

# MUTUALIA & SYMBIO

mag

## MALADIES CHRONIQUES

LES INTERVENTIONS FORFAITAIRES

RECONNAISSANCE DE HANDICAP  
NOUVELLE PROCÉDURE DE DEMANDE

HANDICAP INTERNATIONAL  
VOTRE SOUTIEN DÉPLACE LES FRONTIÈRES

Tous En Vadrouille  
Notre journée champignons

## ZÉNOLIA SE SOIGNER AU NATUREL



*Votre kit idéal pour la rentrée*

**Symbio**  
Mutualité Neutre



**Mutualia.be**  
Mutualité Neutre

# ERGOTHÉRAPIE À DOMICILE

## Conseils gratuits en aménagement de domicile

Matériel adapté et analyse de votre environnement  
sur simple demande



VOUS SOUHAITEZ OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS ?  
CONTACTEZ NOTRE ERGOTHÉRAPEUTE AU 087/30 80 88



**Mutualia.be**  
Mutualité Neutre

# SOMMAIRE



## Votre mutualité

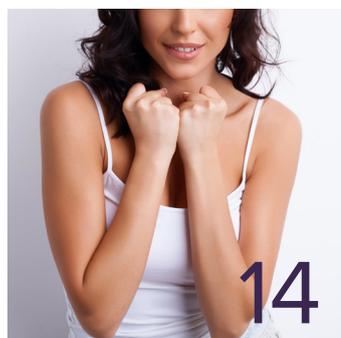
- 04 A la découverte du Marec et du Limbourg
- 05 Nos horaires changent
- 05 Notre nouveau call center
- 05 Promo Vivamut : coussin avec noyaux de cerises

## Actualités

- 06 Reconnaissance de handicap  
La nouvelle procédure de demande
- 07 Handicap International  
Votre soutien déplace les frontières

## Dossier

- 08 Maladies chroniques  
Les interventions forfaitaires



## Mutualia & SymbioMag

Magazine trimestriel

### COMITÉ DE RÉDACTION

C. DAUBY  
C. D'HULST  
M. HERBER  
C. GRÉGOIRE

### RÉALISATION ET MISE EN PAGE

M. HERBER

### SITE WEB

[www.mutualia.be](http://www.mutualia.be) & [www.symbio.be](http://www.symbio.be)

## Partenaires

- 10 Zenolia  
Tout savoir sur «se soigner au naturel»
- 13 Tous En Vadrouille  
Notre journée champignons
- 14 Wendo  
Auto-défense par et pour des femmes
- 16 NeutraWorld  
Nos offres de voyage

# LES ACTUALITÉS DE VOTRE MUTUALITÉ MUTUALIA

**TENEZ-VOUS AU COURANT DES DERNIÈRES ACTUALITÉS...**



Anciens bâtiments de la ville de Maaseik, Belgique

## À LA DÉCOUVERTE DU MAREC ET DU LIMBOURG AVEC VOTRE PARENT SOUFFRANT DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

**Pour que la maladie ne soit pas un handicap, tentez l'expérience et profitez d'une excursion dans le Marec et le Limbourg en compagnie de votre parent souffrant de la maladie d'Alzheimer ou apparentée...**

Ce 20 septembre 2016, partez à Ophoven et embarquez pour une croisière autour des îles frontalières : Spaanjerd, Stevensweert, Thorn ou encore Maaseik...

Lors de cette excursion, vous profiterez de la présence de deux er-

gothérapeutes tout au long de la journée : accompagnement, soutien et dialogue garantis.

Au programme de cette journée : vous démarrerez de Wavre à bord d'un autocar en direction de Ophoven et embarquerez pour une croisière autour des îles frontalières : Spaanjerd, véritable port de plaisance familial; Stevensweert, située sur une île formée par deux bras de la Meuse; Thorn, petite ville hollandaise aux maisons peintes en blanc ou encore Maaseik, ville

d'art. Pour le dîner, vous profiterez d'un repas de midi en 3 services (hors boissons) afin de faire le plein d'énergie pour une visite libre des villages de Maaseik et Thorn dans l'après midi.

**Prix membre : 20 €  
Prix non membre : 61 €**

**Vous souhaitez vous inscrire ou obtenir plus d'informations ?** Contactez-nous par téléphone au 087/31.45.45 ou par mail à via l'adresse [info@mutualia.be](mailto:info@mutualia.be).

## NOS HORAIRES CHANGENT

Vous vous rendez régulièrement dans notre agence de Liège ou du Limbourg ? Attention, nos horaires ont changé !



### Votre permanence de Limbourg

Rue des Ecoles, 1

Sera désormais ouverte les lundi, mardi et jeudi de 09h00 à 13h00 et de 13h30 à 17h00 ainsi que le mercredi de 09h00 à 13h00.

### Votre permanence de Liège 2

Chaussée des Prés, 34

Sera désormais ouverte le mardi de 09h00 à 12h30 et de 13h00 à 17h00, le mercredi de 08h30 à 12h30 et de 13h00 à 17h00, le jeudi de 09h00 à 12h30 et de 13h00 à 17h00.

