

helan *magazine*

*Suivez votre bien-être :
faites le Scan santé
Helan*

Mangez-vous assez de fibres ?
*Des super-pouvoirs dans
votre assiette*

Conseillers de fin de vie Helan
*Soutien pour la dernière
phase de vie*

Harm, coach sportif :

« Helan soutient ce
que j'encourage moi-
même : l'activité physique,
la santé et la résilience
mentale. »

Les femmes rebelles fleurissent partout

Entretien avec l'autrice
Anouck Meier



votre bien-être, avant tout

 mutualités
libres

Magazine Helan N° 177
avril 2026 - trimestriel



Appareil. Dent cassée. Implant.
Chez Helan, on a pensé à tout.



N'attendez pas que vos soins dentaires deviennent trop chers, protégez-vous avec Dentalia Up.



Calculez votre cotisation en 2 minutes
sur helan.be/assurance-dentalia-up

 Dentalia
Up

Helan Onafhankelijk ziekenfonds, agent d'assurances (n° OCM 5006e) pour "MLOZ Insurance", la SMA des Mutualités Libres, RPM Bruxelles (422.189.629, reconnue sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18). Vous trouverez les fiches d'info et les conditions générales de chaque produit sur www.helan.be/SMA. Le droit belge est d'application sur le contrat d'assurance. Le contrat est conclu sans limite de temps. En cas de réclamation, vous pouvez vous adresser au service de médiation de Helan sur www.helan.be/vosimpressions ou à l'Ombudsman des Assurances (www.ombudsman.as). Un transfert vers Dentalia Up est définitif et irréversible. Si vous souhaitez davantage d'informations concernant l'affiliation à ce/ces produit(s), vous pouvez vous adresser à votre mutualité.



—— Nils Vandeweghe,
manager du Service Action Sociale de Helan

Votre bien-être avant tout, aussi dans la dernière phase de votre vie

Pour Helan, le bien-être ne se limite pas à votre santé. Il englobe tout ce qui touche à votre vie. Même lorsque votre parcours s'avère moins évident. Que vous subissez un déclin physique ou mental. Ou que vous recevez un diagnostic qui ne vous laisse que peu d'espoir.

Nos travailleurs sociaux veillent à ce que vous obteniez un soutien adéquat. Notre personnel soignant et nos infirmiers à domicile vous accompagnent si vous avez besoin de soins supplémentaires. Et nos conseillers de fin de vie sont à vos côtés, avec bienveillance et calme, pour tout préparer soigneusement.

Dans ce magazine, vous découvrirez l'accompagnement proposé par les conseillers de fin de vie. Ceux-ci vous permettent de profiter pleinement des moments qui comptent. Pour vous et vos proches. En vous garantissant que tout soit correctement pris en charge.

Dans ce numéro

- 2 Tout à fait Helan
- 5 Harm, entrepreneur, a un regard large sur le bien-être
- 8 Les fibres, le super-pouvoir de votre assiette
- 10 Envisager la dernière phase de vie
- 13 Appel à la désobéissance
- 16 Se dépenser en plein air, quelle joie !
- 18 Les étiquettes ont le vent en poupe : mais est-ce normal ?
- 20 Retrouver le chemin du travail
- 23 Scan santé Helan
- 24 Bon à savoir
- 26 Nettoyage de printemps pour vos dents
- 28 Ne vous cassez pas la tête, portez un casque à vélo
- 30 Grâce à Helan, l'appareil dentaire de la fille de Mieke reste abordable
- 31 Vos avantages
- 32 Contacter Helan

Colophon

Comité de rédaction : Lynn Pellens, Eva De Geyter, Mélanie Gilis, Valérie Du Pré et Annick Van Broeck • **Direction artistique** : Tina Smedts •
Composition : Kirsti Alink • **Images** : Laura Willems/Buro Bonito, Jeroen Vranckaert, Britt Guns, Shutterstock, iStock, Pexels • **Impression** : Roularta •
Editeur responsable : Tom Coolen - Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk -
NE 0411.696.011 - RPM Anvers - www.helan.be



13



18

Tout à fait helan



Votre cotisation pour la Protection sociale flamande utilisée à bon escient

En mars, toute personne de plus de 25 ans habitant en Flandre a reçu la facture obligatoire pour la cotisation de soins de la Protection sociale flamande. À partir de cette année, celle-ci s'élève à 100 euros par an (ou 35 euros pour les bénéficiaires de l'intervention majorée au 1^{er} janvier 2025). Votre caisse d'assurance (zorgkas) perçoit cette cotisation de soins pour le compte du gouvernement flamand. Grâce à celle-ci, nous améliorons tous ensemble la qualité de vie de plus de 300.000 personnes dépendantes en Flandre. Elles peuvent bénéficier d'une intervention pour l'achat d'un fauteuil roulant ou une autre aide à la mobilité, ou d'un budget de soins pour de l'aide à domicile, l'achat de matériel de soins ou d'autres équipements.

helan.be/zorgkas-caisse-assurance

NOUVEAU DANS LA BOUTIQUE DE SOINS HELAN

Abonnement pour du matériel d'incontinence

Avec un abonnement pour les produits contre l'incontinence, vous disposez toujours de tout ce dont vous avez besoin à la maison. Nous vous livrons automatiquement vos produits à domicile à la date fixe de votre choix. Vous pouvez modifier, suspendre ou résilier votre abonnement à tout moment, sans frais. Et vous bénéficiez en plus d'une réduction supplémentaire permanente de 10 %, en plus de votre réduction de 30 % en tant que membre de Helan. Cela vous intéresse ?

helanboutiquedesoins.be/abonnement

Besoin de conseils ? Fixez un rendez-vous vidéo

La Boutique de soins Helan propose également des conseils personnalisés par appel en vidéoconférence. Il ne vous est pas possible de vous déplacer en magasin ? N'hésitez pas à prendre rendez-vous pour obtenir des informations et des conseils concernant :

- les bas de contention
- les produits contre l'incontinence
- les systèmes d'alarme personnelle
- les produits pour bébé ou de grossesse
- la rééducation à domicile : lit médicalisé, matériel de rééducation,...
- vivre plus longtemps chez soi de manière autonome : matériel de soins à domicile, aménagement de la chambre,...

helanboutiquedesoins.be >
Contactez-nous

Livraison le week-end par le service de prêt

Vous souhaitez louer du matériel (para)médical à prix avantageux (un lève-personne, un lit médicalisé, un fauteuil roulant,...) via la Boutique de soins Helan ? Notre service de prêt livre désormais 7 jours sur 7, y compris le week-end. Vous recevez ainsi vos aides encore plus rapidement.

helan.be/service-de-pret



Par ici les petits papiers !

Saviez-vous qu'il existe pas moins de 187 boîtes aux lettres Helan ? Il y en a donc probablement une près de chez vous. Vous pouvez y déposer vos documents, vos attestations de soins originales et autres attestations. Déposez-les en toute tranquillité : les boîtes aux lettres sont sécurisées et vidées régulièrement. Vous les trouverez par code postal dans l'application Mon Helan et sur helan.be/boitesauxlettres.

Votre maison est-elle anti-chute ?

Rien ne vaut son chez-soi. Surtout si votre maison est aménagée de manière ergonomique et sécurisée. Car une chute est vite arrivée et peut avoir de graves conséquences. Heureusement, de nombreux dangers potentiels peuvent être évités. Pensez aux marches, aux fils et câbles éparpillés, aux tapis,... Vous aimeriez obtenir des conseils gratuits ? Nos ergothérapeutes vous rendent visite et vous donnent des astuces pour minimiser les risques de chute, vous permettant ainsi de vivre plus longtemps chez vous de manière autonome.

helan.be/prevention-des-chutes

Prenez rendez-vous gratuitement avec un·e ergothérapeute Helan et profitez de ses conseils.



Vous êtes de vrais rayons de miel !

Les bénévoles Maria et Winny s'investissent corps et âme depuis des années dans la crèche Bubbelsbos. C'est pourquoi nous leur avons fait la surprise, à l'occasion de la Semaine des bénévoles, d'un gâteau spécial pour les remercier : une douce récompense pour leur incroyable dévouement.

helan.be/benevolat



Tout à fait helan



NOTRE COLLABORATRICE À L'HONNEUR

——— Eva, aide-ménagère chez Helan Aide-ménagère

« Je travaille chez certains clients depuis plus de 14 ans. »

« J'aime beaucoup mon travail d'aide-ménagère. Il y a des clients chez qui je vais depuis de nombreuses années. J'ai tissé des liens solides avec eux. Ils me confient les clés de leur maison en toute confiance. Ça en dit long sur le respect et la confiance entre nous. Je suis sociable et j'aime apprendre à connaître mes clients. Nettoyer et veiller à ce que chaque maison soit impeccable m'apporte une énorme satisfaction.

J'ai un salaire correct et je suis payée à temps. Et je peux poser toutes mes questions à mon conseiller. Je reçois toujours le soutien dont j'ai besoin. C'est pour toutes ces raisons que j'aime beaucoup mon travail d'aide-ménagère. J'ai d'ailleurs déjà recommandé Helan à des amies par le passé. L'une d'entre elles est maintenant ma collègue depuis plus de 15 ans. Cette année, je fête mes 18 ans chez Helan. Et j'espère y rester encore de nombreuses années. »

helanjobs.be

Mieux dormir ? Faites le test avec le Baromètre sommeil

« J'ai reçu des conseils très utiles. Même sur des aspects auxquels on ne pense pas forcément. »

Vous vous retournez dans votre lit pendant des heures, ou vous vous réveillez beaucoup trop tôt ? Notre Baromètre sommeil vous aide à identifier vos éventuels problèmes. Vous comprenez mieux votre sommeil et vous découvrez quels petits changements peuvent avoir un effet positif sur votre repos nocturne.

