consultables sur www.ml.be. Vos données ne sont transmises qu'à des tiers s'inscrivant dans le règlement de ce concours.

Question : Que signifie l'abréviation DMG ?

Vous retrouverez la réponse dans ce périodique.

Transmettez-nous votre proposition, ainsi que votre NOM et ADRESSE, avant le 15 décembre 2021 :

- par courrier : UNML, service périodique, rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles
- par e-mail : jeuperiodique@ml.be. Les gagnants seront informés personnellement*.

Que pouvez-vous gagner ?

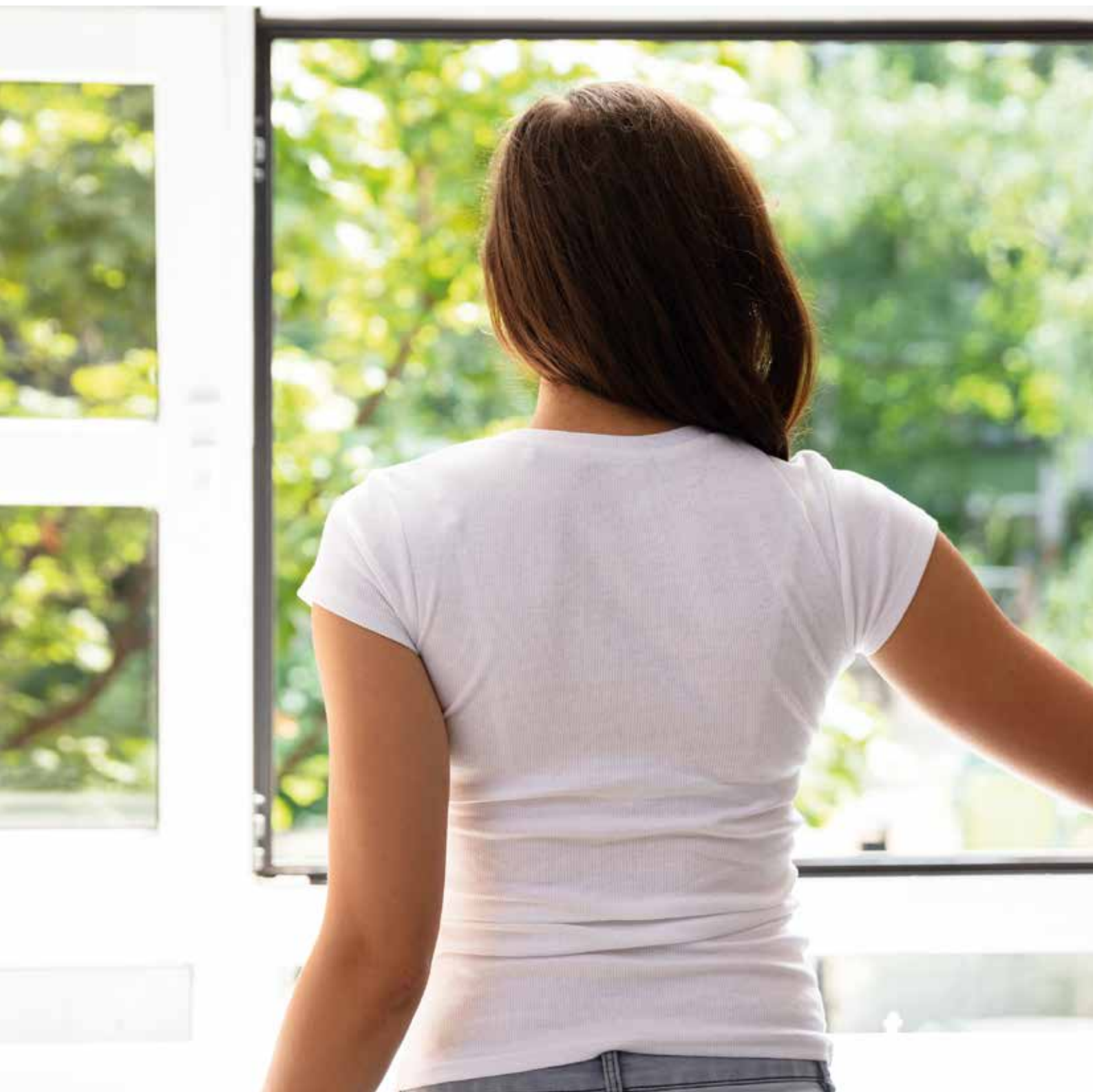
1^{er} prix : un weekend en pension complète pour deux personnes dans l'un de nos centres de vacances à Blankenberge (Liberty ou Cosmopolite)

2^e à 5^e prix : bon de réduction pour un séjour dans l'un de nos centres de vacances

Réponse à notre question précédente : Plusieurs réponses étaient possibles comme « Faites suffisamment d'exercice pendant la journée », « Faites l'exercice de la gratitude », etc.