## NOTRE NOUVEAU CALL CENTER



Pour mieux vous servir, depuis ce 1<sup>er</sup> septembre 2016, Mutualia a mis en place un tout nouveau call center.

Vous avez besoin d'informations générales sur la mutualité ou sur un domaine particulier (incapacité, indemnités, soins de santé, assurance complémentaire,...) ou encore d'informations relatives à votre dossier ? N'hésitez pas à contacter notre call center au :

**087/32.06.96**

## PROMO

Valable jusqu'au 31 octobre 2016

**PROMO**

### COUSSIN AVEC NOYAUX DE CERISES (20 x 30 cm, avec housse)

Une bouilloire sèche pour une chaleur naturelle qui s'accompagne d'un léger massage. Une fois chauffé, les noyaux de cerises qu'elle contient restituent une chaleur douillette.

- Détend et réchauffe pendant 30 minutes
- Source de chaleur idéale pour bébés, enfants et adultes.
- Soulagement supplémentaire de vos douleurs grâce au massage naturel des noyaux de cerises.
- A utiliser également comme pack froid pour les applications locales requises après quelques heures au congélateur

#### Caractéristiques techniques :

Housse en fibre de coton.  
Intérieur : noyaux de cerises.

Il est important de ne pas dépasser les temps de chauffe indiqués. Pour chauffer le coussin au micro-ondes, il est impératif de respecter les conditions d'utilisation.

**10€**

#### Temps de chauffe :

700 W - max. 2 min et 30 sec.  
800 W - max. 2 min  
900 W - max. 1 min. et 30 sec.  
1000 W - max 1 min.



# RECONNAISSANCE DE HANDICAP

## La nouvelle procédure de demande

*Une prestation de services plus simple, plus personnalisée et plus rapide...*

Il n'est pas évident pour une personne handicapée de connaître toutes les mesures auxquelles elle a droit et de savoir comment en faire la demande. Par ailleurs, une demande reste encore un processus de longue haleine qui comporte bon nombre de formalités administratives. C'est pourquoi depuis le 1er juillet, la Direction générale Personnes handicapées a lancé sa nouvelle procédure en ligne pour les demandes de reconnaissance de handicap: une prestation de services plus simple, plus personnalisée et plus rapide.

### Ce qui change pour le citoyen

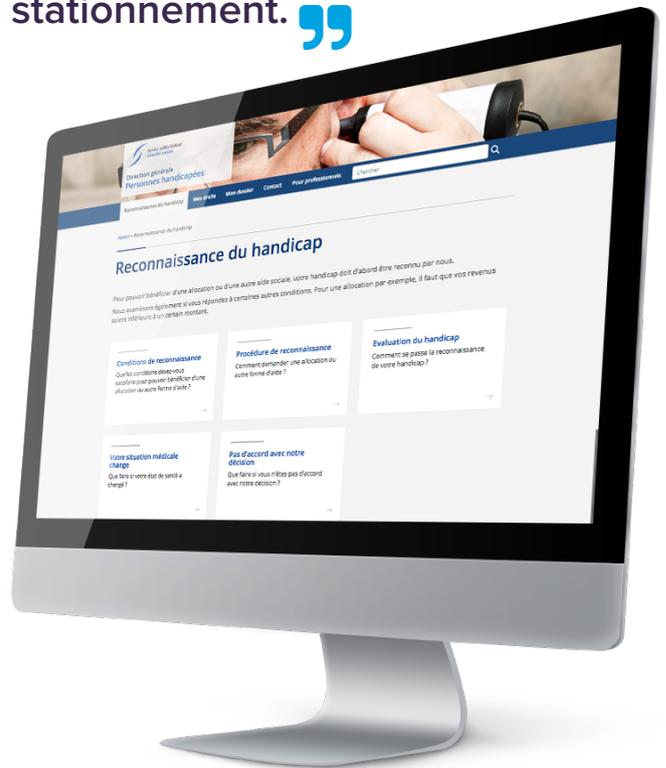
Auparavant, pour introduire une demande à la DG Personnes handicapées, le citoyen devait compléter de nombreux formulaires papier à renvoyer par la poste tout en passant obligatoirement par un service « agréé ».

Désormais, c'est grâce à un questionnaire interactif en ligne que le citoyen pourra introduire une demande d'allocation ou de carte de stationnement. En cas de besoin, il lui sera toujours possible de se faire assister dans cette démarche par un large éventail de prestataires tels que les communes, les CPAS, les travailleurs sociaux du SPF, ou sa mutualité,...

Il ne sera plus nécessaire non plus que le citoyen fasse remplir des formulaires papier par son médecin traitant. En effet, la DG Personnes handicapées prendra directement contact avec le médecin, qui fournira lui-même les informations utiles au moyen d'une plateforme électronique sécurisée. Le citoyen obtiendra ainsi une décision beaucoup plus rapidement.