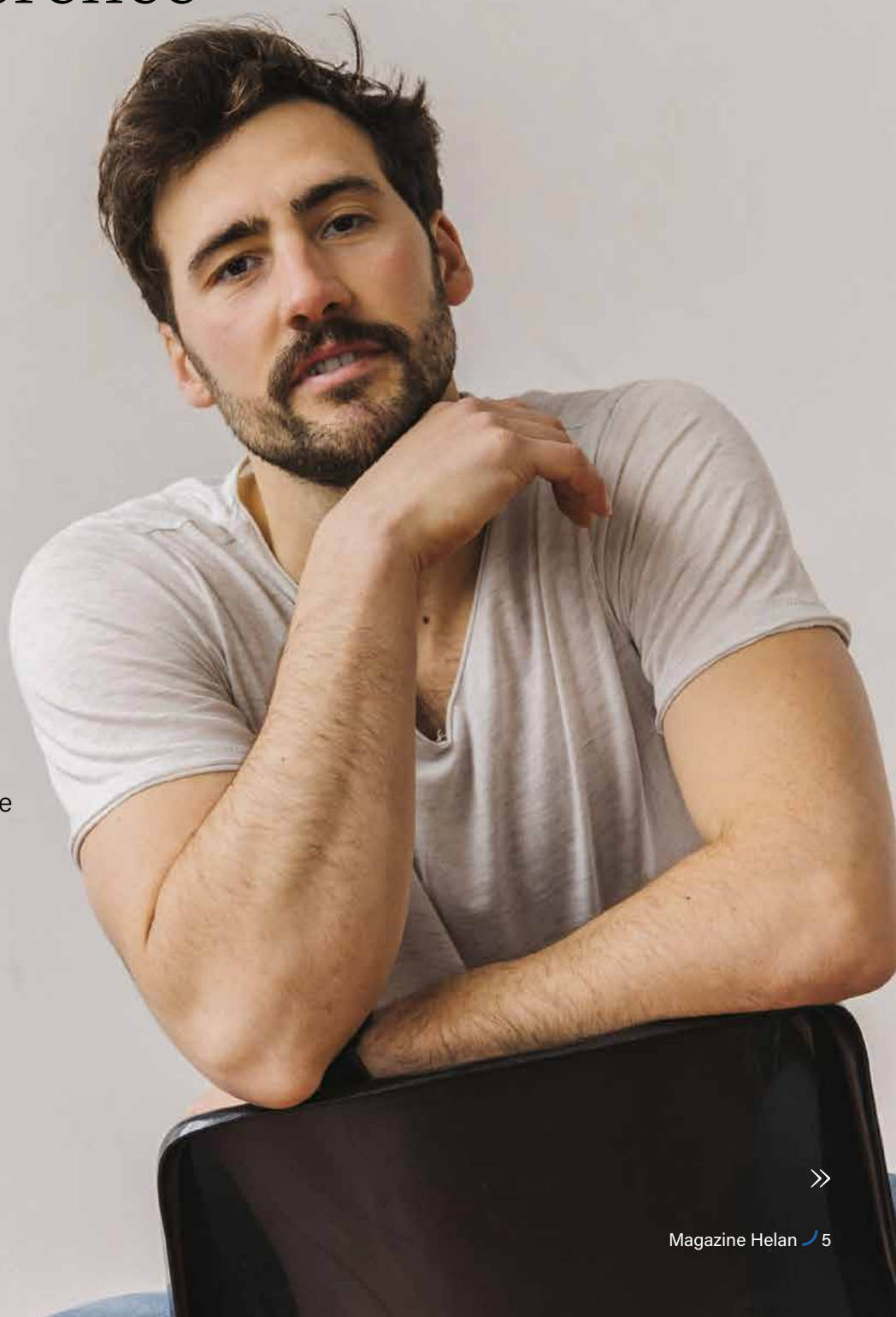
helan.be/sommeil



*Harm Loontiens, entrepreneur,
a un regard large sur le bien-être*

« Prendre soin de son corps mais
aussi de son esprit, c'est ce qui
fait la différence »

En tant que coach sportif, Harm Loontiens (33 ans) aide les gens à bouger davantage, à vivre plus sainement et à être plus solides mentalement. Il retrouve chez Helan ce regard plus large sur le bien-être. « Des soins de qualité ne se résument pas à des remboursements. Il faut aussi aider les gens à améliorer leur santé physique et mentale. Je l'observe au quotidien aussi bien chez mes clients que moi-même.



*« Ne dites pas ‘je dois faire du sport’,
mais plutôt ‘je peux faire du sport’ ».*

———— Harm Loontjens, coach sportif

De sportif à coach

Harm Loontjens a suivi un bachelier en Sport et activité physique, avec une spécialisation en coaching santé. Après avoir obtenu son diplôme, il a immédiatement monté sa propre société à Gand, « Move Natural ». Depuis onze ans maintenant, il aide les gens à mener une vie plus saine et plus active. « J'aide mes clients à retrouver le plaisir de faire de l'exercice. Pour qu'ils ne se disent plus « je dois faire du sport », mais « j'ai la chance de pouvoir faire de l'exercice ». Cela fait toute la différence. Dans nos vies trépidantes, où nous restons souvent assis et ressentons beaucoup de stress, il est primordial de bouger et de prendre soin de notre santé physique et mentale. Je suis ravi d'y contribuer. » Cette vision se reflète également dans ses séances d'entraînement. « Chaque semaine est différente. On ne se concentre pas uniquement sur le corps, mais aussi sur l'état mental de la personne. Les indépendants et les entrepreneurs, en particulier, sont souvent très stressés et manquent de temps. Nous cherchons alors ensemble à trouver un équilibre. »

Soutien sportif

En tant que coach sportif, Harm met tout en œuvre pour rester en forme et en bonne santé. Mais les blessures font parfois partie de la vie sportive. « Je suis un fervent basketteur. Il arrive donc parfois de se blesser. J'ai déjà subi plusieurs opérations du genou. » Il a alors réalisé à quel point un soutien solide n'est pas un luxe, mais une véritable nécessité. « C'est seulement à ce moment-là que l'on prend conscience de l'importance d'une bonne prise en charge. Quand j'ai eu besoin de Helan, tout s'est déroulé correctement et rapidement. Ça m'a rassuré. »

Harm est affilié à Helan, Partena à l'époque, depuis ses 18 ans déjà. « C'est grâce à mes parents, en fait. Et je suis toujours resté affilié. Je n'ai jamais hésité. Le site internet est clair, l'application est pratique, on peut envoyer ses documents

*« Helan soutient ce que
j'encourage moi-même :
l'activité physique, la santé,
la résilience mentale. »*



facilement et les remboursements sont faits rapidement. Tout se passe toujours très bien. Surtout en tant qu'entrepreneur, cela m'apporte une grande tranquillité d'esprit. »

Plus qu'une mutualité

En plus de la mutualité, Harm a également souscrit une assurance hospitalisation et une assurance dentaire chez Helan. La première lui a été utile lors de ses différentes opérations du genou. Il a alors aussi découvert l'offre de la Boutique de soins Helan. « Des béquilles ? J'ai pu en avoir rapidement. Encore un souci en moins. » Il n'a pas encore eu besoin de Dentalia, son assurance dentaire, heureusement. « Mais avec le basket, on ne sait jamais », dit-il avec le sourire. Harm est également fan des nombreux avantages en matière de bien-être. Applications médicales, examens préventifs, participation à un événement sportif : la liste des remboursements est longue. « Beaucoup de mes clients profitent de l'avantage pour l'affiliation aux clubs de sport et de fitness. C'est motivant et facile à régler. Et le montant en vaut vraiment la peine. » Harm utilise d'ailleurs régulièrement le remboursement pour l'ostéopathie. « C'est super de pouvoir compter sur Helan pour l'ostéopathie. Les ostéopathes travaillent de manière holistique, et cela correspond parfaitement à ma vision. »

La santé mentale chez les entrepreneurs

Ce que Harm apprécie particulièrement, c'est que Helan accorde une importance tant à la santé physique qu'à la santé mentale. L'idée de pouvoir tester et suivre son sommeil, sa condition physique et son mode de vie via l'application et le site lui plaît beaucoup. « Cela pousse les gens à réfléchir. Et souvent, ils prennent ensuite des mesures concrètes. » En tant que coach, il constate à quel point cette attention est importante, en particulier pour les indépendants. « Le burn-out chez les indépendants est encore souvent tabou. Alors qu'ils y sont justement vulnérables, car ils se mettent souvent beaucoup de pression et trouvent parfois peu de soutien. Helan permet d'aborder ce sujet et montre qu'il est possible d'y remédier. C'est ce que j'apprécie particulièrement. »

Pour Harm, c'est clair : Helan est plus qu'une mutualité, c'est un partenaire de bien-être. « Helan soutient ce que j'encourage moi-même : l'activité physique, la santé, la résilience mentale. Nous sommes exactement sur la même longueur d'onde. » ■



« Des soins de qualité ne se résument pas à des remboursements. Il faut aussi aider les gens à améliorer leur santé physique et mentale. »



Les fibres, le super-pouvoir de votre assiette

5 infos sur les aliments riches en fibres

Les fibres. Cela vous rappelle peut-être cette tranche de pain complet un peu rassie au fond du sac à pain. Détrompez-vous, derrière cette image terne se cache un super-pouvoir. Il est temps de rafraîchir vos connaissances sur les fibres et d'ajouter davantage de ces aliments puissants à vos repas.

Une alimentation saine commence par les fibres

Alors que les protéines sont pour l'instant aux centres des préoccupations de beaucoup, on en oublie presque l'élément crucial d'une alimentation saine : les fibres. Les fibres sont les particules non digestibles des aliments végétaux. On les trouve principalement dans les céréales, les légumes, les fruits, les légumineuses, les noix et les graines. Notre corps ne les digère pas, mais elles sont très utiles lors de leur transit dans notre organisme. Vous en ressentez les effets dans votre ventre, mais aussi dans votre cerveau et le reste de votre corps. Il existe deux types de fibres : solubles et insolubles. Elles ont chacune leur rôle, mais œuvrent ensemble pour votre santé.

Le bien-être, du ventre au cerveau

Les fibres facilitent le transit intestinal, nourrissent les bonnes bactéries dans vos intestins et renforcent votre système immunitaire. Elles procurent une sensation de satiété et stabilisent votre taux de glycémie. Comme les fibres réduisent votre « mauvais » cholestérol, elles sont aussi bénéfiques pour le cœur et les vaisseaux sanguins. Un microbiome intestinal sain vous aide également à vous sentir mieux mentalement. Et vous réduisez le risque de maladies chroniques et de cancer. Le nombre de diagnostics de cancer colorectal augmente d'année en année, y compris chez les jeunes. Il est donc grand temps de revoir nos habitudes alimentaires. Et cela implique de consommer beaucoup plus de fibres.



Pas à pas vers 30 grammes par jour

Un Belge sur deux ne consomme pas suffisamment de fibres. Nous en mangeons en moyenne 16 grammes par jour, alors que le minimum recommandé pour une alimentation saine s'élève à 25-30 grammes. La différence peut sembler minime, mais votre corps la ressent bel et bien. Pas besoin de changer radicalement votre alimentation, il suffit de modifier quelques petites habitudes. Remplacez le pain blanc par du pain complet. Garnissez la moitié de votre assiette avec des légumes. Optez pour des lentilles plutôt que de la viande. Ou mangez une poignée de noix plutôt que des chips. Vous augmenterez ainsi votre apport en fibres sans trop d'effort.

« Fibermaxxing », mais avec bon sens

Manger plus de fibres pour améliorer votre santé ? Bonne idée. Une alimentation saine ne signifie pas toujours manger moins, mais parfois justement un peu plus. Avec le « fibermaxxing », vous visez 30 à 40 grammes de fibres par jour. Mais n'ajoutez pas soudainement des kilos de graines dans votre yaourt. Augmentez progressivement les quantités, buvez suffisamment d'eau et variez votre alimentation. Cela permettra à vos intestins de s'habituer. Si vous consommez plus souvent des légumineuses, comme des haricots ou des lentilles, vous pouvez temporairement souffrir de ballonnements, de crampes, de flatulences ou de constipation. Vous avez des doutes ? Demandez conseil à un·e diététicien·ne.


Le pouvoir des plantes

Les aliments riches en fibres, c'est de la force pure dans votre assiette. Par exemple, une tartine de pain complet avec du houmous, des tranches de concombre et de tomate. Cela vous apporte non seulement des fibres, mais aussi des vitamines et des minéraux. Et les protéines végétales vous rassasient et vous fortifient. On ne peut pas en dire autant d'une tartine de pain blanc avec du choco. Optez donc plus souvent pour des alternatives riches en fibres. Pas un effet de mode, mais tout simplement la base. ■

Faites-vous accompagner en ligne par un·e diététicien·ne et bénéficiez d'un remboursement de 25 euros.
[Helan.be/avantages.](https://helan.be/avantages)

Envisager la dernière phase de vie

Obtenez le soutien et les conseils des conseillers de fin de vie Helan

A photograph of a woman with short, styled grey hair. She is wearing a brown, textured cardigan over a light-colored top. She is looking out of a window on the right side of the frame, with her hand resting against her chin in a contemplative pose. The lighting is soft, coming from the window, highlighting her features and the texture of her clothing.

