# MutualiaMag

N°45 | Octobre - Novembre - Décembre 2026



## Votre mut'
Vos guichets restent à Verviers

## Hospitalisation
Neutra : faciliter le traitement de votre dossier

Santé

## Antibiotiques : utilisez-les correctement

Editeur responsable : Catherine Dauby, Place Verte 41 - 4800 Verviers | Trimestriel | P 919284

Mutualia

# Et si votre histoire inspirait nos lecteurs ?

**Partagez vos témoignages,**
initiatives, projets ou suggestions
**pour le MutualiaMag**




*Ecrivez-nous à*

communication@mutualia.be

Mutualia | Toujours là *pour vous*

## Votre mut'


L'aide à la conduite 4
Vos guichets restent à Verviers 5
Notre calendrier 6
Sur nos réseaux 7
Votre avis nous intéresse 8


## Hospitalisation


Neutra : faciliter le traitement de votre dossier 9


## Santé


Soins infirmiers à domicile 12
Votre Dossier Médical Global 13
Kinésithérapie en vue ? 14
Une visite chez le dentiste ? 15
Retour au travail 16


## Dossier


Antibiotiques : utilisez-les correctement 20



MutualiaMag

Magazine trimestriel

**COMITÉ DE RÉDACTION**
C. GREGOIRE
M. HERBER

**RÉALISATION ET MISE EN PAGE**
M. HERBER

**IMPRESSION**
Excelle Print

**SITE WEB**
*www.mutualia.be*


EDITO

# A vos côtés aujourd'hui et demain !

Madame, Monsieur, Cher lecteur,

Mutualia évolue, mais une chose ne change pas : notre volonté de rester proches de vous et de vous accompagner au quotidien.

Dans ce nouveau numéro, nous vous parlons notamment de notre futur déménagement à Heusy. Si notre siège administratif prendra ses quartiers dans de nouveaux locaux en 2027, vos guichets resteront bien au cœur de la ville de Verviers, Place Verte. Une évolution qui nous permettra d'adapter notre organisation tout en conservant cette proximité à laquelle nous sommes attachés.

Vous retrouverez également dans ces pages de nombreux conseils et informations pour prendre soin de votre santé et mieux comprendre vos droits : dossier médical global, soins dentaires, kinésithérapie, utilisation des antibiotiques ou encore accompagnement lors d'un retour au travail.

Nous vous présentons aussi les services qui facilitent vos démarches, nos différents moyens de rester en contact avec vous et, bien sûr, quelques idées d'évasion avec MN Vacances.

Informer, accompagner, simplifier : c'est aussi cela, être votre mutualité.

Bonne lecture et, déjà, une très belle fin d'année à toutes et à tous !

**Catherine Dauby,**
**Directrice Générale**

VOTRE MUT

# **Toute l'actualité** de votre mutualité



## Vos **cours pratiques d'aide à la conduite**

Vous pensez à passer votre permis pratique ou avez simplement besoin d'une remise à niveau ? Parce que nous en faisons toujours plus, bénéficiez de cours pratiques d'aide à la conduite (individuels et sur rendez-vous), prodigués par nos instructeurs de conduite brevetés, à raison de 40 €/heure (par module de 2 heures).

## Prenez le volant

Lors du premier rendez-vous, nos instructeurs évaluent votre niveau, le nombre d'heures nécessaires, et fixe le ou les rendez-vous suivant(s).

**Vous souhaitez obtenir plus d'informations ou prendre un rendez-vous ?**

Pour l'aide à la conduite sur Verviers, contactez Multi-Care au 0491/34 00 38 ou 0491/34 00 64. Pour l'aide à la conduite sur Bruxelles, adressez un mail à info@mutualia.be ou renseignez-vous auprès de votre délégué en agence.



## Vos guichets restent à Verviers !

**Bonne nouvelle pour nos membres : Mutualia poursuit son développement à Verviers. Si notre siège administratif déménagera vers de nouveaux locaux en 2027, nos guichets continueront à vous accueillir en plein cœur de la ville.**

VOTRE MUTUALITÉ

# Un nouveau siège pour accompagner notre évolution

**Présente à Verviers depuis sa création en 1864, Mutualia est profondément attachée à la région et à ses membres. Au fil des années, notre institution a évolué afin de répondre aux nouveaux besoins de nos affiliés, mais aussi aux exigences liées à nos activités administratives et techniques.**

Face à cette évolution, nos locaux actuels ne permettent plus de répondre pleinement aux besoins de nos équipes. Après plusieurs années de recherche et l'étude de différentes solutions, il est apparu nécessaire d'envisager un nouveau siège administratif, plus adapté à nos missions et à notre développement.

Mutualia investira prochainement de nouveaux locaux, toujours situés à Verviers (Ex BNP Paribas Heusy), offrant un environnement de travail moderne et fonctionnel pour ses collaborateurs, accessibles également aux affiliés.

Ce déménagement ne change rien à vos habitudes. Nos guichets resteront bien situés dans le centre de Verviers afin de continuer à vous accueillir dans un lieu facilement accessible, à proximité des commerces et des services.

Notre volonté est claire : préserver un service de proximité !