Il est également possible, pour un citoyen qui voudrait savoir s'il peut bénéficier d'une allocation ou d'une autre mesure, de répondre à un petit questionnaire en ligne. Quelques questions simples, sans engagement, qui lui permettront de savoir s'il peut éventuellement avoir droit à une mesure et s'il est pertinent d'en faire la demande.

“ Désormais, c'est grâce à un questionnaire interactif en ligne que le citoyen pourra introduire une demande d'allocation ou de carte de stationnement. ”



### Comment introduire sa demande ?

La nouvelle application destinée à l'introduction des demandes en ligne est disponible pour tout citoyen désireux d'introduire une demande de reconnaissance de handicap en son nom. Rendez-vous sur [www.myhandicap.belgium.be](http://www.myhandicap.belgium.be) muni de votre carte d'identité électronique.

### Vous souhaitez plus d'informations ?

Rendez-vous sur [www.handicap.belgium.be](http://www.handicap.belgium.be) ou contactez notre centre de service social par téléphone au 087/30.80.88 ou par mail à l'adresse [social@mutualia.be](mailto:social@mutualia.be).

# HANDICAP INTERNATIONAL

## Votre soutien déplace les frontières !

80% des personnes en situation de handicap vivent dans les pays en voie de développement, où les soins nécessaires ne sont pas toujours disponibles. C'est pourquoi chaque jour les équipes de Handicap International aident à prévenir le handicap dans les pays du sud, améliorer la mobilité des personnes avec un handicap ainsi qu'à renforcer leur intégration dans la société.

Handicap International aide les personnes avec un handicap dans le Sud via une approche intégrée. Nous ne donnons pas seulement des soins médicaux ou une prothèse, nous les aidons aussi à construire une vie plus digne. Nous mettons tout en œuvre pour prévenir le handicap, comme par exemple par le déminage de zones polluées. De plus, Handicap International intervient dans des situations de crise pour les personnes vulnérables.

**Et vous, de chez vous, vous pouvez contribuer.**

### 3 MANIÈRES D'AIDER :

- Devenez **bénévole** en rejoignant les antennes locales et faites connaître les projets de Handicap International dans votre région.
- Faites un **don** sur le compte BE80 000 000 777 ou via [www.handicapinternational.be](http://www.handicapinternational.be). Avec 48 € offrez une prothèse, chaque don compte.
- Réalisez une **action de parrainage** en soutien à Handicap International ou en participant à une course sportive avec l'équipe « we repair lives » ([www.courirutile.be](http://www.courirutile.be)).



**Mettez votre talent et votre soutien au profit de la bonne cause !**

Vous souhaitez plus d'informations ? Prenez contact avec nous via [sophie.clesse@handicap.be](mailto:sophie.clesse@handicap.be) ou au 02/233.01.90.

# MALADIES CHRONIQUES

## LES INTERVENTIONS FORFAITAIRES

### UN FORFAIT ANNUEL POUR AIDER LES MALADES CHRONIQUES...

Diabète, cancer, sclérose en plaques,... vivre au quotidien avec une maladie chronique est loin d'être facile et peut s'avérer très coûteux. C'est pourquoi les personnes atteintes de maladie chronique ont droit à un forfait annuel leur permettant de couvrir en partie les coûts supplémentaires inhérents à leur maladie. Quel est le montant de l'intervention ? Comment y avoir droit ? Nous répondons à vos questions...



#### Qui peut être reconnu «malade chronique»?

Pour bénéficier du statut «malade chronique», deux conditions bien précises sont à remplir :

1. Se trouver dans une situation de dépendance spécifique pendant une année civile
2. Et avoir supporté un montant minimum de tickets modérateurs (ce qui reste à votre charge après intervention de votre mutualité) durant l'année en cours et durant l'année écoulée.

Attention, seuls les tickets modérateurs du malade chronique sont pris en considération.

#### Quand le forfait peut-il être accordé ?

Le forfait maladie chronique est accordé une fois que le total des tickets modérateurs atteint :

- 365 € - Si le bénéficiaire est en situation de dépendance et a droit à l'intervention majorée de l'assurance au moins 1 jour par année de référence (année en cours et année précédente)
- 450 € - Si le bénéficiaire est en situation de dépendance sans droit à l'intervention majorée de l'assurance.