La dernière phase de la vie soulève souvent de nombreuses questions, tant pratiques qu'émotionnelles. C'est pourquoi, chez Helan, vous pouvez vous adresser à un conseiller ou conseillère de fin de vie. Cette personne vous écoute, contribue à votre réflexion et vous aide à y voir plus clair. À votre rythme et en accord avec ce vous qui tient à cœur. Vous n'avez pas à prendre de décision importante. Vous pouvez également simplement discuter.

Se pencher sur la dernière phase de sa vie et les choix (en matière de soins) qui vous correspondent peut être utile. Mais songer à la fin de sa vie et en discuter avec ses proches est un véritable tourbillon émotionnel. Au-delà des questions pratiques, il y a aussi les sentiments d'incertitude, de confusion, de peur ou de tristesse. Dans ces moments-là, quelqu'un qui vous écoute simplement peut vous apporter du soulagement.

NOUVEAU CHEZ HELAN

Des conseillers de fin de vie qui vous écoutent vraiment

Une professionnelle qui vous consacre tout son temps. Quelqu'un qui vous écoute. Qui compatit à ce que vous vivez et vous laisse exprimer ce qui vous préoccupe. Le but n'est pas de prendre des décisions ou de cocher une liste de choses à faire pendant ce type d'entretien. Une conversation à votre rythme sur ce qui vous tient à cœur apporte souvent plus de clarté, plus de sérénité et moins d'inquiétudes. Et parfois, c'est déjà suffisant.

Il arrive toutefois qu'une telle conversation donne lieu à des explications sur des aspects pratiques, notamment sur la planification anticipée des soins ou les déclarations anticipées. Mais si c'est le cas, c'est toujours pour soutenir votre parcours. Ou pour répondre à une question concrète, jamais comme quelque chose qui « doit » être fait.

Vous êtes aidant proche ou membre de la famille d'une personne en soins palliatifs ? Nous vous recevons également avec plaisir. Car il est souvent très utile de pouvoir partager ses pensées ou ses préoccupations.

Planifiez votre entretien gratuit sur Mon Helan.



« En tant que conseillère de fin de vie, j'accompagne les personnes dans l'un des moments les plus vulnérables de leur vie. Qu'il s'agisse d'aidants proches, de membres de la famille ou de la personne elle-même. J'offre une oreille attentive, du réconfort et du soutien. »

—— Inge, conseillère de fin de vie

3 gestes pratiques que vous pouvez déjà mettre en œuvre

1. Réfléchir aux soins que vous souhaitez recevoir

- ✓ Vous gardez le contrôle de votre vie jusqu'aux derniers instants.
- ✓ Vos proches et vos êtres chers peuvent prendre des décisions en toute sérénité : ils connaissent vos souhaits.
- ✓ Les prestataires de soins savent quels soins vous souhaitez (ou ne souhaitez pas) recevoir. Cela évite les traitements médicaux non désirés, les ambiguïtés ou les conflits, et améliore la qualité des soins prodigués si vous n'êtes plus en mesure de vous exprimer.

2. Consigner vos volontés en matière de soins

Planification anticipée des soins
Sur mesvieuxjours.be, vous trouverez différentes informations et documents concernant la **planification anticipée des soins**. Le site constitue un bon

point de départ pour réfléchir à votre planification personnelle, et en discuter avec vos proches ou votre médecin si vous le désirez.

Déclaration anticipée

En Belgique, vous pouvez consigner officiellement vos volontés concernant les soins et les traitements de la fin de votre vie. Une **déclaration anticipée** reste valable indéfiniment et prend effet si vous n'êtes plus en mesure d'exprimer vos volontés. Il existe 5 types de déclarations anticipées.

→ Déclaration anticipée négative : refus de traitements et d'exams

Dans ce document, vous déterminez les examens ou traitements que vous ne souhaitez pas subir suite à une incapacité de discernement, par exemple en cas de coma, de démence, de confusion mentale, de tumeur cérébrale,... Cela peut par exemple concerner le refus de l'alimentation >>>

et de l'hydratation artificielles, de la réanimation, de la ventilation artificielle, des antibiotiques, du scanner, de l'IRM,... Les médecins sont légalement tenus de respecter cette décision. Vous pouvez également désigner ici votre ou vos représentants.

→ Déclaration anticipée relative à l'euthanasie en cas de coma irréversible*

Dans ce document, vous marquez votre accord pour que l'euthanasie soit pratiquée si vous perdez conscience de manière permanente et irréversible à la suite d'une affection grave et incurable, causée par une maladie ou un accident.

→ Dernières volontés

Ce document consigne vos souhaits en matière de funérailles et du choix du rite pour les obsèques.

→ Déclaration de don d'organes

Tout le monde est donneur d'organes par défaut, sauf si vous vous y opposez via le registre national. Si vous donnez votre consentement préalable via ce document, cela sera clair pour tous vos médecins et vos proches.

→ Don du corps à la science

Vous rédigez pour ce faire un document manuscrit. Vous choisissez vous-même une université et la contactez de préférence à l'avance.

La rédaction d'une déclaration anticipée peut soulever des questions. Vous souhaitez bénéficier d'un accompagnement pour réfléchir à ce que vous souhaitez exactement inclure dans votre déclaration anticipée de volonté, ou vous avez besoin de davantage d'informations sur les différentes possibilités ?

Notre Service Action Sociale est à votre disposition. Nous prenons le temps de discuter ensemble de votre situation, de vos souhaits et de vos valeurs, afin que votre déclaration anticipée corresponde parfaitement à ce qui compte pour vous.

3. Donner une procuration à votre ou vos représentants

Une procuration de soins est un document officiel dans lequel vous désignez un ou plusieurs représentants en qui vous avez entièrement confiance : ils peuvent prendre des décisions à votre place si vous n'êtes plus en mesure de le faire vous-même. Il s'agit souvent d'un partenaire et/ou d'un enfant, mais cela peut également être une autre personne. Une procuration de soins comprend deux parties possibles. Vous déterminez vous-même celles que vous souhaitez inclure :

- ✓ **Aspects personnels** : décisions médicales, admission dans une maison de repos,...
- ✓ **Aspects administratifs et financiers** : affaires bancaires, droits de propriété,...

Un-e notaire peut vous aider à rédiger votre procuration. Vous n'avez pas désigné de représentant ? La loi le fera alors pour vous. ■

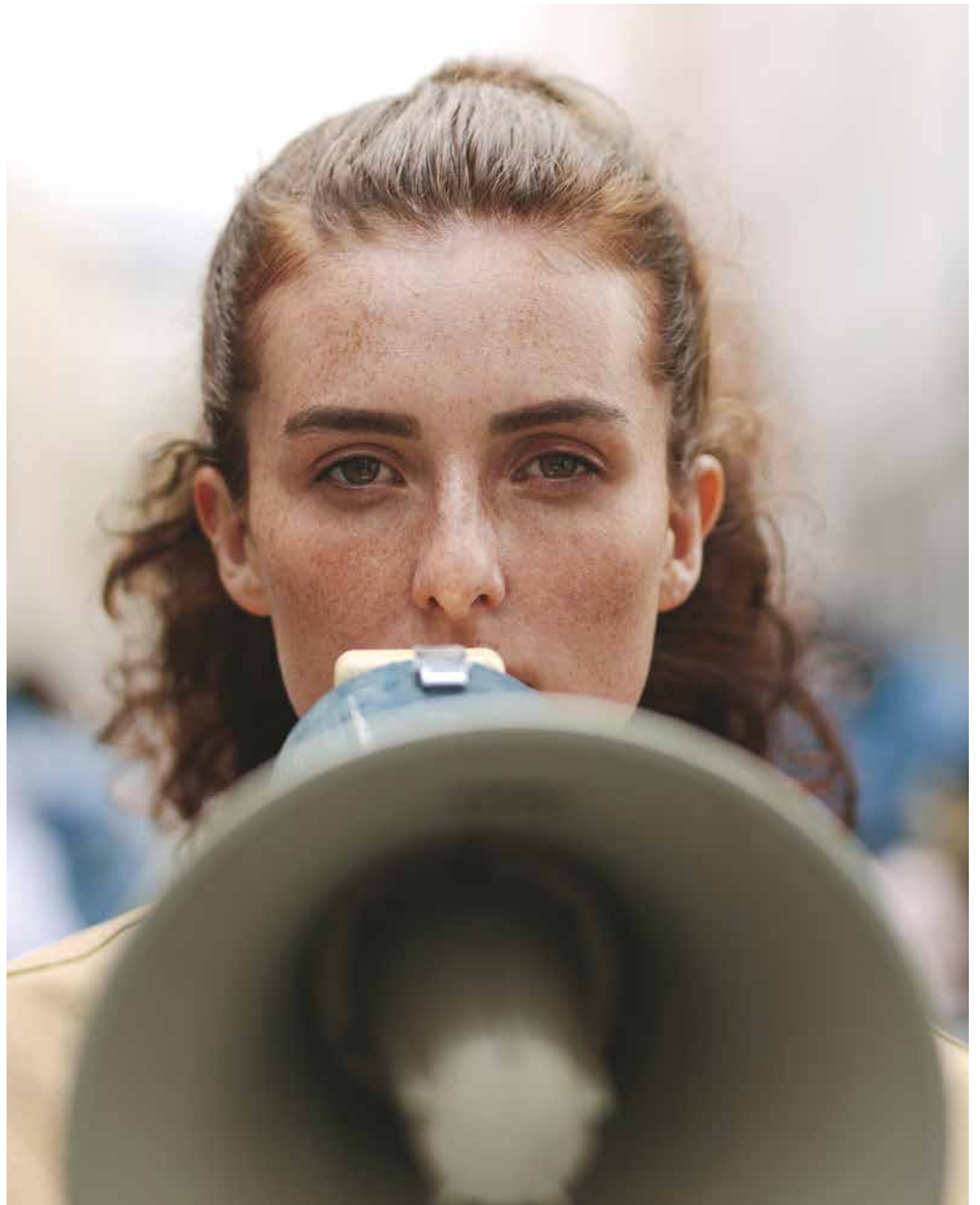


Helan est là pour vous

- Entretien gratuit avec les conseillers de fin de vie Helan
- Aide pratique pour remplir les déclarations anticipées
- Soins palliatifs (à domicile), aide à domicile et soins infirmiers à domicile
- Aide et soutien aux aidants proches
- Conseils de nos experts en démence
- Soutien psychologique
- Accompagnement au deuil
- Aide financière
- Matériel de soins

helan.be/fin-de-vie

*Parallèlement à la « déclaration anticipée d'euthanasie », il existe également une « demande d'euthanasie ». Cette dernière doit être soumise par écrit au médecin traitant par une personne majeure consciente capable d'exprimer sa volonté ou une personne mineure jugée apte à prendre des décisions au moment où elle se trouve dans un état médicalement sans issue, avec des souffrances physiques ou psychiques persistantes.