NOS AGENCES

# Nos fermetures de fin d'année

Vous vous rendez régulièrement dans votre agence habituelle ? Attention, nous adaptons nos horaires pendant les fêtes de fin d'année.

| | |
|---|---|
| Aubel | le 11/12 et le 29/12 |
| Barvaux | le 11/12 |
| Bruxelles Ville | le 23, 24 et 31/12 |
| Dolhain | le 23 et 24/12 |
| Erasme | du 21 au 25/12 et le 31/12 |
| Formanoir | le 23 et 24/12 |
| Helmet | du 28 au 31/12 |
| Herve | le 11/12 et du 28/12 au 31/12 |
| Heusy | du 28/12 au 31/12 |
| Liège | du 30/12 au 31/12 |
| Malmedy | du 22/12 au 28/12 |
| Ostende | les 21 et 25/12 et le 31/12 |
| Ottignies | du 28 au 31/12 |
| Saint Vith | le 29/12 |
| Stavelot | le 31/12 |
| Stembert | le 23/12 |
| Vielsalm | le 18/12 |
| Waremme | le 04/12 |
| Waterloo | du 21 au 25/12 |
| Wavre | du 28 au 31/12 |
| Welkenraedt | du 28/12 au 31/12 |
| Werrie | le 31/12 |
| Uccle | du 28 au 31/12 |

***Vous souhaitez plus d'informations ?***
Retrouvez la liste complète des fermetures de fin d'année de nos agences sur *www.mutualia.be*



# Des entrées gratuites pour le salon Babyboom

**Depuis plus de 35 ans, le salon Babyboom accompagne les futurs parents en leur proposant conseils, informations et rencontres. Mutualia vous offre des entrées gratuites pour y participer !**

Mutualia sera à nouveau présente lors de l'édition 2026, les 20, 21 et 22 novembre à Bruxelles. Venez rencontrer nos équipes, découvrir nos services et bénéficier de conseils personnalisés pour préparer l'arrivée de bébé. Participez également à notre prochain concours pour tenter de remporter de nombreux cadeaux. Rejoignez-nous sur nos réseaux sociaux pour tenter de remporter vos entrées gratuites !



## Mutualia vous rembourse

Mutualia intervient à raison de **0,50 € par heure prestée au domicile** avec un maximum de 250 heures par année civile et par ménage pour la présence d'une **aide familiale ou ménagère à domicile** (hygiène, courses, démarches administratives) hors titres-services.

SUR NOS RÉSEAUX

# Fortes chaleur : à la rencontre des plus vulnérables

**Durant l'été 2026, les mutualités wallonnes se sont mobilisées pour aller à la rencontre des personnes les plus fragiles face aux fortes chaleurs.**

Plus de 2 600 affiliés ont ainsi été contactés afin de rappeler les bons gestes, identifier leurs difficultés et les orienter vers les ressources adaptées.

Une action de proximité qui montre toute l'importance de la prévention et du contact humain.

Retrouvez l'article complet sur *www.mutualia.be*




# Mutualia voit la vie en rose

À l'occasion d'Octobre Rose, notre collègue a imaginé une vitrine aux couleurs de la campagne pour sensibiliser au cancer du sein et rappeler l'importance de la prévention.

Une belle initiative pour faire passer un message essentiel : prendre soin de sa santé, c'est aussi penser au dépistage.

**FACEBOOK** | Mutualia.belgique

**INSTAGRAM** | Mutualiamutualiteneutre

**LINKEDIN** | Mutualia-Mutualité-Neutre



## Vos suggestions ou félicitations

Vous souhaitez partager une idée, une remarque constructive ou simplement féliciter notre équipe pour un service ? Chez Mutualia, votre avis compte ! Vos retours nous aident à améliorer continuellement la qualité de nos services et à rester au plus proche de vos besoins.

## Vous êtes insatisfait(e) de la manière dont votre plainte a été gérée ?

En cas d'insatisfaction sur la manière dont votre plainte a été gérée par Mutualia, Mutualité Neutre, le plaignant pourra s'adresser à l'Union Nationale des Mutualités Neutres, par courrier au Service plaintes, Chaussée de Charleroi 145, 1060 Bruxelles ou par mail en écrivant à *plaintes@unmn.be*.

NOS SERVICES

# Votre avis nous intéresse

Chez Mutualia, la satisfaction de nos affiliés est au centre de nos priorités. Vous souhaitez donner votre avis sur un service, un produit ou un collaborateur ? Contactez-nous ! Votre avis contribue à l'amélioration de notre fonctionnement et à la qualité de notre service.

## Vous n'êtes pas satisfait(e) d'un service ou d'un contact ?

Chez Mutualia, nous mettons tout en œuvre pour offrir un service de qualité à chacun de nos affiliés. Cependant, il peut arriver qu'une situation ne réponde pas à vos attentes. Dans ce cas, vous avez la possibilité d'introduire une plainte afin que nous puissions examiner votre demande et trouver une solution adaptée. Notre objectif : traiter chaque plainte avec écoute, sérieux et transparence, dans le respect des délais légaux.

Pour introduire votre plainte, veuillez écrire au service "Médiation des plaintes" de Mutualia, Mutualité Neutre - Place Verte, 41 à 4800 Verviers ou par e-mail à l'adresse *plaintes@mutualia.be*. Vous pouvez également compléter notre formulaire de plainte, que vous trouverez sur www.mutualia.be > Vos droits > Gestion des plaintes. Si nous ne pouvons vous donner une réponse définitive dans les 5 jours, nous vous enverrons un accusé de réception. Dans ce cas, une réponse définitive sera envoyée dans les 45 jours calendrier*

* Compte tenu de la suspension de ce délai tant que l'intéressé ou un organisme tiers n'a pas donné suite complète à des renseignements demandés par Mutualia qui sont nécessaires à la prise d'une décision.