**Montant du forfait au 01/01/2016 : 300,11 €**

#### Les situations de dépendances

- Etre reconnu pour au moins six mois comme étant atteint d'une maladie grave nécessitant un traitement de kinésithérapie ou de physiothérapie
- Avoir séjourné à au moins six reprises ou au moins 120 jours dans un hôpital général ou dans un hôpital psychiatrique durant l'année en cours et l'année écoulée
- Satisfaire aux conditions médicales pour bénéficier des allocations familiales majorées pour les enfants handicapés ou atteints d'une maladie grave
- Atteindre 12 points sur l'échelle de dépendance du Service Public Fédéral Sécurité Sociale pour l'octroi de l'allocation d'intégration pour handicapés
- Atteindre 12 points sur l'échelle de dépendance du Service Public Fédéral Sécurité Sociale pour l'octroi de l'allocation d'aide aux personnes âgées ayant un handicap
- Bénéficier d'une allocation forfaitaire pour l'aide à la tierce personne
- Bénéficier d'une allocation pour l'aide à la tierce personne destinée aux personnes invalides avec charge de famille
- Bénéficier d'une majoration d'indemnités de maladie pour l'aide d'une tierce personne qui assimile le taux des indemnités des personnes isolées ou cohabitantes au taux des indemnités des personnes avec charge de famille
- Avoir droit au forfait B ou C dans le cadre des soins infirmiers à domicile pendant au moins trois mois

## Augmentation du forfait pour certains groupes de bénéficiaires

L'intervention est augmentée de 50 % si les bénéficiaires satisfont aux conditions suivantes :

- Octroi de l'allocation d'intégration (avec un handicap dont le degré d'autonomie a été fixé à 12 points au moins)
- Octroi de l'allocation pour l'aide aux personnes âgées (avec un handicap dont le degré d'autonomie a été fixé à 12 points au moins)
- Incapacité de travail et octroi d'une allocation pour l'aide d'une tierce personne

**Montant du forfait au 01/01/2016: 450.18 €**

Pour certains bénéficiaires confrontés aux frais les plus élevés, le forfait est augmenté.

L'intervention forfaitaire est doublée si les bénéficiaires bénéficient pour une période d'au moins 3 mois, d'un accord du médecin-conseil pour un traitement de soins infirmiers donnant lieu au paiement d'honoraires forfaitaires dits forfaits B ou forfaits C.

**Montant du forfait au 01/01/2016 : 600.23 €**

## Le forfait incontinence

Une intervention annuelle et forfaitaire de 493,15 € est prévue si vous êtes atteint d'incontinence et si le médecin-conseil de votre mutualité a autorisé un forfait infirmier B ou C avec le critère incontinence égal à trois ou quatre pour une période d'au moins quatre mois. Cette intervention doit réduire le coût du matériel.

## Le remboursement du forfait

L'organisme assureur effectue le remboursement du forfait dans les 50 jours calendrier, si le bénéficiaire répond à toutes les conditions de remboursement.

## Que devez-vous faire ?

Vous ne devez rien faire : la mutualité dispose de tous les éléments nécessaires et effectuera annuellement le paiement d'une manière automatique dès que vous répondrez aux critères. Si le paiement automatique ne se fait pas, et si vous pensez être dans les conditions pour bénéficier du forfait de soins, contactez le Service social de votre mutualité.

Votre situation de dépendance	Montant de l'intervention
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous avez reçu un accord du médecin-conseil, pour une période de 6 mois, pour un traitement de kinésithérapie ou de physiothérapie relatif à une pathologie lourde.</li> <li>• Vous remplissez les conditions médicales pour obtenir le droit aux allocations familiales majorées.</li> <li>• Vous avez séjourné dans un hôpital pendant une durée totale de 120 jours au moins au cours de l'année civile concernée et de l'année précédente, ou vous avez été admis 6 fois au moins durant cette même période.</li> </ul>	<b>300,11 €</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous remplissez les conditions pour recevoir l'allocation d'intégration, ou l'allocation pour l'aide aux personnes âgées, pour la personne avec un handicap dont le degré d'autonomie a été fixé à 12 points au moins en vertu de la loi du 27 février 1987 relative aux allocations aux personnes handicapées.</li> <li>• Vous bénéficiez d'une allocation pour l'aide d'une tierce personne dans le cadre de la loi du 27 juin 1969 relative à l'octroi d'allocations aux handicapés.</li> <li>• Vous bénéficiez d'une indemnité accordée au titulaire avec charge de famille en raison de la nécessité de l'aide d'une tierce personne ou d'une allocation forfaitaire pour l'aide d'une tierce personne.</li> </ul>	<b>450,18 €</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous avez reçu un accord du médecin-conseil, pour une période de 3 mois au moins, pour un traitement de soins infirmiers donnant lieu au paiement des forfaits B ou C.</li> </ul>	<b>600,23 €</b>

# TOUT SAVOIR SUR «SE SOIGNER AU NATUREL»



*Huiles essentielles, remèdes de secours et compléments alimentaires...*

## ■ Les huiles essentielles

De plus en plus appréciées et reconnues pour leurs bienfaits sur le bien-être et la santé, les huiles essentielles possèdent d'incroyables propriétés et ont de multiples avantages. Mais d'ou viennent-elles ? Comment les utiliser ? Quels sont leurs avantages ?

### Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Une huile essentielle est un liquide aromatique extrait de certains organes (fleur, feuille, écorce, racine, graine,...) de plantes dites «aromatiques» car riches en essences odorantes. Elle se présente le plus souvent en petit flacon de 5 ou 10 ml. Huile essentielle de lavande, de citron ou d'eucalyptus... une cinquantaine d'entre elles sont couramment disponibles.