Appel à la désobéissance

Ou comment les péchés peuvent s'avérer être des vertus

Dans son dernier livre, l'autrice Anouck Meier questionne les stéréotypes de genre et plaide en faveur d'une image plus forte de la femme. Elle transforme allègrement les 7 péchés capitaux en vertus pour les femmes fortes qui veulent se libérer de leur « gentille fille sage » intérieure. Entretien.

»



« Il faut oser changer notre façon de penser et faire attention aux doubles standards et aux stéréotypes de genre. Ce que l'on croyait autrefois être des péchés peuvent aujourd'hui s'avérer être nos qualités. »

— Anouck Meier

Bon nombre de choses que l'on considère aujourd'hui comme allant de soi datent d'un passé lointain. Pourtant, elles continuent d'influencer la manière dont nous nous organisons en tant qu'individus et en tant que société. Ainsi, pendant des siècles, on nous a enseigné ce qu'il ne fallait pas faire : les sept péchés capitaux devaient maintenir les gens – et surtout les femmes – dans le droit chemin.

Mais en se mettant en retrait et en s'adaptant constamment aux attentes des autres, on finit tôt ou tard par en pâtir, mentalement et physiquement. Sous forme de frustration, de fatigue excessive, de problèmes relationnels ou de troubles de santé. La vigilance est donc de mise face aux doubles standards et aux stéréotypes de genre. Pas seulement pour les femmes, mais également pour les hommes. Car ceux qui souhaitent assumer davantage de tâches domestiques ou prendre un congé parental entendent encore trop souvent des remarques tentant de les en dissuader.

Avec une bonne dose de désobéissance et une poignée de conseils décomplexés, Anouck Meier transforme les sept péchés capitaux en sept vertus.



ORGUEIL

Droit à la visibilité et fierté assumée

Anouck Meier : « Soyez fière et présentez sans fausse modestie ce que vous réalisez ou accomplissez. Plus les femmes oseront le faire, plus nous pourrons être des modèles les unes pour les autres. Soyez également une mentor pour les autres femmes : mettez en avant leurs mérites et soutenez-les aux yeux du monde extérieur. »

AVARICE

Veillez à vos propres ressources et limites

Anouck Meier : « Une *gentille fille sage* donne du temps, de l'attention ou de l'énergie. Mais vous avez aussi le droit de prendre. Osez investir en vous-même. Développez par exemple vos connaissances financières, car cela reste un domaine obscur pour beaucoup de femmes. Demandez-vous également : qu'est-ce qui est suffisant pour moi ? Ne vous laissez pas entraîner dans le système économique de la croissance aveugle. Nous sommes des êtres humains, pas des machines. Il y a des limites à ce que nous pouvons accomplir. »

PARESSE

Droit au repos et à l'oisiveté

Anouck Meier : « Une *good girl* doit être productive, avec une liste de tâches bien remplie. La détente ? Seulement comme

récompense après un travail acharné. Faites preuve d'une désobéissance totale et revendiquez ouvertement votre droit au repos. Prévoyez du temps libre et du temps pour vous au lieu de surcharger votre agenda. Dites clairement non. Pas par égoïsme, mais par bienveillance envers vous-même. »

GOURMANDISE

Nourriture, vie, argent et pouvoir sans culpabilité

Anouck Meier : « Osez prendre de la place en étant vous-même et en assumant votre apparence. À table, en réunion, dans les débats publics. Un de mes petits gestes de résistance a été de ne jamais me teindre les cheveux. Servez-vous une deuxième part, achetez ce pantalon confortable, ouvrez votre propre compte bancaire. Et surtout, ne laissez pas la culpabilité vous freiner. »

LUXURE

Maîtrise de votre corps et votre désir

Anouck Meier : « La façon dont nous percevons notre corps, dont nous aimons et dont nous nouons des relations reflète nos conceptions du pouvoir, de l'identité et de la réciprocité. Vous méritez d'être considérée comme sujet plutôt que comme objet. La luxure, c'est suivre ses désirs au sens large du terme. Et laissez-vous guider par votre intuition : ressentir est plus important que produire ou performer. »

COLÈRE

Boussole morale et moteur du changement

Anouck Meier : « Vous ressentez de la colère ? Écoutez-la. C'est le signe que quelque chose ne tourne pas rond ou est injuste. Vous vous mettez en colère parce que vous accordez de l'importance à quelque chose. Le fait que les femmes aient osé exprimer leur colère face à l'injustice à travers l'histoire a permis de faire bouger les choses. Et nous devons continuer dans cette voie. »

ENVIE

Révéléateur de vos désirs

Anouck Meier : « L'envie est une sorte de canari dans une mine de charbon. Bien souvent, ce sentiment est davantage lié à soi-même qu'aux autres. Ne le refoulez pas, mais interrogez-vous : *quel message cela m'envoie-t-il ? Qu'est-ce qui manque dans ma vie ?* Le remède au stéréotype de la femme jalouse des autres femmes, c'est de se réjouir de la promotion de votre collègue féminine. Encourageons-nous davantage les unes les autres. » ■



« *Ongehoorzaamheid zal u redden* » (La désobéissance vous sauvera), vient de paraître chez Borgerhoff & Lamberigts. Parution en néerlandais uniquement.

Se dépenser en plein air, quelle joie !

Vive l'heure d'été. Vive les vacances de Pâques. Et vive le mois d'avril ! Ouvrez grand les fenêtres, laissez entrer l'air printanier et sortez avec les enfants. Après un long hiver, rien de plus agréable que de se dépenser ensemble en plein air. Et en plus c'est bon pour la santé. C'est parti !

Astuce des Crèches Helan Pour les tout-petits jusqu'à 2 ans et demi

Être dehors et jouer dehors est bon pour votre enfant. Allez vous promener et découvrez le monde extérieur. C'est ce que nous faisons dans les Crèches Helan, quelle que soit la saison. Les plus petits dans un porte-bébé ou une poussette, les bambins marchent en nous tenant la main. Même si ce n'est que 10 minutes, chaque moment passé dehors (à jouer) vaut son pesant d'or.

Quelle quantité d'activité physique ?

Enfants en bas âge et enfants jusqu'à 5 ans

- Au moins 3 heures d'activité physique par jour
- Intensité : légère (par exemple, jouer debout), modérée (des cours de natation par exemple) ou élevée (comme faire de la draisienne)

Enfants et adolescents de 6 à 17 ans

- Intensité légère : la majeure partie de la journée. Par ex. : marcher, faire du vélo, passer l'aspirateur
- Intensité modérée à élevée : au moins 1 heure par jour. Par ex. : faire du skateboard, jouer dehors, nager, faire du yoga
- Intensité élevée : au moins 3 fois par semaine pendant 1 heure. Par ex. : faire de l'escalade, de l'athlétisme, de la course à pied, des sports d'équipe





Sortie en famille

Escalade, randonnée et VTT

Où ? Be-Mine à Beringen

L'ancien site minier de Beringen abrite une véritable montagne d'aventure : à travers une forêt de 1.600 poteaux, vous atteignez le sommet du terril par des escaliers (géants), des structures d'escalade, des tunnels à ramper et un sentier de randonnée offrant des points de vue à couper le souffle. Ne manquez pas d'essayer le spectaculaire toboggan ! La montagne d'aventure propose également des itinéraires aux adeptes de VTT de tous âges, de plusieurs difficultés. N'oubliez pas votre casque de vélo, que vous pouvez trouver sur helanboutiquedesoins.be avec 10 % de réduction. Accès gratuit du lever au coucher du soleil.

be-mine.be/avonturenberg

Sortie en famille

Forêt de jeux d'aventure Sahara

Où ? Lommel

Sauter dans les flaques d'eau ?

Construire un camp ou grimper aux arbres ? Tout est permis dans cette forêt de jeux d'aventure située dans la plaine sablonneuse du Sahara de Lommel. Ici, pas besoin de rester sur les sentiers, on peut se défouler partout. Vous y trouverez également deux cabanes en osier, un long tunnel, un sentier de pierres, un terrain de jeu naturel et un jeu de lancer d'anneaux et de balles. Entrée gratuite.

visitlommel.be/fr

Activité physique en plein air

- ✓ Croissance saine
- ✓ Bon sommeil
- ✓ Meilleure résistance
- ✓ Moins de baisses de régime et d'apathie
- ✓ Stimule les compétences sociales
- ✓ Renforce le cœur, les poumons, les muscles et les os
- ✓ Stimule le développement du cerveau



Faire du sport ensemble

Start to Run

Vous voulez inciter votre ado à se défaire un peu de son canapé ? Et renforcer votre complicité tout en améliorant votre condition physique ? Allez courir ensemble. Dès 10 ans, les enfants peuvent apprendre à courir 5 km en 6 à 10 semaines. Commencez par 2 à 3 entraînements par semaine. Concentrez-vous sur l'endurance plutôt que sur la vitesse, et évitez les blessures en vous échauffant correctement et en y allant progressivement.

start-to-run.be

Astuces pour jouer dehors

Un parcours d'obstacles dans le jardin

Avec les enfants, créez un parcours d'obstacles avec des cartons, de la corde, des blocs, des chaises, des cerceaux, des couvertures, un tunnel de jeu, un mini-trampoline ou encore des craies.

Inspiration :

- Tracez une ligne à la craie sur la terrasse que les enfants devront suivre.
- Tendez une corde ou un élastique pour sauter par-dessus.
- Posez un drap sur la table de la terrasse et rampez dessous.
- Sautez par-dessus un obstacle avec un mini-trampoline et atterrissez en douceur sur un vieux matelas. ■

Attention, vérifiez d'abord que tout est stable et sûr.



Avec les camps de vacances Heyo, il y a toujours quelque chose à faire !

Vous êtes encore à la recherche d'une semaine de vacances sympa pour votre enfant ? Heyo propose de nombreuses activités de plein air, de nouvelles découvertes et des aventures inoubliables pour les enfants et les jeunes de 2,5 à 18 ans. Encadrés par des monitrices et des moniteurs expérimentés, vos enfants peuvent choisir parmi une multitude de thèmes et de destinations, en Belgique et à l'étranger. Consultez les offres de dernière minute pour les vacances de Pâques et réservez dès maintenant pour l'été.

heyo.be

Les étiquettes ont le vent en poupe : mais est-ce normal ?
« L'important est de
continuer à se côtoyer »



Aujourd'hui, de plus en plus de gens reçoivent un diagnostic. Autisme, TDAH, haut potentiel : on en entend parler partout. À l'école, au travail, en ligne. Est-ce que nous cataloguons trop rapidement les gens ? Ou est-ce qu'une étiquette aide à mieux se comprendre les uns les autres ? Le chercheur et auteur Gert-Jan Vanaken y perçoit à la fois des avantages et des inconvénients. « Les diagnostics ne sont pas une mode. Mais la façon dont nous en discutons est essentielle. »



« Les personnes neurodivergentes ont toujours existé, mais aujourd'hui, nous portons un autre regard sur les différences. »

— Gert-Jan Vanaken,
chercheur et auteur

La neurodiversité, vraiment partout ?