Gagnant de notre précédent concours : Felipe Meert (Montegnée)

Gagnants d'un bon de réduction : Annie Königs (Andrimont), Estelle Orosco (Tubize), Frédéric Van Den Dooren (Tenneville), Arianne Rosier (Rumes)



Aérez-vous suffisamment votre m



En automne et en hiver, nous sommes plus tentés de fermer portes et fenêtres. Pourtant, il est important de faire pénétrer de l'air frais à l'intérieur de la maison et prévenir ainsi toute pollution ambiante. En effet, en respirant, en cuisinant, en nettoyant, ou même en bricolant, de la poussière s'élève dans l'air et envahit rapidement l'air frais et sain. La fréquence et la manière dont vous ventilez et aérez votre domicile ou votre bureau sont donc déterminantes pour la qualité de l'environnement intérieur.



aison ?

Quelles sont les sources de pollution intérieure ?

- La présence de matières chimiques provenant de produits nettoyants, de matériaux de construction, de meubles, de revêtements de sol, de peintures, etc.
- si un bâtiment est insuffisamment aéré, l'humidité s'accumule et de la moisissure peut apparaître ;

- la fumée à l'intérieur et les mauvaises habitudes de chauffage peuvent aussi être une source importante de pollution.

Quels risques la pollution ambiante peut-elle représenter pour la santé ?

Le risque existe de développer :

- des maladies cardio-vasculaires ;
- de l'asthme et des allergies ;
- des affections respiratoires en raison de l'humidité et de la moisissure ;
- le « sick building syndrome » (un ensemble de symptômes liés au bâtiment).

Qui sont les plus sensibles à ces risques pour la santé ?

- Les personnes âgées, les enfants et les personnes malades. Ils restent en effet beaucoup plus longtemps dans l'habitation et peuvent développer plus rapidement des maladies qu'une personne ordinaire en bonne santé.
- Les groupes socialement plus vulnérables, tels que les personnes en situation de pauvreté. Ils habitent souvent dans des maisons de mauvaise qualité pour lesquelles engager des frais visant à favoriser un environnement intérieur sain s'avère compliqué.

Le fait d'aérer entraîne-t-il un gaspillage d'énergie ?

Bien au contraire. L'aération permet d'évacuer l'air humide et de le remplacer par de l'air sec. Chauffer cet air sec et frais coûte moins cher que de chauffer de l'air intérieur humide.

Quels gestes simples adopter pour un environnement intérieur sain ?

- Ventilez durant toute la journée en laissant les fenêtres en oscillo-battant ;
- entretenez les bouches d'aération dans la maison et ne les fermez pas ;
- aérez au moins 2 fois 15 minutes par jour en ouvrant une fenêtre ou une porte ;
- aérez particulièrement en cuisinant ou après avoir cuisiné, en nettoyant, en vous douchant et en bricolant ;
- diminuez ou éteignez le chauffage lorsque vous aérez ;
- évitez les produits présentant des symboles de danger ;
- aérez davantage lorsque vous avez placé des nouveaux matériaux ou meubles ;
- fumez toujours à l'extérieur. Fumer sous la hotte ou avec les fenêtres ou portes ouvertes n'a aucun sens, car la fumée se répand dans toute l'habitation et s'incruste dans les tapis, les meubles... Vous continuez ainsi à inhaler les substances nocives longtemps après avoir écrasé la dernière cigarette.

Plus d'infos ? Consultez notre article de blog sur www.ml.be

Avoir un médecin généraliste attitré, pourquoi est-ce si important ?

Votre généraliste a une vue d'ensemble sur votre santé. Il vous renvoie vers un spécialiste si nécessaire et suit votre liste de médicaments. Il sait quand vous êtes hospitalisé et quand vous quittez l'hôpital. Il est essentiel qu'il soit informé de votre trajet médical auprès d'autres prestataires afin de pouvoir prendre la bonne décision.



Vous devez consulter **un spécialiste** pour certains problèmes de santé.



Le spécialiste **informe votre médecin généraliste** de son diagnostic, du traitement qu'il a démarré et des médicaments qu'il a prescrits.



Votre **généraliste part des informations du spécialiste** pour pouvoir prendre la bonne décision pour votre santé.



Votre généraliste garde vos données médicales.

Toutes les informations relatives à votre santé sont compilées dans votre **dossier médical global (DMG)**.



Les hôpitaux envoient chaque jour des milliers de lettres de sortie et de rapports aux médecins généralistes par voie sécurisée et dans le respect de la vie privée. Toutefois, il arrive que les informations ne soient pas transmises comme elles devraient l'être : le spécialiste n'a pas dressé de rapport, il l'a envoyé trop tard ou un problème est survenu pendant le transfert. **Que pouvez-vous faire en tant que patient ?**

CONSEIL 1

Choisissez un médecin généraliste attitré.