L'aromathérapie, ou le fait de se soigner au moyen d'huiles essentielles, est une forme de phytothérapie (soins par les plantes). Bien loin des tisanes ou des gélules de plantes, l'aromathérapie est beaucoup plus puissante. En effet, une huile essentielle est beaucoup plus concentrée en composés actifs qu'une tasse de tisane et son activité est différente de toute autre forme d'extraction du végétal. Les huiles essentielles contiennent la fraction liposoluble entraînée par un courant de vapeur d'eau alors que les infusions, elles, ne contiennent que les composants hydrosolubles.

### Histoire et origine des huiles essentielles

Reconnues pour leurs puissantes propriétés thérapeutiques et utilisées depuis des millénaires en Chine (cannelle, anis, gingembre), en Inde, au Moyen Orient (khella, pin, fenouil...), en Egypte, en Grèce, en Amérique (Aztèques, Mayas, Incas: bois de Hô, sassafras) et en Afrique (encens, myrrhe, ravintsara), l'extraction des huiles essentielles par distillation à la vapeur d'eau naît à l'époque de la révolution industrielle et permet le développement de produits alimentaires et de parfums.

Aujourd'hui, des médecins, des chercheurs, et des pharmaciens ont définitivement assis la réputation, l'efficacité et l'extraordinaire richesse des huiles essentielles.

### Pourquoi utiliser les huiles essentielles ?

Les huiles essentielles possèdent d'incroyables propriétés et ont de multiples avantages. Judicieusement choisies, elles soignent vite, bien et sans danger.

#### Pour la santé

Les huiles essentielles peuvent soigner une foule de maux, et sont particulièrement recommandées pour traiter les bobos du quotidien (coup, bosse, piqûre d'insecte, saignement de nez,...), les infections bactériennes et/ou virales (rhume, gastro-entérite, bronchite,...), les problèmes de peau (bouton, brûlure,...), les douleurs (maux de tête, de ventre,...) ou encore les peurs, les troubles nerveux et le stress.

#### Pour le bien-être

Les huiles essentielles prennent aussi soin de la maison, en assainissant l'air que nous respirons, en éloignant les insectes et en éliminant les acariens. Elles parfument sans avoir recours aux produits synthétiques.

### Comment utiliser les huiles essentielles ?

Qu'elles soient pour adultes, pour enfants, pour les massages ou pour le bain, le même flacon peut servir à toute la famille. C'est le nombre de gouttes et les précautions d'utilisation qui changent en fonction de l'âge.

Les doses préconisées, fruit d'une longue expérience de chercheurs, paraîtront dérisoires. Que représentent en effet 2 à 3 gouttes ? Peu de chose sauf lorsqu'il s'agit d'huiles essentielles douées d'une puissance réactive impressionnante. Respectez donc scrupuleusement les doses recommandées. Un excès n'apporterait rien de plus sur le plan thérapeutique mais pourrait, au contraire, causer des effets indésirables.

Les peaux sensibles préféreront une dilution des huiles essentielles dans de l'huile végétale. Néanmoins, pensez toujours à effectuer, au préalable, un test cutané dans le pli de votre coude.

## ■ Fleurs de Bach et Rescue®

### Je compte sur RESCUE® !

**Vous êtes sur le point de passer un examen ? Vous débutez une nouvelle année scolaire ou vous vous apprêtez à passer votre permis de conduire ?**

Pour ces instants, il y a Bach RESCUE®. Un produit sur base naturelle des cinq Fleurs de Bach : Cherry plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose et Star of Bethlehem. Simple et discret à l'emploi, partout et toujours, Bach RESCUE® peut être utilisé à plus long terme, et convient à toute la famille. Disponible en spray, en gouttes et en pastilles.

### Les Fleurs de Bach

Tout à fait naturelles, les fleurs de Bach s'emploient très fréquemment. Elles se caractérisent par la possibilité de décliner les émotions négatives en des sentiments positifs. Elles ne vont donc pas simplement faire disparaître les sentiments négatifs, elles vont en plus les transformer en quelque chose de positif. De cette façon, le manque de confiance peut par exemple se changer en un sentiment de calme et de repos ou bien un sentiment d'infériorité peut se transformer en un sentiment de pleine confiance.

Sous le nom « fleurs de Bach » on compte au total 38 préparations. Il s'agit d'essences naturelles à base de plantes et de fleurs. Chacune d'entre elles est parfaite pour cibler un problème différent. Ces fleurs vous aideront à gérer les exigences émotionnelles de la vie quotidienne. Elles vous encourageront à retrouver l'équilibre dans votre vie et vous aideront à contrôler vos émotions, à vous sentir en meilleure harmonie avec votre vie.