De nos jours, tout le monde souffre de TDAH (trouble du déficit de l'attention et hyperactivité). Ne sommes-nous pas tous un peu autistes ? **Gert-Jan Vanaken** n'apprécie que très peu ce genre de déclarations. Il est chercheur en postdoctorat à la KU Leuven et à l'Université d'Anvers, et travaille actuellement à la rédaction d'un livre consacré à la neurodiversité. « Notre société est diverse neurologiquement : chaque cerveau est différent. Mais la neurodiversité, comme l'autisme, le TDAH, le haut potentiel et la dyslexie, vous fait percevoir le monde différemment. Votre cerveau traite les stimuli d'une manière différente de celle d'une personne « neurotypique » lambda. Le nombre de diagnostics a effectivement fortement augmenté au cours des 25 dernières années. Cela donne l'impression que presque tout le monde a désormais une étiquette, alors que ce n'était pas le cas auparavant. Mais les personnes neurodivergentes ont toujours existé. C'est simplement qu'aujourd'hui, nous portons un autre regard sur les différences. »

Davantage de reconnaissance

Environ 1 personne sur 5 se considère neurodivergente. De plus en plus

reçoivent également un diagnostic officiel. Cela s'explique notamment par la modification des critères du DSM, le manuel utilisé par les professionnels de la santé pour classer et nommer les troubles mentaux. « Avant, l'autisme était principalement associé aux enfants présentant une déficience intellectuelle et un retard de langage », explique Gert-Jan. « Au début des années 90, l'autisme a fait l'objet d'une description plus large dans le DSM-4, apportant davantage d'attention aux différences subtiles. » Cela nous permet aujourd'hui de reconnaître des profils qui passaient inaperçus auparavant. Par ailleurs, notre société est devenue plus rapide, plus complexe et plus stimulante. Les personnes traitant les informations ou interprétant les signaux sociaux d'une manière différente peuvent se sentir davantage écartées dans un tel environnement.

La valeur d'une étiquette

Un diagnostic est-il si important ? Devons-nous absolument donner un nom à nos différences ? « Un diagnostic apporte une réelle valeur ajoutée », estime Gert-Jan Vanaken. « Il offre aux chercheurs et aux professionnels de la santé un langage commun. Cela nous permet de mieux comprendre et soutenir les gens. Pour un-e thérapeute, il est par exemple pertinent de savoir si les symptômes d'épuisement professionnel sont liés à un TDAH ou à l'autisme. » Sur le plan personnel, un diagnostic apporte souvent un soulagement et une reconnaissance. Vous pouvez mettre des mots sur ce que vous ressentez depuis des années. Vous comprenez mieux pourquoi vous rencontrez certaines difficultés. Et vous découvrez que vous n'êtes pas seul-e. Le soutien d'une communauté, en personne ou en ligne, est inestimable. « Sur le plan social, un diagnostic offre également des avantages. Vous pouvez bénéficier de mesures adaptées à l'école ou au travail, ou recevoir des aides officielles. » Les diagnostics ne se résument pas à de simples mots. Ils peuvent ouvrir des portes.

Stéréotypes nuisibles

Il y a toutefois un revers à cette médaille. Beaucoup entament un processus de diagnostic uniquement lorsqu'ils se trouvent dans une impasse totale. Cette étiquette finit alors rapidement par coller à tous les aspects difficiles de leur vie. « Le langage utilisé par les professionnels de la santé peut encore renforcer ce sentiment », explique Gert-Jan. « Si vous entendez uniquement parler de ce que vous ne pouvez pas faire, cela pèse sur votre image de vous-même. » L'entourage ne réagit pas non plus toujours de manière adaptée. TDAH ? Vous n'avez alors pas votre place dans l'enseignement ordinaire. Autisme ? Il vaut mieux que vous n'ayez pas de contact avec des clients. Ce sont des stéréotypes nuisibles. Le problème n'est donc pas l'étiquette en soi, mais la manière dont nous la traitons en tant que société. La neurodivergence comme super-pouvoir ? Cette image est également trop simpliste. Elle ne >>>

« Un diagnostic apporte souvent un soulagement, en mettant des mots sur ce que vous ressentez depuis des années. »

rend pas justice aux défis auxquels les personnes sont confrontées. Toutes les personnes autistes ne sont pas des génies. Toutes les personnes atteintes de TDAH ne débordent pas d'énergie au quotidien. Certaines choses restent difficiles, même au sein d'un environnement compatissant.

Le pouvoir des mots

« Comment pouvons-nous cesser de considérer l'autisme, le TDAH et d'autres formes de neurodivergence comme des troubles, mais plutôt comme une forme de différence ? Comment pouvons-nous devenir des alliés, en ne partant pas des lacunes, mais en valorisant les personnes ? C'est vers cela que nous devons tendre », déclare Gert-Jan Vanaken. Il plaide en faveur d'une approche neuro-affirmative. « Celle-ci ne cherche pas à modeler les gens pour en faire des citoyens « normaux », mais leur apprend justement à accepter leurs différences. Elle encourage une réflexion critique : comment pouvons-nous adapter l'environnement pour que vous puissiez vous épanouir davantage ? » Cette approche a un effet positif sur votre identité et réduit le risque d'anxiété et de dépression. « Un diagnostic n'est pas une liste de déficiences, mais un moyen de mieux se comprendre. Le langage que nous utilisons, l'histoire que nous tissons autour d'un diagnostic, sont donc essentiels. Il est crucial que non seulement les professionnels de la santé, mais aussi les parents d'enfants diagnostiqués en soient informés le plus tôt possible. »

Réseaux sociaux et autodiagnostic

Les étiquettes ont le vent en poupe, y compris dans notre vie quotidienne. Vous avez oublié vos clés ? « C'est mon côté hyperactif. » De mauvaise humeur quand les plans changent ? « Ça doit être l'autisme. » Sur les réseaux sociaux, tout le monde ou presque semble



être atteint d'un trouble. Et chaque nouvelle publication fournit une liste de critères pour s'autodiagnostiquer. Est-ce que nous utilisons ce langage psychologique trop librement ? « C'est une arme à double tranchant. D'un côté, cela contribue à une plus grande prise de conscience et à une meilleure reconnaissance. Pour beaucoup de personnes qui ont lutté pendant des années, cela peut être un soulagement. D'autant plus que les diagnostics officiels ne sont pas faciles d'accès et que les listes d'attente sont longues. L'autodiagnostic peut donc être précieux. Mais lorsque nous utilisons ces termes de manière trop vague, ils perdent de leur sens. Nous avons besoin d'espace pour partager nos expériences, mais avec la prudence nécessaire. »

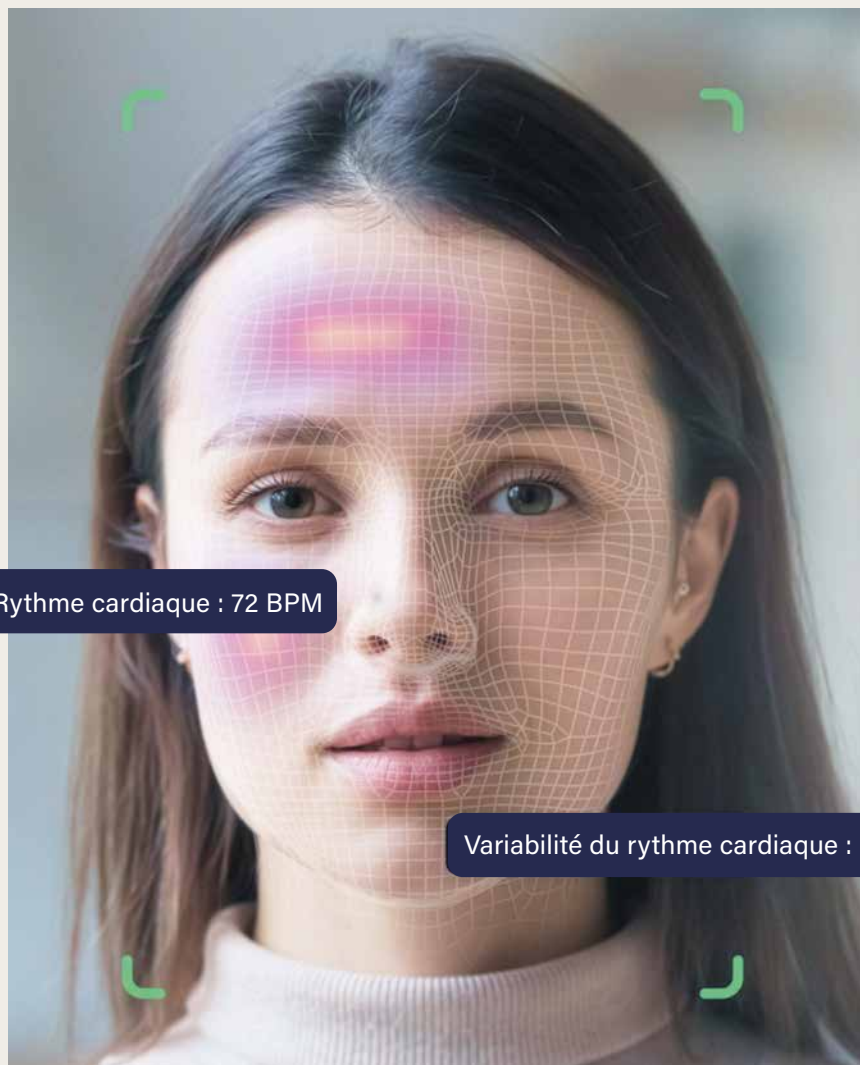
Mieux vivre ensemble

La question demeure : comment vivre ensemble en harmonie malgré les différences entre nos cerveaux ? Selon Gert-Jan Vanaken, tout commence par la prise de conscience. « Ne partez pas

du principe que ce qui fonctionne pour vous fonctionne aussi pour les autres. Entamez le dialogue : *qu'est-ce que cela signifie pour toi, de quoi as-tu besoin ?* » Il renvoie à des projets éducatifs dans lesquels les enfants de l'école primaire discutent de la neurodiversité. Ils apprennent par exemple que « juste » n'est pas toujours synonyme « d'égal ». Certains camarades de classe ont besoin d'un casque audio. D'autres restent à l'intérieur pendant la récréation. Ce n'est pas injuste, c'est une forme d'équité. En tant qu'adultes, nous pouvons également faire cet exercice. En écoutant davantage, et en présupant moins. « Peut-être qu'une sortie dans un café animé après le travail est relaxante pour vous, mais épuisante pour votre collègue. Peut-être qu'un lieu de travail calme est plus efficace qu'un open space. Discutez-en. Vous parviendrez ainsi à un terrain d'entente et à une responsabilité partagée pour rendre le monde plus inclusif. » Le tout est de continuer à se côtoyer, peu importe les étiquettes. ■