***Vous souhaitez plus d'informations ?***
Rendez-vous sur *www.mutualia.be*




NEUTRA

# Les bons réflexes pour **faciliter le traitement de votre dossier**

# Neutra, Les bons réflexes pour faciliter le traitement de votre dossier

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

## Neutra et votre mutualité, qui fait quoi ?

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

Votre mutualité intervient dans le cadre de l'assurance obligatoire et complémentaire ainsi que de ses services et avantages. Elle reste également un interlocuteur de proximité important pour ses affiliés.

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

**Neutra propose plusieurs niveaux de couverture:**

Neutra +, pour une protection hospitalisation accessible; Neutra Confort, pour une couverture plus étendue; Neutra Top, pour le niveau de protection le plus complet; Dentalis, notre assurance consacrée aux soins dentaires.

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

## Le bon canal pour contacter Neutra

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

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

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

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

Avant d'envoyer un document, prenez quelques secondes pour le vérifier. Assurez-vous qu'il soit complet, que tous les champs nécessaires sont remplis, qu'il soit signé lorsque cela est demandé et que toutes les pages soient présentes.

Si vous photographiez ou scannez un document, veillez également à ce qu'il soit net, bien cadré et parfaitement lisible. Évitez les photos floues, les pages coupées, les ombres ou les plis qui masquent certaines informations. Et même si nous aimons le café… mieux vaut éviter les taches de café, d'encre ou toute autre petite aventure susceptible de rendre une information illisible.

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




NEUTRA

## Quelques secondes de vérification peuvent faire toute la différence

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

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

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

Chez Neutra, votre santé, notre priorité.

## N'oubliez pas votre numéro de compte

C'est un détail essentiel : pour pouvoir effectuer un paiement, Neutra doit disposer de votre numéro de compte bancaire. Si celui-ci est manquant ou n'est plus à jour, le remboursement ne pourra pas être effectué. Pensez donc à vérifier vos coordonnées et à nous communiquer rapidement tout changement.

## Vos avis d'échéance et plans de prélèvement annuels arrivent

Autre information pratique à retenir : les appels à cotisation de Neutra, via les avis d'échéance et les plans de prélèvement, seront envoyés début 2027 par courrier.

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

***Vous souhaitez plus d'informations ?***
Rendez vous sur *www.neutrahospi.be*

# **Soins infirmiers à domicile :** pensez à présenter votre carte d'identité



**Vous êtes de retour à votre domicile suite à une hospitalisation ou vous avez simplement besoin de soins réguliers tels que piqûre, toilette, pansement, contrôle de données (pouls, température etc), nos infirmières conventionnées s'engagent à vous aider et à vous apporter des soins de qualité sans percevoir de ticket modérateur. N'hésitez pas à demander conseil à votre délégué(e) en agence au sujet des soins infirmiers disponibles dans votre région.**

Lors de la visite de votre infirmier(ère) à domicile, veillez à toujours avoir votre carte d'identité électronique (eID) à disposition.

La vérification de votre identité permet au professionnel de santé d'enregistrer correctement son passage et de s'assurer que les soins réalisés sont bien attribués au bon patient dans le cadre de l'assurance soins de santé.

Présenter votre carte d'identité ne signifie pas que l'infirmier doit la conserver. Elle est utilisée pour permettre l'identification et l'enregistrement nécessaires à la bonne gestion et à la facturation de vos soins.

Certaines situations particulières sont prévues lorsque la carte d'identité électronique ne peut pas être utilisée. Les modalités INAMI prévoient en effet différents supports ou motifs spécifiques, notamment la carte électronique pour étrangers, la carte ISI+ et certaines situations de perte, de vol ou de problème technique.

## Le bon réflexe

**Votre infirmier(ère) vient à votre domicile ? Préparez votre carte d'identité avant son arrivée. Ce simple geste contribue à :**

- faciliter le travail du professionnel de santé ;
- garantir l'identification correcte du bénéficiaire des soins ;
- assurer une facturation correcte auprès de votre mutualité ;
- éviter des démarches administratives ou des régularisations ultérieures.

Carte d'identité à portée de main = visite facilitée et soins correctement enregistrés.

Merci d'y penser à chaque passage de votre infirmier(ère) à domicile.



# **Votre santé mérite un bon suivi :** pensez au Dossier Médical Global

**Le Dossier Medical Global, plus couramment appelé DMG, permet à votre médecin généraliste de centraliser les informations importantes concernant votre santé : antécédents, maladies chroniques, traitements en cours, examens, hospitalisations et autres données utiles à votre suivi médical. Il contribue ainsi à assurer un accompagnement plus personnalisé et une meilleure coordination de vos soins.**

## Un médecin qui connaît mieux votre parcours de santé

En confiant la gestion de votre DMG à votre médecin généraliste, vous lui permettez d'avoir une vision plus complète de votre situation médicale. Cela peut notamment favoriser :

- un meilleur suivi de votre santé dans le temps ;
- une prise en charge plus personnalisée ;
- une meilleure coordination entre les professionnels de santé ;
- une meilleure continuité de vos soins.

Le DMG constitue ainsi un véritable fil conducteur de votre parcours de santé, avec votre médecin généraliste comme interlocuteur privilégié.