- Demandez au médecin avec qui vous avez une relation de confiance de devenir **le détenteur de votre DMG**.
- Moins vous changez de médecin, mieux c'est. Évitez le shopping médical (même si c'est une bonne idée dans certains cas d'avoir un second avis).

Plus d'infos : www.ml.be > DMG

CONSEIL 2

Ne vous tournez pas directement vers un médecin spécialiste, mais consultez d'abord votre généraliste.

- Votre généraliste peut plus que vous ne le pensez (p.ex. se concerter par téléphone avec le spécialiste). **Il vous redirigera**, au besoin, vers un spécialiste.
- Si vous n'êtes pas renvoyé par un généraliste, les spécialistes ont moins tendance à informer votre médecin généraliste attitré.

CONSEIL 3

Ne partez pas à l'hôpital à la dernière seconde.

- Dans de nombreux hôpitaux, vous devez d'abord vous enregistrer au service des inscriptions.
- **Vérifiez** que l'hôpital dispose toujours des **données correctes** relatives à votre généraliste.
- Si vous avez changé de médecin généraliste, communiquez ses coordonnées au guichetier du service des inscriptions.

Gardez la forme, même en hiver



L'hiver est synonyme d'obscurité et de froid. Et on a alors souvent qu'une seule envie : cocooner. Pourtant, bouger quotidiennement est excellent pour la santé. Suivez nos conseils pour continuer à faire de l'exercice physique, quelle que soit la météo de ces prochains mois !

1

Échauffez-vous avant de sortir

C'est bien connu : un corps échauffé résistera mieux et plus longtemps au froid.

2

Fixez-vous un objectif (réaliste)

Ne commencez pas à courir un marathon si vous n'avez pas l'habitude. Commencez par de petits parcours et relevez la barre progressivement.

3

Pratiquez un sport selon un horaire fixe

Si vous planifiez l'activité physique, il y a plus de chance que vous la fassiez. Prévoyez votre activité après votre journée de travail ou chaque dimanche matin par exemple.

4

Portez des vêtements qui protègent du froid et de la pluie

Prévoyez plusieurs fines couches de vêtements pour un effet isolant, des gants pour éviter les engelures aux mains, mais aussi un bonnet (car vous perdez beaucoup de chaleur par la tête).

5

Faites du sport avec quelqu'un

Faire du sport, c'est bien, mais à deux, c'est encore mieux ! Et rien de tel qu'un peu de compagnie pour vous motiver à bouger, même quand le temps n'est pas de la partie.

6

Organisez des activités sportives en famille

Les idées ne manquent pas : faites du vélo, baladez-vous dans les bois, allez à la patinoire, etc.

7

Veillez à un éclairage suffisant et à porter des vêtements réfléchissants

Pour votre sécurité, il est important que l'on vous voie dans l'obscurité.

8

Intégrez l'exercice physique à vos activités quotidiennes

Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur ou faites une balade pendant votre pause de midi. Et pensez-y : nettoyer, jardiner ou encore faire les courses, c'est aussi de l'exercice physique !

9

Faites du sport chez vous

Il fait vraiment trop mauvais dehors ? Dans ce cas, privilégiez le sport à l'intérieur : dans un centre de fitness, une piscine couverte... ou encore chez vous ! Vous pouvez prévoir des exercices de gymnastique chaque matin, faire des abdominaux pendant les publicités de votre programme télé favori, pédaler sur un hometrainer, etc.

La ML vous encourage à faire du sport et à vous dépenser !
Découvrez sans plus tarder notre avantage
« Incitant sportif » sur www.ml.be

Embarquement immédiat avec les JML pour un séjour au ski



Du 25 février au 6 mars 2022, venez nous rejoindre en famille ou entre amis pour profiter des plaisirs du ski en Italie !

Vous séjournerez à Moena, en plein cœur des Dolomites. L'occasion de découvrir des paysages spectaculaires dans l'un des plus beaux domaines skiables d'Europe.

L'hôtel Miravalle vous accueillera pendant votre séjour. Situé à 5 minutes de route de Moena, cet établissement possède un restaurant avec de grandes fenêtres donnant sur les paysages environnants. Les chambres de style alpin sont équipées de connexion WI-FI gratuite, mobilier en bois clair, d'une télévision par satellite et d'un balcon.

Infos pratiques

Date : du 25/02/22 au 06/03/22

Prix :

- Jeunes âgés de 16 ans et plus : 870 euros pour la pension complète (lunch pack) + le ski pass
- Jeunes âgés de moins de 16 ans : 790 euros

En option :

- Transport en car de luxe A/R : 160 euros
- Cours de ski : 60 euros (école de ski Italienne)
- Location ski : 80 euros
- Location snowboard : 85 euros

Réduction de 50 euros pour les membres de la ML âgés de moins de 19 ans

Inscription : www.jmlib.be

Plus d'infos ? ✉ info@jmlib.be ou ☎ 02 537 19 03