Nouveau : Scan santé Helan

Faites notre test rapide, et adoptez des habitudes saines



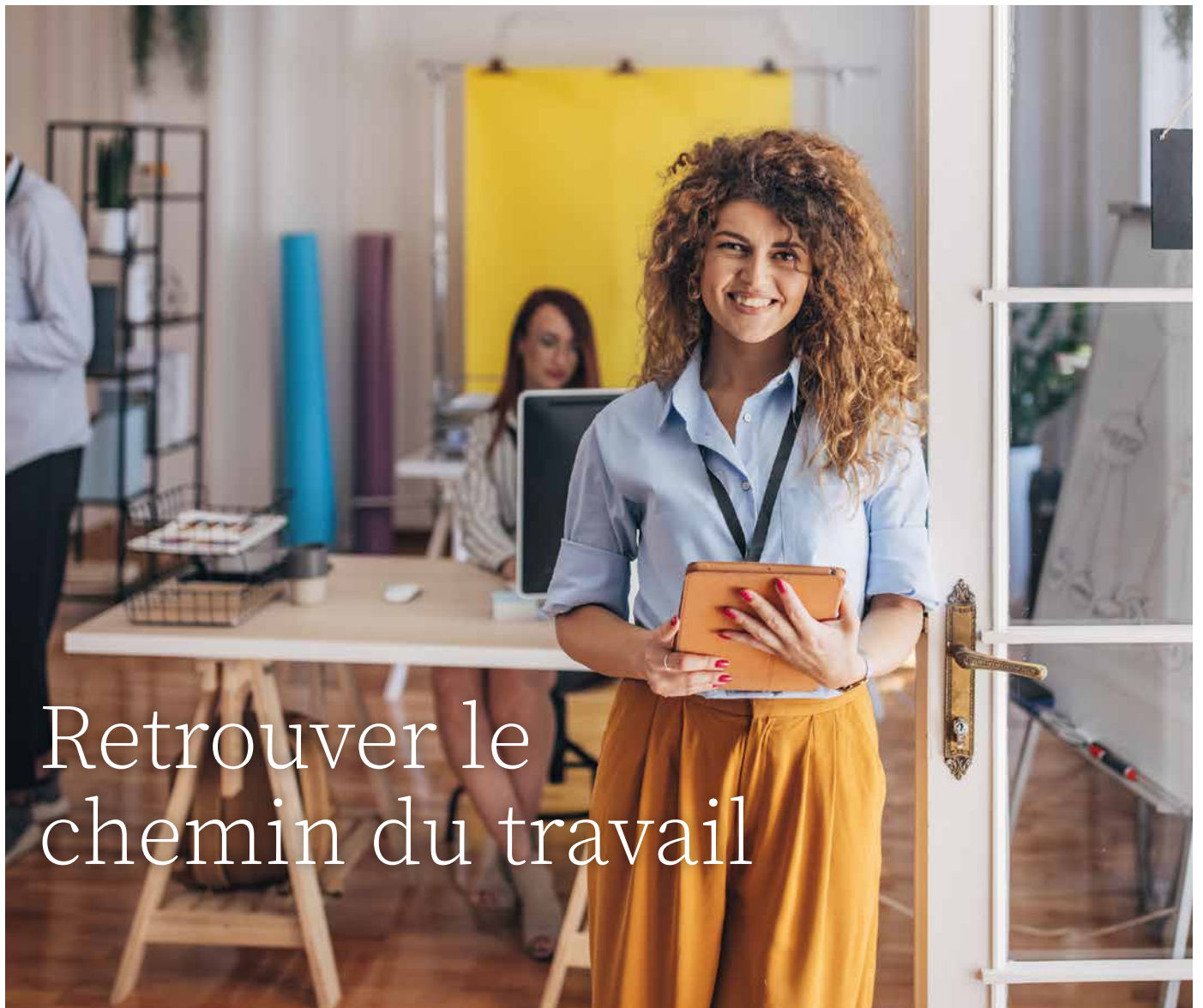
Vous aimeriez savoir comment vous allez vraiment ? Grâce au Scan santé gratuit dans Mon Helan, vous obtenez rapidement un aperçu clair de votre santé physique et mentale. Scannez votre visage avec l'appareil photo de votre ordinateur ou de votre smartphone, et en 20 secondes à peine, vous obtenez un aperçu de votre sommeil, de votre niveau d'énergie et de votre niveau de stress. Vous recevrez des conseils pratiques pour améliorer vos scores personnels et découvrirez les avantages Helan dont vous pouvez bénéficier. Si vous faites à nouveau le scan, vous pourrez également suivre vos progrès. C'est aussi simple que cela.

Ce que vous propose le Scan santé

- Un scan rapide, facile et gratuit
- Un aperçu de votre santé physique et mentale
- Des conseils concrets pour un mode de vie plus sain
- Un tableau de bord personnel pour suivre facilement votre santé
- Scientifiquement prouvé et fiable



Scannez le code ou faites le test sur helan.be/scan-sante



Retrouver le chemin du travail

Prendre le travail pendant ou après une maladie ou un accident n'est pas toujours évident. Grâce à un programme de retour au travail mis en place par votre mutualité, vous bénéficiez d'un soutien adapté pour faciliter votre retour au travail.

Helan est là pour vous

Si vous avez été en incapacité de travail pendant une longue période en raison d'une maladie ou d'un accident et que vous souhaitez bénéficier d'un soutien pour reprendre le travail, vous pouvez faire appel au programme de retour au travail par l'intermédiaire de la Mutualité Helan. Vous bénéficiez ainsi d'une aide pour faciliter votre retour. Votre **coordinateur personnel de retour au travail** examinera avec vous ce qui est possible professionnellement dans votre nouvelle situation.

Peut-être pouvez-vous simplement reprendre votre travail avec quelques ajustements mineurs en termes d'horaires ou de conditions. Mais peut-être faut-il aller plus loin : une reprise progressive du travail, un travail modifié, un nouvel emploi, une formation,... En tant que mutualité, nous pouvons également vous apporter un soutien financier, des conseils administratifs et des services de suivi pour que votre retour au travail se déroule dans les meilleures conditions possibles, tout en respectant votre bien-être.

Les avantages du travail

Si vous avez été absent·e pendant un certain temps, le travail peut jouer un rôle dans votre processus de guérison. Il vous permet d'avoir des contacts sociaux, de structurer vos journées, de vous sentir utile et de renforcer votre confiance en vous. Il est important de réfléchir à ce que vous pouvez déjà faire au moment où vous reprenez le travail et de demander le soutien de votre employeur, de vos collègues et des professionnels de la santé. Saviez-vous que la Mutualité Helan peut vous guider et vous soutenir activement lors de votre retour au travail ?

Accompagnement personnel pour une réintégration réussie

L'Institut National d'Assurance Maladie-Invalidité (INAMI) a élaboré un trajet de retour au travail. Ce trajet est conçu pour répondre à vos besoins spécifiques. Il comprend une évaluation médicale approfondie, un suivi personnalisé et des conseils adaptés à votre situation. L'objectif est de rendre votre retour au travail aussi confortable et réussi que possible. Il existe trois voies différentes pour recommencer à travailler grâce à un trajet de retour au travail :

1. À l'initiative du médecin-conseil ou de l'équipe pluridisciplinaire

Tout débute par une évaluation médicale effectuée par le médecin-conseil de votre mutualité ou par une personne de l'équipe pluridisciplinaire (infirmier ou infirmière, kinésithérapeute, psychologue). Cette évaluation permet de déterminer dans quelle mesure vous pouvez reprendre le travail. Elle est

alors suivie d'un plan de réintégration. Vous pouvez l'élaborer vous-même avec un coordinateur de retour au travail de votre mutualité. Celui-ci déterminera avec vous si vous pouvez reprendre votre travail comme avant ou si des adaptations sont nécessaires, comme une formation, un aménagement du poste de travail ou un soutien psychosocial.

2. De votre propre initiative et par l'intermédiaire du coordinateur de retour au travail de votre mutualité

Vous pouvez également contacter directement le coordinateur de retour au travail de la Mutualité Helan. Vous pouvez fixer un premier rendez-vous sur www.mloz.be/RTWC_demande ou appeler le 02 422 44 92 et laisser votre nom et votre numéro de téléphone sur la messagerie vocale. Vous planifiez un rendez-vous et établirez ensuite ensemble un plan de réintégration.

3. De votre propre initiative via le VDAB ou Actiris

Vous êtes en incapacité de travail depuis plus d'un an et vous souhaitez reprendre une activité professionnelle ? Dans ce cas, vous pouvez également vous adresser directement à l'agence pour l'emploi de votre région. Ils vous aideront à définir un parcours adapté à vos besoins et à vos compétences.

Quelle que soit la voie que vous empruntiez pour votre retour au travail, vous pouvez toujours prendre contact de votre propre initiative avec votre mutualité, le VDAB/Actiris ou votre médecin du travail. ■

Consultez toutes les informations sur helan.be/inami



Travail d'équipe

La réussite de votre retour au travail passe par une bonne collaboration entre vous, votre employeur et le médecin-conseil de la mutualité. La Mutualité Helan peut servir d'intermédiaire en fournissant à toutes les parties les informations nécessaires et en vous apportant le soutien dont vous avez besoin à chaque étape de votre trajet. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.

Le saviez-vous ?

L'INAMI propose également des aides financières pour faciliter votre retour au travail. Par exemple, vous pouvez continuer à percevoir une partie de vos indemnités pendant que vous reprenez progressivement le travail. Vous pouvez également bénéficier d'allocations de formation pour acquérir de nouvelles compétences. Ces deux aides sont prises en charge par la mutualité si vous remplissez les conditions requises.

Bon à savoir

Si vous reprenez le travail à temps partiel, avec ou sans l'aide d'un coordinateur de retour au travail ou du VDAB/Actiris, n'oubliez pas d'introduire au préalable une demande de reprise du travail à temps partiel auprès de Helan.

Vous trouverez davantage d'informations sur helan.be/reprise-temps-partiel



helan.be/inami-campagne

EN INCAPACITÉ DE TRAVAIL ?

**PAS À PAS, RETROUVEZ
LE CHEMIN DU TRAVAIL**



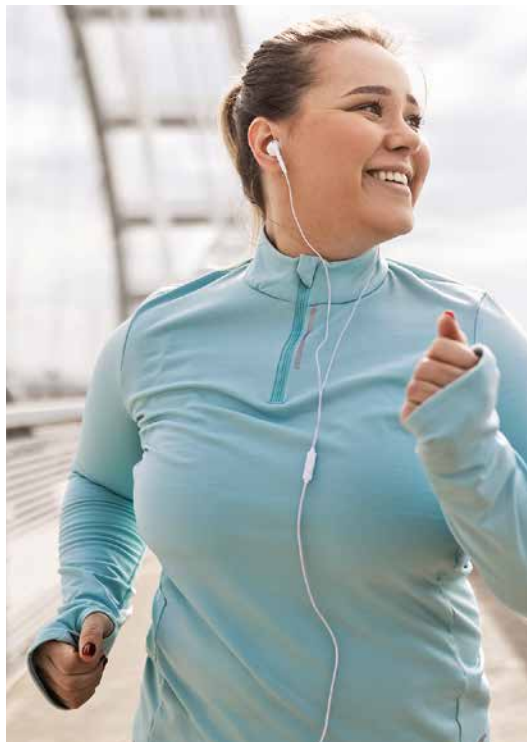
.be

Bon à savoir

75 %

Les résultats de notre enquête sur le cancer colorectal montrent que près de 75 % des personnes interrogées ne se font pas dépister parce qu'elles « ne présentent aucun symptôme ».

Le cancer colorectal provoque souvent des symptômes uniquement à un stade avancé. C'est précisément pour cette raison que le dépistage précoce et le test des selles sont si importants. Vous avez reçu un colotest dans votre boîte aux lettres ? N'hésitez pas à y participer. Cela vous évitera d'être plus tard dans la m*rde.



BOUGER SUR RECOMMANDATION

Plaisant, réaliste et abordable

Vous le savez : bouger et faire du sport, c'est bon pour la santé. Mais comment et par où commencer ? Et comment garder la motivation ?