## Le DMG aussi avantageux pour votre portefeuille

Le DMG vous permet également de bénéficier d'un meilleur remboursement chez votre médecin généraliste. Au cabinet, votre part personnelle est limitée à 4 €, ou 1 € avec l'intervention majorée et 0 € pour les moins de 25 ans qui en bénéficient. Ces montants sont basés sur les tarifs INAMI lorsqu'ils sont appliqués par un médecin conventionné.

Pour les personnes de 75 ans et plus et/ou reconnues comme malades chroniques, le DMG permet aussi de réduire de 30 % la part personnelle lors d'une visite à domicile.

## Combien coûte le DMG ?

Vous n'avez pas à supporter son coût.
La gestion du DMG fait l'objet d'un paiement qui est réglé directement entre votre médecin et votre mutualité.

# **Kinésithérapie en vue ?** Ce qui change pour vous



**À partir du 1er janvier 2027, les kinésithérapeutes devront utiliser les services électroniques sécurisés de MyCareNet pour leurs échanges avec les mutualités. Pour les patients, cette évolution signifie notamment une transmission davantage automatisée des informations nécessaires à la facturation et au remboursement des soins de kinésithérapie.**

## Les kinésithérapeutes devront désormais utiliser quatre services électroniques de MyCareNet

- **eAttest**, pour transmettre directement à votre mutualité l'attestation de soins donnés lorsque vous payez votre kinésithérapeute ;
- **eFact**, pour la facturation électronique lorsque le tiers payant est appliqué ;
- **eAgreement**, pour les notifications et demandes d'accord adressées au médecin-conseil de votre mutualité ;
- **Member Data**, qui permet au kinésithérapeute de consulter les informations relatives à votre assurabilité.

Ces échanges, qui pouvaient encore dans certaines situations être effectués sur papier, seront donc en principe réalisés par voie électronique.

## Qu'est-ce que cela change pour vous ?

Si vous payez directement votre séance de kinésithérapie, votre kiné pourra transmettre électroniquement votre attestation de soins à votre mutualité via eAttest. Vous ne devrez alors plus remettre vous-même cette attestation papier à votre mutualité pour obtenir votre remboursement.

Lorsque votre kinésithérapeute applique le tiers payant, la facturation sera transmise directement à votre mutualité via eFact. Vous ne payerez alors que la partie restant éventuellement à votre charge.

Les demandes d'accord et certains échanges avec le médecin-conseil seront également réalisés électroniquement via eAgreement.

L'objectif est de simplifier les démarches administratives et de sécuriser les échanges d'informations entre votre kinésithérapeute et votre mutualité.

## Le papier disparaît-il complètement ?

Non. Des documents papier pourront encore être utilisés dans certaines situations exceptionnelles.

C'est notamment le cas lorsque votre kinésithérapeute bénéficie d'une exemption liée à son âge, lorsque la transmission électronique est techniquement impossible lors d'une prestation effectuée en dehors du cabinet ou en cas de force majeure.

Les kinésithérapeutes exerçant dans un hôpital et facturant leurs prestations via le système central de facturation de celui-ci ne sont pas non plus concernés par cette obligation.

Il est donc possible que vous receviez encore occasionnellement une attestation de soins sur papier après le 1er janvier 2027.

## En pratique

À partir du 1er janvier 2027, ne vous étonnez donc pas si votre kinésithérapeute ne vous remet plus systématiquement d'attestation de soins papier : dans la majorité des situations, les informations nécessaires seront transmises directement et de manière sécurisée à votre mutualité via MyCareNet.

***Plus d'informations ?***
*https://www.inami.fgov.be/*




# Une visite chez le dentiste ?

**Pensez à votre carte d'identité ! Depuis le 1er octobre, les dentistes doivent vérifier l'identité de leurs patients lors de la facturation électronique en tiers payant, même si aucun montant n'est à payer.**

Une identification correcte permet de s'assurer que vous recevez les bons soins, le bon traitement et que les données médicales correspondent bien à votre situation. Elle limite également les erreurs administratives et de facturation, et vous protège contre une éventuelle fraude à l'identité.

Elle peut aussi avoir un impact sur le paiement de vos soins. Dans le cadre du tiers payant, vous ne devez pas avancer la partie des frais prise en charge par l'assurance obligatoire : votre mutualité la paie directement au dentiste. Vous ne payez alors que la part qui reste à votre charge.

Le document à prendre avec vous dépend de votre situation. Pour vous : votre carte d'identité électronique belge (eID) ou pour étrangers. Pour votre enfant : sa Kids-ID ou sa carte ISI+.

Vous avez oublié votre carte ? Pas de panique ! D'autres moyens permettent au dentiste de vérifier votre identité, notamment une vignette de mutualité.