### L'origine des fleurs de Bach

Les fleurs de Bach ont été créées dans les années 30 par le docteur Bach lui-même, un médecin anglais qui s'était intéressé à observer la nature et l'énergie qui se trouve dans les végétaux pour finalement en créer 38 élixirs floraux différents destinés à soigner chaque trouble du corps. Il classifiait ces essences en 7 grandes catégories du comportement toujours valables aujourd'hui : la peur, l'incertitude, le manque d'intérêt pour le présent, la solitude, l'hypersensibilité aux idées et aux influences des

autres, l'abattement et le désespoir et la préoccupation excessive du bien-être d'autrui.

### L'usage pratique des fleurs de Bach

Très faciles d'utilisation, les fleurs de Bach sont aussi une méthode entièrement naturelle qui ne connaît ni effets négatifs ni accoutumance. Il n'y a aucuns risques à les combiner avec d'autres médicaments ou traitements et elles sont sans danger pour les enfants.

## ■ Les Compléments alimentaires

La nature regorge de minéraux, de fruits, de plantes et d'éléments divers riches en substances qui non seulement nourrissent notre organisme et lui permettent d'assurer toutes ses fonctions vitales, mais possèdent également des propriétés curatives exploitées parfois depuis l'aube de l'humanité.

Ces dernières décennies ont mis en avant l'importance d'une alimentation saine et équilibrée et d'une bonne hygiène de vie pour préserver sa santé et son bien-être en général. Bien des maladies et des dysfonctionnements de notre organisme trouvent en effet un terrain favorable à leur développement dans les déficits et déséquilibres nutritionnels.

### Comment dès lors assurer à notre organisme l'apport requis en minéraux, vitamines et oligo-éléments ?

Aux côtés d'une alimentation la plus équilibrée et variée possible, les compléments alimentaires, correctement dosés et d'origine naturelle, apparaissent comme un moyen privilégié pour garantir à notre organisme les nutriments nécessaires à son maintien ou sa remise en forme.

Le laboratoire Bio-Life s'inscrit dans la lignée de la médecine orthomoléculaire avec sa gamme Be-Life, des compléments alimentaires d'origine naturelle et correctement dosés en minéraux, vitamines, acides aminés, enzymes, ferments lactiques, régénérateurs, acides gras essentiels, ou encore extraits concentrés de plantes. Ces produits Be-Life s'adressent à tous les âges et, selon leur composition, peuvent répondre à des besoins spécifiques, en fournissant des nutriments qui agissent, par exemple, sur les articulations, la mémoire, la fatigue, la digestion, le système cardio-vasculaire, etc.

# «SOINS AU NATUREL»

## VOTRE KIT IDÉAL POUR LA RENTRÉE

### Remède de secours, antiviral et renforcement du système immunitaire...

Pour petits et grands, le mois de septembre est souvent source de stress et d'anxiété. Sachez que certains produits naturels peuvent vous aider à traverser cette période synonyme de baisse de régime. Suivez notre programme aromatique en trois temps pour une rentrée pleine d'énergie.

#### ■ Gérez votre stress avec Rescue

Sous sa forme originale, RESCUE est le remède d'urgence à base de 5 essences de fleurs. Il a une action anti-stress, grâce aux propriétés apaisantes et relaxantes des fleurs qui entrent dans sa composition. Totalement naturel et sans effets secondaires, Rescue peut être utilisé sans aucune crainte ni accoutumance par les adultes, les enfants (dès 3 ans) et les animaux (toujours en cas d'urgence).

Rescue a un effet immédiat calmant, apaisant et stabilisant. Il est recommandé lors de : frayeur subite, état de choc suite à une mauvaise nouvelle, une dispute violente, une séparation, un évanouissement léger. Avant un rendez-vous important ou une consultation chez le dentiste, un examen, une opération, une anxiété inexplicable ou encore avant de prendre l'avion, de faire un discours ou de monter sur scène. Il peut également apaiser une crise d'asthme ou une crise de nerfs. Il se prendra le soir pour apaiser l'esprit ou aider à l'endormissement.

Diluez 4 gouttes dans un verre d'eau ou directement dans la bouche, à renouveler jusqu'à 6 fois par jour.

#### ■ Lutte contre les virus avec Ravintsara

Originnaire de Madagascar, l'huile essentielle Ravintsara est un antiviral exceptionnel. Le remède incontournable pour la grippe et toutes les maladies dues aux virus.

En prévention lors d'une épidémie, massez 6 gouttes sous la plante des pieds et le thorax matin et soir. S'il s'agit d'un soins curatif, massez 15 gouttes sur le thorax et le long de la colonne vertébrale 3 fois par jour pendant 3 jours (attention, pour les enfants de moins de 6 ans, diluez toujours l'huile essentielle dans une huile végétale à 50%). Vous devriez observer une nette amélioration. Dans le cas contraire, ajoutez à ce traitement 2 gouttes (1 goutte pour

les enfants. Pas avant 6 ans) d'huile essentielle de thym à linalol dans 1 c. à c. de miel pendant 3 jours (par voie orale).