Sur recommandation de votre prestataire de soins, vous pouvez vous adresser à l'un-e des coachs professionnels de *Bewegen Op Verwijzing* (Bouger sur recommandation) près de chez vous. Votre coach vous aidera à bouger à moindre coût. Avec un programme réalisable adapté à votre mode de vie. Vous pourrez rapidement vous sentir en meilleure forme et mieux dans votre peau.

bewegenopverwijzing.be

Vous avez déjà pris rendez-vous chez votre dentiste ?

Une visite annuelle chez votre dentiste est une excellente idée, même si vous ne ressentez aucune douleur particulière. Un contrôle préventif permet d'éviter des problèmes plus importants par la suite. Et vous bénéficiez aussi d'un meilleur remboursement si vous effectuez un contrôle annuel. Saviez-vous que les soins dentaires de base sont gratuits pour les enfants et les jeunes de moins de 19 ans ? Si votre dentiste applique les tarifs officiels conventionnés, la Mutualité Helan rembourse intégralement les soins dentaires de base de vos enfants.

Ne tardez pas, prenez rendez-vous.



Prudence avec les antidouleurs opioïdes

Les antidouleurs puissants comme le tramadol, le fentanyl et l'oxycodone peuvent soulager les douleurs intenses à court terme. Vous prenez ce type de médicaments ? Dans ce cas, un suivi attentif, une évaluation régulière et une bonne concertation avec votre médecin sont essentiels. Vous évitez ainsi de prendre ces médicaments plus longtemps que nécessaire : une utilisation prolongée entraîne souvent des effets indésirables, comme une dépendance.

Notre étude montre que la consommation d'opioïdes par les adultes n'étant pas atteints de cancer ou ne recevant pas de soins palliatifs en Belgique a diminué de 15 % entre 2018 et 2023. Cependant, cette même étude montre également que la moitié des adultes qui consommaient des opioïdes de manière prolongée en 2023 prenaient déjà ces médicaments cinq ans auparavant. Cela prouve à quel point la consommation chronique peut être tenace. C'est pourquoi il est recommandé d'envisager des alternatives à temps. Vous souffrez de douleurs chroniques ? Une combinaison de médicaments antidouleur et de traitements alternatifs (kinésithérapie, accompagnement psychologique,...) est souvent plus efficace. Cela permet de limiter les risques et de se concentrer sur ce qui compte vraiment : la meilleure qualité de vie possible. N'hésitez donc pas à en discuter avec votre médecin.



SÉMAGLUTIDE (GLP-1)

Pourquoi un suivi médical est primordial

Le sémaglutide est un médicament utilisé pour traiter le diabète de type 2 et dans certains cas l'obésité. Il est disponible sous les appellations commerciales Ozempic®, Rybelsus® et Wegovy®. Ce médicament est efficace, mais il est parfois mal utilisé. Ne prenez jamais ce médicament sans avis médical et achetez-le uniquement auprès de sources fiables, comme en pharmacie.

Bon à savoir : depuis le 1^{er} février 2026, le remboursement d'un analogue du GLP-1 (tel que le sémaglutide) nécessite l'accord du médecin-conseil de la mutualité. Le sémaglutide est remboursé dans le cadre du traitement du diabète et si les critères officiels sont remplis.

Votre e-dossier santé

Vous souhaitez suivre efficacement votre santé ? Votre dossier de santé en ligne contient votre dossier patient, vos vaccinations, vos ordonnances numériques, les résultats de vos examens (préventifs), des informations sur le don d'organes, et d'autres informations médicales fiables. Ce dossier est un document précieux pour vous ainsi que pour votre équipe soignante. Si vous avez des enfants, vous y trouverez également leur dossier. Vous pouvez par exemple y suivre leur calendrier de vaccination facilement.

masante.belgique.be ou téléchargez la nouvelle application « Masanté ».

Thérapie de groupe Une solution pour vous ?

Stress, solitude, anxiété... ou simplement envie de renforcer votre résilience mentale ? Pourquoi ne pas envisager une séance de groupe accessible sur un thème spécifique, animée par un·e psychologue clinicien·ne ou un·e orthopédagogue agréé·e ?

Les avantages ? Des études montrent que les résultats sont au moins aussi concluants qu'avec une thérapie individuelle. Les participants se sentent moins seuls et bénéficient du soutien des autres. Ils apprennent les uns des autres. Ce type d'offre de groupe n'implique pas de

décalage d'attente, vous pouvez donc vous y inscrire rapidement.

Vous pouvez suivre autant de séances de groupe que vous le souhaitez. Elles sont gratuites pour les enfants et les jeunes jusqu'à 23 ans. À partir de 24 ans, vous payez seulement 2,5 euros par séance. Indiquez votre code postal et votre âge sur parlonsen.be. Vous obtiendrez un aperçu des réseaux disponibles dans votre région, y compris les séances de groupe proposées.

parlonsen.be

Nettoyage de printemps pour vos dents

Un beau sourire renforce la confiance en soi, mais notre hygiène bucco-dentaire influence également bien plus d'aspects de la santé que l'on ne le pense. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez faire plus que simplement vous brosser les dents. Quelques astuces pour un sourire aussi éclatant que le soleil de printemps.



Faites attention aux sucres et aux acides

Les caries n'apparaissent pas tout à fait par hasard. Vous mangez ou buvez quelque chose qui contient du sucre ? Certaines bactéries présentes dans votre bouche transforment alors le sucre en acides qui attaquent vos tissus dentaires. Les aliments acides comme les sodas, les agrumes ou les bonbons peuvent également provoquer une érosion dentaire : ils dissolvent les tissus dentaires et attaquent l'émail de vos dents.

Eau ou soda ?

L'eau est le meilleur choix, également pour vos dents : n'hésitez pas à boire de l'eau tout au long de la journée. Le thé ou le café sans sucre n'endommagent pas non plus vos dents. Vous avez parfois envie de boire autre chose ? Vous pouvez alors limiter le risque d'érosion dentaire en adoptant les habitudes suivantes :

- ✓ Buvez plutôt des sodas ou des jus de fruits pendant les repas plutôt qu'entre les repas
- ✓ Buvez vos sodas d'un trait plutôt qu'à petites gorgées
- ✓ Buvez avec une paille : les boissons entrent ainsi moins en contact avec vos dents

Les sodas light ou zéro ne contiennent pas de sucre, mais renferment des acides qui peuvent attaquer vos dents. L'eau pétillante contient également du gaz, mais elle est bien moins néfaste pour vos dents que les sodas.

Blanchiment des dents ou pose de facettes pour un sourire hollywoodien ?

Les dents blanches sont souvent considérées comme la preuve ultime d'une bouche saine. Pourtant, même dans leur teinte naturelle, les dents ne sont jamais 100 % blanches. Le plus important est que vos dents soient saines et bien entretenues. Vous souhaitez tout de même obtenir des dents plus blanches ?

Renseignez-vous sur les risques avant de vous lancer dans l'utilisation de kits de blanchiment des dents qui vous

Saviez-vous que...

...des dizaines de troubles sont liés à une mauvaise santé bucco-dentaire ? Les maladies cardiovasculaires et le diabète sont les plus connus.

...si vous vous brossez mieux les dents pendant votre grossesse et que vous faites contrôler votre bouche à titre préventif par votre dentiste, cela a également un effet positif sur la santé de votre bébé ?

...des études scientifiques montrent qu'un dentifrice au fluor offre la meilleure protection contre les caries ? À bonne dose, le fluor n'est pas nocif. Cette dose dépend de l'âge.

...vous bénéficiez d'un remboursement plus élevé si vous vous rendez chaque année chez votre dentiste pour un examen préventif ? Prenez donc rendez-vous à temps, même si vous n'avez pas de problèmes dentaires.

promettent des résultats fantastiques. Demandez conseil à votre dentiste avant d'utiliser un dentifrice blanchissant, du charbon actif ou tout autre produit. Un processus de blanchiment fragilise toujours votre émail et votre dentine même s'il est effectué par un.e dentiste. La prudence est aussi de mise avec les facettes : elles peuvent endommager vos dents de manière irréversible. Dans certains cas, jusqu'à 30 % de la dent saine doit être taillée.

3 tendances à découvrir

Un gratte-langue pour une haleine fraîche

Le grattage de la langue est une pratique ayurvédique ancestrale. Un grattage quotidien, en complément du brossage des dents, aide à prévenir la mauvaise haleine et renforce l'hygiène bucco-dentaire : les bactéries ont moins de chances de s'accumuler.

Des brosses à dents intelligentes pour un brossage de qualité supérieure

La dernière génération de brosses à dents électriques utilise l'intelligence artificielle pour améliorer la qualité du brossage (par exemple pour repérer les zones oubliées ou optimiser la pression de brossage) avec des commentaires personnalisés adaptés à votre dentition.

Le spa buccal

Les hydropulseurs ou jets dentaires nettoient en douceur, notamment autour des implants, des couronnes et des appareils dentaires. Ils n'éliminent pas la plaque dentaire et viennent donc compléter le brossage des dents. Les brossettes interdentaires sont une alternative moins chère et tout aussi efficace. ■

Une bonne assurance dentaire via Helan ? Oui, on y a aussi pensé !

Vous bénéficiez d'un remboursement jusqu'à 100 % pour les soins dentaires préventifs, jusqu'à 80 % pour les traitements curatifs comme combler une carie et pour les prothèses dentaires, les implants et la parodontologie. Pour l'orthodontie chez les enfants et les jeunes, vous bénéficiez d'un remboursement unique jusqu'à 60 %. Et pour les frais dentaires imprévus en cas d'accident ou de cancer, vous êtes couvert-e dès le premier jour, jusqu'à 5.000 euros.

[helan.be/assurance-dentalia-up](https://www.helan.be/assurance-dentalia-up)

Ne vous cassez pas la tête, portez un casque à vélo !

Les enfants en portent un. Les ados ressentent la pression de leurs amis et hésitent. Et vous ? Vous suivez l'exemple des enfants ? Ou faut-il admettre, comme beaucoup d'adultes, que votre coiffure et votre apparence l'emportent souvent sur votre crâne et votre cerveau ?

Pas obligatoire, mais encouragé

Le port du casque à vélo n'est pas obligatoire en Belgique. Mais nous savons tous pertinemment qu'il est plus sûr et plus judicieux d'en porter un. Et cela ne vaut pas seulement pour nos enfants. En cas d'accident, le casque réduit de 60 % le risque de traumatismes crâniens graves et de 70 % le risque de lésions cérébrales mortelles. Si vous tombez à vélo, un casque vous protège efficacement contre les chocs à une vitesse maximale de 20 km/h.

Pourtant, à peine 1 cycliste sur 6 en Flandre porte un casque

En voiture, nous bouclons notre ceinture sans y penser. Mais nous n'avons pas encore le même réflexe lorsqu'il s'agit de porter un casque à vélo. Nous pouvons faire mieux. Surtout quand on sait que chaque année, 550 cyclistes atterrissent à l'hôpital avec un traumatisme crânien grave. Souvent avec des conséquences irréversibles.



3 bonnes raisons d'adopter le casque de vélo même à l'âge adulte

1. Vous donnez le bon exemple

En tant que parent, vous avez une grande influence sur le comportement de vos enfants (d'accord, peut-être un peu moins chez les adolescents). Vous mettez un casque dès que votre enfant fait du vélo avec vous ? Cela devient alors une évidence.