**Plus d'infos ?** Rendez-vous sur : *www.inami.fgov.be*

SANTÉ

# **En maladie et sur le chemin de la guérison :** un retour au travail accompagné

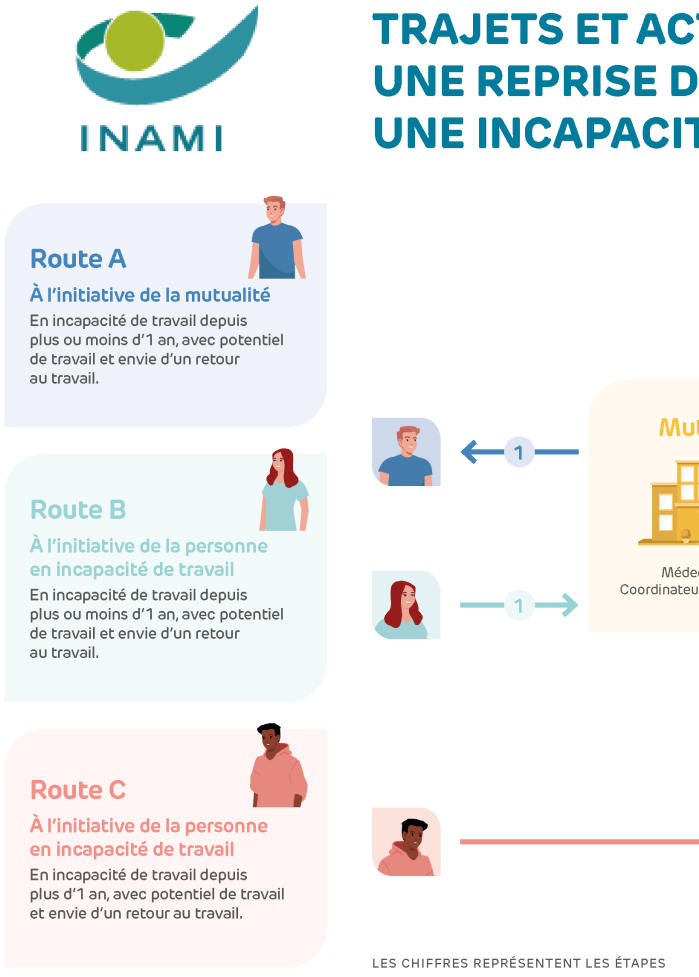
**Êtes-vous actuellement en incapacité de travail (ou en arrêt maladie, comme on le dit plus couramment) ? Il est important de vous accorder le temps nécessaire pour récupérer. Mais saviez-vous que reprendre progressivement une activité professionnelle peut également favoriser votre rétablissement ?**

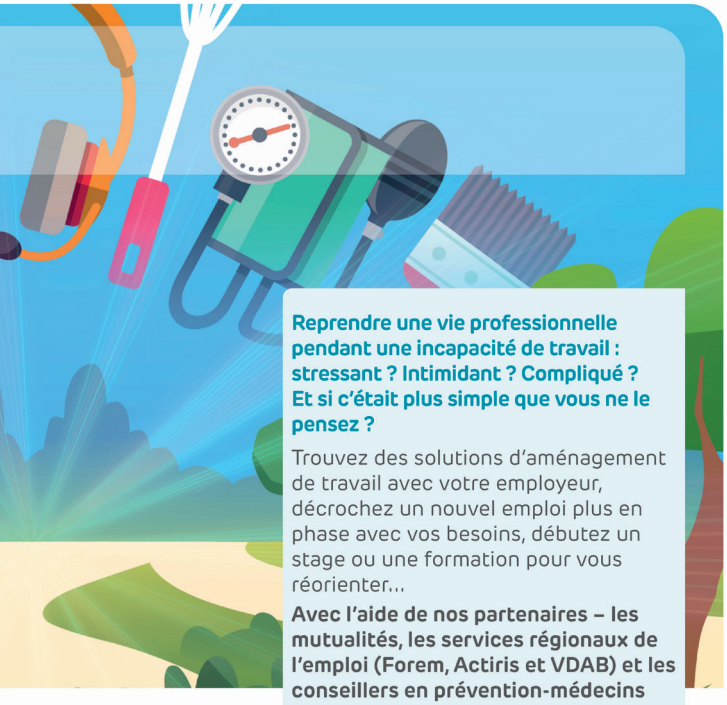
Si vous estimez disposer encore d'un potentiel de travail suffisant, sur le plan physique ou mental, un retour progressif à l'emploi peut renforcer votre confiance en vous et améliorer votre bien-être. Même lorsque la maladie a un impact important sur votre quotidien, vous n'êtes pas seul(e). Différentes formes d'accompagnement existent pour faciliter votre retour sur le marché du travail.

Votre mutualité peut vous aider grâce au Trajet Retour Au Travail. Tout comme le conseiller en prévention de la médecine du travail de votre employeur ou votre service régional d'accompagnement à l'emploi (Forem, Actiris, VDAB ou ADG).

Ensemble, nous cherchons la solution qui vous convient le mieux !





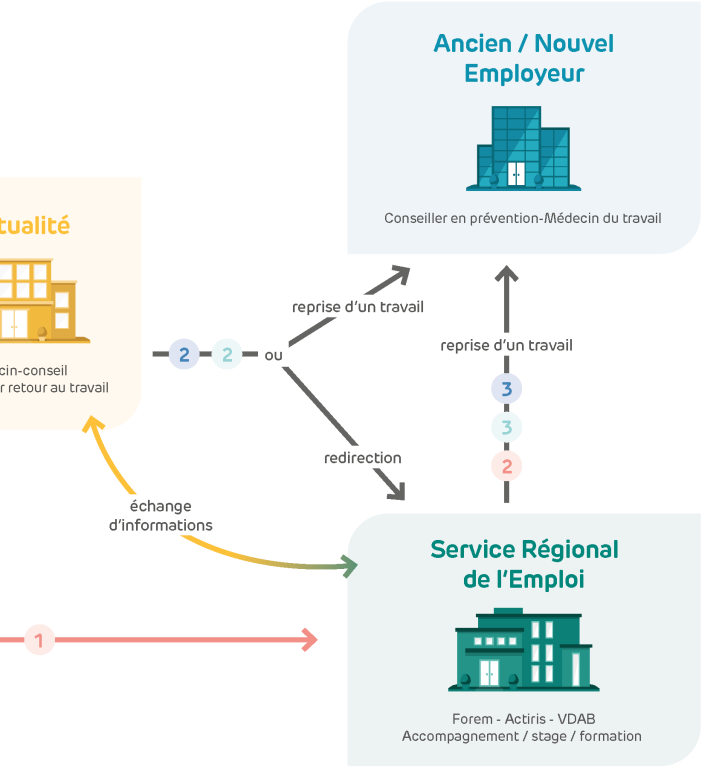
**Reprendre une vie professionnelle pendant une incapacité de travail : stressant ? Intimidant ? Compliqué ? Et si c'était plus simple que vous ne le pensez ?**