En cas d'herpes, appliquez localement 2 à 3 gouttes pures 6 à 8 fois par jour.

#### ■ Renforcez votre système immunitaire

L'extrait de pépins de pamplemousse Citrobiotic est un incontournable pour se protéger naturellement au quotidien. Les pépins de pamplemousse ont la particularité de contenir des bioflavonoïdes et de la vitamine C, tous deux précieux pour leurs propriétés antioxydantes et leur contribution au renforcement des défenses naturelles, de la résistance et de la vitalité. Citrobiotic propose ces actifs en haute concentration dans un mélange de glycérine végétale et d'eau, le tout entièrement naturel, sans alcool, ni conservateurs, ni résidus de pesticides.

En usage interne, les adultes prendront 15 gouttes, 3 fois par jour dans un verre d'eau ou de jus de fruits. Les femmes enceintes ou allaitantes se limiteront à 7 gouttes, 3 fois par jour. Les enfants, 3 gouttes par 10 kg de poids corporel par jour.

Citrobiotic est idéal pour accompagner un traitement en cas de : gingivite, saignements des dents, inflammation de la muqueuse buccale ou de l'intestin, infection fongiques, traitement et prévention des coups de froid, infections des voies respiratoires ou de la peau. Il s'utilise également par voie externe dans les cas de piqûres ou morsures d'insectes, pour les peaux fragilisées et la desquamation du cuir chevelu.

Les 3 produits pour

37,45€  
25€

PROMO  
Valable jusqu'au 31 octobre 2016

Votre kit idéal pour la rentrée

# TOUS EN VADROUILLE NOTRE JOURNÉE CHAMPIGNONS

**RÉSERVEZ VOTRE JOURNÉE CHAMPIGNONS À BERINZENNE...**



## **VOUS AVEZ PLUS DE 65 ANS ? REJOIGNEZ-NOUS POUR UNE CUEILLETTE AUX CHAMPIGNONS À BERINZENNE**

Les séniors étant de plus en plus actifs, Tous En Vadrouille leur permet d'accéder à des voyages et des excursions culturelles ou ludiques à des tarifs préférentiels. Vous faites partie de ces séniors dynamiques ? Rejoignez-nous pour une cueillette aux champignons à Berinzenne !

Ce 22 septembre 2016, nous donnons rendez-vous à nos séniors actifs à 09:00 à Berinzenne. Au programme : grande cueillette de champignons, découvertes et dégustation. Bonne humeur garantie !

En pratique, vous profiterez de l'accompagnement d'un guide tout au long de cette journée et dégusterez une omelette géante pour le repas de midi.

Prix membre : 5 €  
Prix non membre : 10 €

### **Vous souhaitez réserver un voyage ou une excursion ?**

Surfez sur <http://tousenvadrouille.be> ou contactez-nous au 087/31 34 45. Pour tout renseignement en néerlandais, veuillez contacter le 02/743 16 66.

### **Inclus**

- ▶ Cueillette de champignons
- ▶ Repas de midi : omelette géante
- ▶ Accompagnement d'un guide



**Wendo,  
l'auto-défense par des femmes  
pour toutes les femmes**



**Vous avez été agressée, harcelée ou vous craignez de l'être ? Vous manquez de confiance en vous ? Vous voulez préserver votre autonomie ? Le Wendo vous aidera à développer votre confiance en vous et à découvrir votre force.**

### ■ Le Wendo, qu'est-ce que c'est ?

Le Wendo, de women (femme) et de do (voie-chemin) est une méthode d'auto-défense qui nous vient du Québec, pensée par des femmes pour des femmes.

Plus qu'un simple moyen d'action, c'est un véritable mode de pensée qui peut vous aider à faire face aux différentes formes de violence. Il tient compte des différences de morphologie entre hommes et femmes, de la façon dont nous avons intégré la violence et de la spécificité des agressions contre les femmes.

### ■ Les bienfaits du Wendo

Le wendo vous permettra d'assurer votre protection et de vous épanouir en prenant conscience de votre force et de votre énergie quelle que soit votre condition physique. Vous acquerez des techniques d'auto-défense simples et efficaces élaborées à partir de situations concrètes et quotidiennes.

Ce stage vous permettra notamment de développer votre vigilance afin d'éviter les situations dangereuses ainsi que de remettre en cause les conditionnements qui mènent à la peur et à la soumission face à la violence.

Le wendo, c'est prendre conscience de sa valeur, de son importance en tant que femme. C'est développer la confiance en soi, sentir ses limites et les faire respecter. Mais c'est aussi être à l'écoute de soi, de ses émotions, changer son attitude physique et mentale... être actrice de sa propre vie.