2. Les accidents surviennent fréquemment chez les cyclistes expérimentés

Des conducteurs qui ne vous ont pas vu, des portières s'ouvrant brusquement, des rails de tram glissants : cela arrive même aux cyclistes les plus attentifs. Un casque vous évite alors bien des soucis et des désagréments.

3. Un casque de vélo dure quelques instants, une lésion cérébrale souvent toute la vie

Une blessure à la tête peut avoir des conséquences permanentes. Par exemple, des problèmes de concentration, des pertes de mémoire ou de la fatigue. Quand on y pense, ça rend le port du casque beaucoup plus cool, non ?

SHOPPING DANS LA BOUTIQUE DE SOINS HELAN

Tendance cette saison : le casque de vélo

Repéré sur les défilés printemps-été 2026 : le casque de vélo comme accessoire de mode, avec chignon bas ou queue de cheval. Plus aucune excuse pour ne pas en porter. Rendez-vous vite sur helanboutiquedesoins.be.



10%
de
réduction*

Sur la route en toute sécurité avec la Boutique de soins Helan

Le 22 avril, c'est la Journée du casque de vélo en Flandre. Le moment idéal pour également adopter le casque en tant que parent. Vous trouverez les modèles les plus tendance sur helanboutiquedesoins.be, avec une réduction de 10 %*.

ASTUCE : saviez-vous que l'avantage **Bonus prévention*** est également valable pour l'achat d'un casque de vélo sur la boutique en ligne ? Soit une réduction de 25 euros par an et par membre de la famille.

helanboutiquedesoins.be

* Pour les membres de la Mutualité libre Helan en règle de paiement de cotisations pour les services complémentaires. Toutes les infos sur helan.be/avantages

Sport ou chic

Naviguez en toute sécurité et avec style dans la circulation quotidienne. Pour vous ou vos enfants. À vélo électrique ou classique.



*Abus Hud-Y Ace- Champagne Gold,
Prix standard : 199,95 euros.
Prix membres Helan : 179,95 euros*



*ABUS Aduro Glacier Blue
Prix standard : 79,95 euros.
Prix membres Helan : 71,95 euros*



*ABUS Smiley Green Nordic
Prix standard : 39,95 euros.
Prix membres Helan : 35,95 euros*

Style et protection

Le Hud-Y Ace, fabriqué dans un matériau absorbant les chocs, attire tous les regards. Réglable en hauteur facilement pour un maintien parfait. Idéal pour votre queue de cheval.

Grâce à Helan

...l'appareil dentaire de Helena, la fille de Mieke, reste abordable.

Mieke

« Mes amies m'avaient déjà parlé du coût d'un appareil dentaire, mais quand j'ai vu le plan de traitement pour ma fille, j'ai quand même été surprise. L'avantage orthodontie de Helan est donc le bienvenu. Nous avons aussi l'assurance dentaire Dentalia Up, ce qui rend les choses encore plus intéressantes. Après chaque contrôle, on envoie la preuve de paiement dans l'application Mon Helan. Quelques jours plus tard, l'argent est déjà sur mon compte. C'est super simple. »

Avantage orthodontie de Helan

En tant que membre de la Mutualité Helan, vous bénéficiez d'un remboursement jusqu'à 1.050 euros pour l'orthodontie, jusqu'à l'âge de 22 ans.





Un·e baby-sitter fiable ? Téléchargez Bsit

L'application Bsit vous permet de trouver rapidement des baby-sitters disponibles, avec de l'expérience, et recommandés par d'autres personnes dans votre quartier. C'est vous qui déterminez le tarif horaire que vous souhaitez payer. Et vous payez votre baby-sitter facilement et en toute sécurité via l'application. Cela vous intéresse ? Avec le code **HelloHelan**, vous bénéficiez d'une réduction de 50 % sur votre premier abonnement annuel. Saisissez le code lorsque vous vous connectez à l'application.

AVANTAGE HELAN

50 % de réduction sur votre premier abonnement annuel à Bsit.

Les avantages et services mentionnés sont valables en 2026 pour les membres de la Mutualité libre Helan en règle de paiement de cotisations mutualistes.



Heyo, l'été approche !

Vous êtes encore à la recherche d'un camp de vacances inoubliable pour votre enfant ? D'un camp pour les plus petits près de chez vous ou un camp pour ados à l'étranger avec hébergement ? Chez Heyo, les camps de vacances de Helan, il reste encore quelques places. Parce que tout le monde doit pouvoir passer un été de rêve. *Let's go!*

Garderie gratuite* avant et après le camp

Tous les jours pour les camps de vacances sans nuitée. Vous êtes tranquille et votre enfant a plus de temps pour jouer.

* Uniquement pour les camps de vacances organisés directement par Heyo.

** Le camp de vacances gratuit est accordé automatiquement lors de l'inscription, sur base de l'année de naissance de votre enfant. Si vous choisissez un camp au tarif Helan inférieur à 175 euros, celui-ci est entièrement gratuit. Il n'est pas possible de réutiliser l'éventuel budget restant ultérieurement. Si vous choisissez un camp au tarif Helan supérieur à 175 euros, vous payez alors uniquement la différence. En fonction de l'offre disponible dans votre région, l'avantage pour les enfants de 3 ans est déjà valable à partir de 2,5 ans.

AVANTAGE HELAN

- Jusqu'à **30 % de réduction** sur les camps de vacances avec hébergement
- Jusqu'à **20 % de réduction** sur les camps de vacances sans hébergement
- Jusqu'à **10 % de réduction** sur les camps organisés par les partenaires de Heyo
- **Camp de vacances gratuit** pour les enfants de 3, 6 et 9 ans**

Profitez-en sur [hoyo.be](https://www.hoyo.be)

vos avantages helan



Boxspring Comfort + matelas Comfort Cool :
à partir de 948,91 € au lieu de 1594,80 €



Boxspring Electric Comfort + matelas
Comfort Superior : à partir de 1388,08 €
au lieu de 2332,90 €

15 %
de réduction*
en plus de la
réduction Helan
de 30 %

Nouvelle gamme

Réduction printanière sur votre lit boxspring

Le printemps est la saison idéale pour donner un nouvel élan à votre sommeil. Jusqu'à la fin du mois d'avril, vous bénéficiez d'une **réduction Helan de 30 % ainsi que 15 % de réduction printanière supplémentaire** sur votre boxspring.

Venez tester nos nouveaux modèles et matelas

Nos experts sont à votre disposition pour vous aider à composer l'ensemble parfait, dans les Boutiques de soins Helan et sur rendez-vous dans les agences Helan de Vilvorde et Kapellen.

AVANTAGE HELAN

30 % de réduction Helan plus **15 % de réduction printanière supplémentaire***

helanboutiquedesoins.be/actie-boxsprings

Les avantages et services mentionnés sont valables en 2026 pour les membres de la Mutualité libre Helan en règle de paiement de cotisations mutualistes. * Action valable du 02/03/2026 au 30/04/2026. Action sous réserve de modifications. Plus d'infos et conditions générales sur helanboutiquedesoins.be/promo.

helan votre bien-être, avant tout

Helan Onafhankelijk ziekenfonds, Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk, 0411.696.011, agent d'assurance (n° OCM 5006c) pour "MLOZ Insurance", la SMA des Mutualités Libres (pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788A, 1070 Bruxelles, RPM Bruxelles (422.189.629, n° OCM 750/01).

Le paiement des cotisations mutualistes pour l'assurance complémentaire est obligatoire. Si vous ne réglez pas ces cotisations durant 24 mois, vous ne pourrez plus bénéficier des avantages Helan (assurance complémentaire), et vos éventuelles assurances supplémentaires prendront fin. Il ne vous sera plus possible de souscrire ces assurances supplémentaires. Si vous passez à une autre mutualité appartenant à la même SMA, ces conséquences resteront d'application. Plus d'infos sur helan.be/non-paiement.

Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalement ou partiellement) sans l'autorisation préalable de la rédaction. La Mutualité libre Helan est signataire de la convention environnementale 'Papier in Vlaanderen', affiliée auprès des éditeurs de presse périodique.



Nous sommes là pour vous.

Chez Helan, nous aimons vous faciliter la vie. Réglez de nombreuses choses vous-même, avec un service personnalisé si vous le désirez.

Gérez vous-même

- Gérez votre dossier en ligne sur **monhelan.be**.
- Retrouvez des informations sur **helan.be**.
- Transmettez-nous vos attestations de soins
→ dans une boîte aux lettres Helan près de chez vous : **helan.be/boitesauxlettres**.
→ ou par courrier : Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk

Nous vous accompagnons

- Posez votre question sur **helan.be/contactez-nous** ou appelez le **02 218 22 22**.
- Fixez un rendez-vous par téléphone, vidéo, ou en agence sur **helan.be/rendez-vous**.
- Dans plusieurs agences, vous pouvez également poser vos courtes questions sans rendez-vous.

f @ j HELAN. TOUT À FAIT SOCIAL.

ménage boulot dodo ménage boulot dodo ménage boulot
dodo ménage boulot dodo ménage boulot dodo ménage
boulot dodo ménage boulot dodo ménage boulot dodo
ménage boulot dodo ménage boulot dodo ménage boulot
dodo ménage boulot dodo ménage boulot dodo ménage
boulot dodo ménage boulot dodo ménage boulot dodo
ménage boulot dodo ménage boulot dodo ménage boulot
dodo ménage boulot dodo ménage boulot dodo ménage
boulot dodo **ménage boulot dodo** ménage boulot dodo
ménage boulot dodo ménage boulot dodo ménage boulot
dodo ménage boulot dodo ménage boulot dodo ménage
boulot dodo ménage boulot dodo ménage boulot dodo
ménage boulot dodo ménage boulot dodo ménage boulot
dodo ménage boulot dodo ménage boulot dodo ménage
boulot dodo ménage boulot dodo ménage boulot dodo
ménage boulot dodo ménage boulot dodo ménage boulot
dodo ménage boulot dodo ménage boulot dodo ménage
boulot dodo ménage boulot dodo ménage boulot dodo...

Besoin d'un coup de main ?

Chez **Helan Aide-ménagère**, vous trouverez rapidement une aide qualifiée et fiable.

Pour vous aider à faire le ménage, le repassage, la cuisine ou de petites courses à proximité. En tant que membre de la Mutualité Helan, vous bénéficiez d'une **réduction de 55 euros** sur votre contribution client. Faites une demande d'aide-ménagère dès maintenant. Nous vous viendrons rapidement en aide. *

helan.be/aide-menagere



* Pas ou peu d'attente. Dans certaines régions, il faut s'armer d'un peu de patience, mais nous vous prévenons dès qu'une aide-ménagère est disponible pour vous.



Oui, on y a aussi pensé.

En tant que groupe de santé et de bien-être, Helan veille sur votre vie.
Car elle passe à toute allure, et il est rassurant de savoir que quelqu'un
à vos côtés anticipe l'avenir. Pour que vous soyez en mesure de prendre
pleinement soin de vous et de votre entourage.

Découvrez notre offre sur helan.be

helan 
Mutualité libre

helan 
Aide à domicile

helan 
Aide-ménagère

helan 
Crèches

helan 
Boutique de soins

Heyo 



PB-PP|B-729
BELGIE(N)-BELGIQUE

Adresse d'expédition :
Boomsesteenweg 5
2610 Wilrijk