Trouvez des solutions d'aménagement de travail avec votre employeur, décrochez un nouvel emploi plus en phase avec vos besoins, débutez un stage ou une formation pour vous réorienter...

**Avec l'aide de nos partenaires – les mutualités, les services régionaux de l'emploi (Forem, Actiris et VDAB) et les conseillers en prévention-médecins du travail – tracez la route vers votre nouvelle vie professionnelle.**

.be

## TEURS-CLÉS POUR U TRAVAIL PENDANT TÉ DE TRAVAIL




COMMENT REPRENDRE LE TRAVAIL

# lorsque votre état de santé s'améliore ?

AVotre état de santé s'améliore et vous disposez encore d'un potentiel de travail. Cela signifie que, sur le plan physique ou mental, vous êtes en mesure d'envisager une reprise d'activité. Deux possibilités s'offrent à vous : soit votre mutualité prend l'initiative, soit vous entreprenez vous-même les premières démarches.

### 1. Votre mutualité prend l'initiative

Le médecin-conseil ou le paramédical de votre mutualité peut décider de lancer un Trajet Retour Au Travail. Après une évaluation médicale, il vous orientera vers le Coordinateur Retour Au Travail pour un premier entretien. (Route A)

### 2. Vous prenez vous-même l'initiative

a. Pendant votre période d'incapacité de travail, vous pouvez contacter le Coordinateur Retour Au Travail de votre mutualité afin de convenir d'un premier rendez-vous. (Route B)

*Ou*

b. Vous pouvez également prendre contact avec le conseiller en prévention-médecin du travail de votre employeur.

*Ou*

c. Si vous êtes en incapacité de travail, sous contrat de travail lors de l'entrée en incapacité de travail, à partir du 7ème mois d'incapacité de travail, vous pouvez vous adresser spontanément à votre service régional d'accompagnement vers l'emploi (Forem, Actiris, VDAB ou ADG). (Route C)

Si vous êtes en incapacité de travail, sans contrat de travail lors de l'entrée en incapacité de travail, à partir du 1er jour d'incapacité de travail, vous pouvez vous adresser spontanément à votre service régional d'accompagnement vers l'emploi (Forem, Actiris, VDAB ou ADG). (Route C)

## Qu'est-ce qu'un trajet de retour au travail ?

**Un Trajet Retour Au Travail vous aide à découvrir les possibilités qui existent pour reprendre une activité professionnelle.**

**Le Coordinateur Retour Au Travail de votre mutualité vous accompagne afin de trouver l'accompagnement adapté à votre retour sur le marché du travail.**

**Cet accompagnement peut aller de petits aménagements dans votre fonction actuelle à une reprise progressive du travail, à la recherche d'un nouvel emploi ou au suivi d'une formation.**

**Afin de permettre un accompagnement adapté, une orientation vers des partenaires tels que les services régionaux de l'emploi ou le conseiller en prévention-médecin du travail peut être proposée.**

## Pour qui est destiné un Trajet Retour Au Travail ?

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

- Sont reconnus en incapacité de travail par le médecin-conseil de leur mutualité;

  *et*

- Se sentent suffisamment bien, physiquement et mentalement, pour reprendre une activité professionnelle.

## Comment se déroule un Trajet Retour Au Travail ?

Le déroulement d'un Trajet Retour Au Travail dépend de la personne qui prend l'initiative de le démarrer : le médecin-conseil ou vous-même.

Dans les deux cas, l'objectif est le même : examiner ensemble quelles étapes vers la reprise du travail sont réalisables.

### 1. Le médecin-conseil/paramédical démarre le trajet

Dix semaines après le début de votre incapacité de travail, vous recevez un questionnaire.

Vous devez obligatoirement le compléter et le renvoyer au médecin-conseil dans un délai de deux semaines. Si celui-ci ne reçoit pas le questionnaire dans ce délai ou si celui-ci n'est pas correctement complété, il demandera au Coordinateur Retour Au Travail de vous contacter. Si nécessaire, ce coordinateur vous apportera l'aide nécessaire pour compléter le questionnaire.

Sur la base du questionnaire et de votre dossier médical, le médecin-conseil/paramédical évalue, au cours du quatrième mois de votre incapacité de travail, si vous disposez d'un potentiel de travail.

- Si oui, vous recevrez une invitation à un premier rendez-vous avec le Coordinateur Retour Au Travail.
- Si non, le médecin-conseil procédera ultérieurement à une nouvelle évaluation de votre situation. S'il estime alors que vous êtes en mesure de débuter le trajet, vous serez orienté à ce moment-là vers le Coordinateur Retour Au Travail.