**“ Le Wendo, c'est prendre conscience de sa valeur, de son importance en tant que femme. C'est développer la confiance en soi, sentir ses limites et les faire respecter. Mais c'est aussi être à l'écoute de soi, de ses émotions, changer son attitude physique et mentale... être actrice de sa propre vie. ”**

### ■ Participez à notre stage de Wendo

**2 journées basées sur des exercices physiques et mentaux, des échanges d'expérience ainsi que des propositions d'alternatives face à l'agressivité et à la violence (accessible à toutes les femmes à partir de 15 ans).**

Ce stage est organisé par l'ASBL D-CLIC, en collaboration avec votre mutualité, Mutualia.

**Où ?** Mutualia, Mutualité Neutre – Place Verte 41, Verviers  
**Quand ?** Les samedis 15 et 22 octobre 2016 de 09:30 à 18:30

**Membres de Mutualia : 70 € - non membres : 75€**

**Apporter :** Un pique-nique, une paire de chaussettes, des vêtements et chaussures confortables, un coussin.

**Infos et réservations avant le 10/10/2016 :** [wendo.be](http://wendo.be) | [wendo@skynet.be](mailto:wendo@skynet.be) | Tél. : 0485/46 74 83

# DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI ET DÉCOUVRIR SA FORCE

*Par le*

# WENDO

AUTO-DÉFENSE PAR ET POUR DES FEMMES

STAGE DE 2 JOURS (POUR LES FEMMES APD 15 ANS)  
**AUTODÉFENSE VERBALE ET PHYSIQUE**

**15/22**  
OCTOBRE 2016  
DE 09:30 À 18:30

- » EXERCICES PHYSIQUES ET MENTAUX
- » ÉCHANGES D'EXPÉRIENCES
- » ALTERNATIVES FACE À L'AGRESSIVITÉ ET LA VIOLENCE

Non Membre  
**75€**

Membre  
**70€**

En collaboration avec D-CLIC asbl

Infos et réservations avant le 10/10/2016 : [wendo.be](http://wendo.be) | [wendo@skynet.be](mailto:wendo@skynet.be) | Tél. : 0485/46 74 83



RETROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK  
[FACEBOOK.COM/MUTUALIA](https://www.facebook.com/MUTUALIA)

**D-CLIC**  
asbl



**Mutualia.be**  
Mutualité Neutre



### 1. MARCHÉ DE NOËL EN ALSACE

En collaboration avec Généraltour

**2 jours / 1 nuit**

Départ le vendredi ou le samedi

#### Inclus

- Voyage en autocar VIP Lines
- Hôtel du CYGNE 2\* à Eschau en demi-pension
- Dégustation de vin alsaciens + 1/4 l de vin et 1/2 l d'eau
- Visite des marchés de Noël de Strasbourg, Colmar et Riquewhir

Supplément single : 45 €

Apd  
**189€**

### 2. ISLANDE HIDDEN POWERS

En collaboration avec Thomas Cook  
**Voyage de 6 jours - Départs garantis**

Dates de départ :  
**03/11, 10/11, 12/01, 26/01 et 23/03/2017**

#### Inclus

- Vols directs Bruxelles-Keflavik a/r avec Icelandair classe S
- Hébergement en chambre double en hôtel 4\* (norme locale) avec petit déjeuner
- Guide accompagnateur francophone
- Excursions incluses et entrées comme cité dans le programme

Single : à pd 1319 €

Apd  
**1160€**

### 3. MARCHÉ DE NOËL DE DÜSSELDORF ET COBLENCE

En collaboration avec Généraltour

**2 jours / 1 nuit**

Départ le 17/12/2016

#### Inclus

- Voyage en autocar Grand Luxe
- Demi-pension au Mercure 4\* à Bonn Hardtberg
- Visite du marché de Noël de Düsseldorf le jour 1 et de Coblenche le jour 2

Supplément single : 29 €

Apd  
**139€**

### 4. LONDRES LIBERTÉ

En collaboration avec Léonard

**2 jours à Londres**

Dates de départ :  
**29/10 et 20/05/2017**

#### Inclus

- Transport en autocar
- Traversées Eurotunnel
- Logement et petit déjeuner en hôtel 3\*
- Service aux chauffeurs

Excursions facultatives en suppléments  
Devise : Livre Sterling

Apd  
**209€**

Pour plus de détails, les brochures sont disponibles à l'agence



Les offres sont calculées sur base d'une chambre double sous réserve de disponibilité

Pour plus de détails et conditions sur toutes nos offres :

Verviers - 087/30.80.99 - [tourisme@mutualia.be](mailto:tourisme@mutualia.be) | Wavre - 010/45.28.62 - [tourisme-wavre@mutualia.be](mailto:tourisme-wavre@mutualia.be)  
Waterloo - 02/351.57.60 - [tourisme-waterloo@mutualia.be](mailto:tourisme-waterloo@mutualia.be) | Ottignies - 010/41.34.68 - [tourisme-ottignies@mutualia.be](mailto:tourisme-ottignies@mutualia.be)  
<http://tousenvadrouille.be/neutraworld> - Facebook/Neutraworld

Le partenaire de vos vacances, Neutra World tourisme licence B2098