***Vous souhaitez plus d'informations ?***
*https://www.trajetsretourautravail.be*

Dans le mois qui suit l'orientation, le Coordinateur Retour Au Travail organise un premier rendez-vous. Les points suivants y sont expliqués :

- Le rôle du Coordinateur Retour Au Travail dans l'accompagnement et le suivi du trajet;
- La manière de démarrer le trajet;
- La possibilité de suivre un trajet de réintégration auprès de votre employeur actuel avec l'accompagnement du conseiller en prévention-médecin du travail;
- La possibilité de suivre un trajet de réintégration auprès du service régional de l'emploi.

### 2. Vous démarrez vous-même le trajet

Si vous êtes en incapacité de travail, vous pouvez à tout moment demander au Coordinateur Retour Au Travail d'organiser un premier rendez-vous.

Vous prenez contact avec le Coordinateur Retour Au Travail de votre mutualité, à tout moment.

Si nécessaire, vous recevez un questionnaire.

Dans le mois qui suit l'orientation, le Coordinateur Retour Au Travail organise un premier rendez-vous. Les points suivants y sont expliqués :

- Le rôle du Coordinateur Retour Au Travail dans l'accompagnement et le suivi du trajet ;
- La manière de démarrer le trajet ;
- La possibilité de suivre un trajet de réintégration auprès de votre employeur actuel avec l'accompagnement du conseiller en prévention-médecin du travail ;
- La possibilité de suivre un trajet de réintégration auprès du service régional de l'emploi.

LE RETOUR AU TRAVAIL

## Nouveau en 2026

**Le rôle du Retour Au Travail devient de plus en plus important dans la législation actuelle. Les règles évolueront donc au cours de la période à venir. Qu'est-ce que cela signifie concrètement pour vous lorsque vous êtes en incapacité de travail et que vous disposez d'un potentiel de travail ?**

**Les personnes en incapacité de travail disposant d'un potentiel de travail** sont tenues d'être présentes lors du premier contact avec le Coordinateur Retour Au Travail. En cas d'absence à ce rendez-vous sans justification valable, cela aura un impact sur votre indemnité.

**Les personnes en incapacité de travail disposant d'un potentiel de travail SANS contrat de travail :** après un contact avec le Coordinateur Retour Au Travail, vous devez obligatoirement vous inscrire auprès du service régional de l'emploi (VDAB, Forem, Actiris ou ADG) dans les 14 jours calendrier. En outre, nous vous demandons de nous transmettre votre preuve d'inscription dans les sept jours calendrier suivant le dernier jour du délai d'inscription. Enfin, votre présence est obligatoire au rendez-vous prévu avec le conseiller du service régional de l'emploi ou avec l'un de ses partenaires. Le non-respect de ces obligations aura un impact sur votre indemnité.

**Les personnes en incapacité de travail disposant d'un potentiel de travail ET d'un contrat de travail :** après un contact avec le médecin-conseil, vous serez tenu de prendre contact avec le conseiller en prévention-médecin du travail de votre employeur. En cas d'absence à ce rendez-vous sans justification valable, cela aura un impact sur votre indemnité.



DOSSIER

# Antibiotiques : utilisez-les correctement et uniquement lorsque c'est nécessaire !



**Si vous utilisez trop d'antibiotiques ou si vous les utilisez de manière incorrecte, les bactéries finissent par ne plus y être sensibles. Cela constitue une menace sérieuse pour votre santé.**

En effet, lorsque les antibiotiques ne sont plus efficaces, les séjours à l'hôpital peuvent être plus longs, les traitements devenir plus coûteux, de simples infections de plaies peuvent devenir difficiles à guérir et certaines interventions chirurgicales peuvent même être compromises. Pour que les antibiotiques restent efficaces, il est donc essentiel de les utiliser correctement et uniquement lorsque cela est nécessaire.

## Les antibiotiques, c'est quoi ?

Le mot « antibiotique » signifie littéralement « contre la vie », c'est-à-dire que les substances chimiques contenues dans les antibiotiques empêchent les bactéries de continuer à se développer.

Les antibiotiques à spectre étroit sont conçus pour agir contre un nombre limité de types de bactéries. Votre médecin vous les prescrira lorsqu'il sait précisément quelle bactérie est à l'origine de votre maladie.

Les antibiotiques à large spectre ont une action plus étendue et sont actifs contre

plusieurs types de bactéries. Ils sont prescrits lorsque votre médecin ne sait pas précisément quelle bactérie est responsable de votre maladie ou lorsque plusieurs agents pathogènes sont présents. Un inconvénient majeur des antibiotiques à large spectre est qu'ils détruisent souvent également des bactéries utiles ou inoffensives.

## Suivez toujours la prescription de votre médecin

Si votre médecin vous prescrit des antibiotiques, il est important de les utiliser correctement. Suivez scrupuleusement le traitement prescrit. C'est la meilleure manière de garantir que les bactéries seront éliminées et d'éviter d'augmenter la proportion de bactéries capables de résister aux antibiotiques.

- **Respectez les doses et les durées de prise.** Ne sautez jamais une prise et utilisez les quantités prescrites.

- **N'arrêtez pas le traitement plus tôt que prévu.** Suivez votre traitement antibiotique jusqu'au bout, même si vous vous sentez déjà mieux après quelques jours. Ceci est nécessaire car les bactéries ne sont détruites que progressivement.

- **Ne conservez pas les antibiotiques restants.** Ne gardez jamais les restes d'antibiotiques pour une prochaine fois. Après votre traitement, rapportez-les à votre pharmacien.

Si vous ne suivez pas correctement ces recommandations et que les bactéries deviennent résistantes aux antibiotiques, certaines maladies graves ne pourront plus être traitées aussi facilement et efficacement qu'auparavant. Les interventions chirurgicales, allant des soins de plaies aux transplantations, deviennent également plus risquées.



## INFORMATIONS UTILES

### Les antibiotiques ne sont pas efficaces contre les virus

Les antibiotiques ne sont d'aucune utilité contre la grippe, le rhume, la bronchite, la COVID-19 ou le virus respiratoire syncytial (VRS), ni contre la plupart des formes d'infections de la gorge et de l'oreille. Pourquoi ? Parce que ces infections sont causées par des virus.

### Les antibiotiques ne sont efficaces que contre les bactéries

Les antibiotiques ne sont efficaces que lorsque nous sommes malades à cause d'une infection bactérienne. C'est uniquement dans ce cas qu'ils sont utiles. En cas d'infections graves, telles qu'une pneumonie ou une méningite bactérienne, ils peuvent sauver des vies.

### Même en présence de bactéries, les antibiotiques ne sont pas toujours nécessaires

Les infections bactériennes guérissent elles aussi souvent spontanément après quelques jours. Dans ce cas, notre organisme a produit



# Devenez "Antibiotic Guardian" !

**Vous souhaitez participer à la lutte contre la résistance aux antibiotiques ? Devenez « Antibiotic Guardian » !**

La résistance aux antibiotiques constitue l'une des plus grandes menaces auxquelles nous sommes confrontés aujourd'hui. Pour freiner le développement de cette résistance, nous devons réduire drastiquement l'utilisation inutile des antibiotiques.

Participez à la lutte contre la résistance aux antibiotiques et devenez un « Antibiotic Guardian ». Prenez un engagement simple sur la manière dont vous pouvez mieux utiliser les antibiotiques et ainsi contribuer à préserver l'efficacité de ces médicaments qui sauvent des vies pour les générations futures.

des anticorps spécifiques qui neutralisent les agents infectieux. Cela reste la meilleure solution. Ne prenez donc des antibiotiques que si votre médecin estime qu'ils sont nécessaires.

## Prendre des antibiotiques à titre préventif n'est pas utile

Ne prenez jamais d'antibiotiques à titre préventif. Les antibiotiques ne préviennent pas les maladies. Ils agissent uniquement contre les bactéries lorsque vous êtes malade.
Ce qui aide réellement à prévenir les infections, c'est une bonne hygiène des mains et de la toux, une aération régulière des espaces de vie et le port d'un masque en cas d'infection. Lavez-vous les mains avant chaque repas et après chaque passage aux toilettes.
Plus d'informations sur : *https://www.ubentin-goedehanden.be/fr/que-puis-je-faire*

## Attention aux effets secondaires

Lorsque vous prenez des antibiotiques, des effets secondaires peuvent également survenir. En effet, les antibiotiques ne s'attaquent pas uniquement aux bactéries nuisibles. Ils peuvent également détruire des bactéries utiles. Consultez votre médecin si vos symptômes persistent.

- **Réactions allergiques :** une réaction allergique aux antibiotiques peut provoquer des démangeaisons ou des éruptions cutanées. Heureusement, les réactions graves sont rares.
- **Diarrhée :** les antibiotiques peuvent perturber l'équilibre normal de votre flore intestinale et provoquer ainsi des diarrhées.
- **Troubles gastriques :** pendant un traitement antibiotique, vous pouvez ressentir une sensation de lourdeur au niveau de l'estomac. Vous pouvez également perdre l'appétit ou constater une altération du goût.
- **Infections fongiques :** un traitement antibiotique peut également augmenter le risque d'infections fongiques de la peau et des muqueuses. Chez les femmes, cela peut notamment se manifester par des pertes vaginales blanchâtres ou, au niveau de la bouche, par un dépôt blanchâtre.
- **Groupes à risque :** certaines personnes doivent être particulièrement prudentes lorsqu'elles prennent des antibiotiques. C'est notamment le cas des femmes enceintes et des femmes qui allaitent. Les personnes souffrant d'une maladie rénale ou hépatique doivent également faire preuve d'une vigilance accrue. Si vous appartenez à l'un de ces groupes à risque, signalez-le impérativement à votre médecin.

***Vous souhaitez plus d'informations ?***
*https://parlonsantibiotiques.be*
*https://antibioticguardian.com/french/*




# Nouvel an **à la mer**

## Domaine de vacances Mont-des-Dunes

DU 30 DÉCEMBRE AU 1IER JANVIER 2027 | OOSTDUINKERKE

### Pourquoi choisir Mont-des-Dunes ?

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




Infos & réservation

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

MONT-DES-DUNES

### Formule

Séjour de 2 nuits

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

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

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

### Tarifs*

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

**Prix basé sur 2 adultes par chambre*

# Les fêtes dans **les Ardennes**

## Domaine de vacances Mont-des-Pins

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



MONT-DES-PINS

Infos & réservation

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



### Forfait Noël

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

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

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



### Forfait Nouvel An

**30%**
de réduction
sur le prix de
la chambre

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

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

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

**Questions ?**

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