

n°55  
Trimestriel  
Octobre 2023  
N° agrément :  
P911315

# L'essentiel

Mutualité Socialiste du Luxembourg

bpost

PB-PP | B-04596  
BELGIE(N) - BELGIQUE



## La galénique des médicaments : à chaque forme son efficacité

Page 3



**SANTÉ** ..... 3 - 4 - 5

La galénique des médicaments :  
à chaque forme son efficacité

**PROTÉGER** ..... 6 - 7

La santé reproductive

Faire du sport : votre mutualité vous y encourage !

**DÉFENDRE** ..... 8 - 9

ASSILux : rencontre avec Laurence Delacollette

**CONSEILLER** ..... 10 - 11

Convalescence et retour à domicile

Conséquences du non-paiement des cotisations de  
l'assurance complémentaire

**INFORMER** ..... 12 - 13

Vacances Jeunes

Escapades

Initiation smartphones

Drive mut

Remise à niveau du code de la route

Le vote pour tous

Cinéma en audiodescription

Repas dans le noir

Sophrologie

**ÇA S'EST PASSÉ** ..... 14

Festivals :

la prévention au cœur de nos préoccupations

Retour des séjours à l'étranger :

« benvenuto in Italia »

**ACCOMPAGNER** ..... 15

P@ause syndicale

## Editorial

### LA RENTRÉE ET LA ROUTINE ?

Voilà l'été qui se termine avec la fin des vacances pour beaucoup.

Les nouvelles préoccupations de la rentrée sont là, comme chaque année, avec son cortège de résolutions ou au contraire, une routine qui reprend le pas. « Reprendre le collier » dit ainsi l'expression populaire.

Ce n'est cependant pas le cas de votre mutualité, toujours soucieuse de se porter aux côtés de ses affiliés, mais en phase avec l'évolution des technologies et des modes de communication qui évoluent sans cesse.

Ainsi en est-il également de la digitalisation des moyens de communications qui se développe à grande vitesse.

La Mutualité Socialiste du Luxembourg ne veut pas être en retard et vous proposera prochainement un mode de communication entièrement digital. Magazine d'informations, courriers nécessaires, factures,... vous seront bientôt également proposés par voie électronique avec les moyens modernes en relation avec votre application mobile.

Bien entendu, il n'est pas question de fracture numérique chez nous et tous ceux qui le souhaiteront pourront conserver leurs canaux préférés, que cela soit le courrier ou même le contact humain avec leur conseiller de terrain. Vous trouverez un peu plus d'informations dans les pages qui suivent.

« Une mutualité moderne et luxembourgeoise », telle est la devise actuelle de notre projet d'entreprise avec la volonté de maintenir la proximité des contacts et leur personnalisation, au plus proche des préoccupations des affiliés. Nous maintenons pour notre part tous nos points de contact en agences, là où d'autres les suppriment précisément au motif de la modernité. Quelle erreur !

La Mutualité Socialiste du Luxembourg est reconnue pour son efficacité qui fait la différence avec la concurrence, et ce sera aussi le cas demain sur les nouvelles technologies qui gagnent inévitablement du terrain dans le monde commercial, qu'on y soit favorable ou pas.

Quelle que soit l'évolution des choses, vous resterez toujours toutefois au cœur de nos préoccupations et constamment à votre écoute.

Bonne rentrée à tous.



**Dr Jacques Devillers,**  
Secrétaire de la Mutualité Socialiste  
du Luxembourg

**Rédaction :** Alicia Angé, Cécile Artus, Fabrice Clément, Aurore Dunesme, Candy Minnen, Savina Marée, et Nicolas Vangampelaere.  
**Éditeur responsable :** Dr Jacques Devillers – Place de la Mutualité, 1 à 6870 Saint-Hubert

Ce document n'a qu'une valeur informative. L'éditeur ne peut être tenu responsable d'éventuelles erreurs.

## La galénique des médicaments : à chaque forme son efficacité



**Comprimé, sirop, gélule, pastille, aérosol, pommade... Nous avons tous dans nos armoires des médicaments, mais savez-vous pourquoi leurs aspects sont différents ?**

La galénique d'un médicament, c'est le domaine qui englobe la préparation, la conservation et le mode d'administration des médicaments. A chaque forme son efficacité : ils ont chacun leurs avantages et leurs inconvénients. Le but est de trouver la meilleure forme possible afin d'optimiser l'action du médicament.

**Plusieurs éléments rentrent en compte dans la composition :**

- Le principe actif : c'est l'élément qui est responsable de l'efficacité thérapeutique recherchée.
- L'excipient : contrairement au principe actif, le rôle de l'excipient est fonctionnel ou technique. Il vient, par exemple, stabiliser ou masquer

le goût, la couleur d'un médicament. Son choix est bien étudié afin qu'il soit compatible avec le principe actif et sans en compromettre l'efficacité.

A travers cet article, plongeons dans l'univers complexe de la galénique des médicaments pour découvrir comment la science se transforme en soins de santé concrets.

### Les voies d'administration des médicaments

La voie d'administration permet de définir la façon dont le médicament est administré. Le choix dépend de nombreux facteurs tels que la rapidité souhaitée, la forme du médicament...

Afin de garantir l'efficacité et la sécurité du traitement, la voie doit être choisie en fonction du problème à traiter et de certains critères comme par exemple l'âge, le poids du patient ou encore sa capacité d'adhésion au traitement (compliance).

**Il existe plusieurs types de voies d'administration :**

- Voie orale : il s'agit de la principale voie d'administration des médicaments. Elle est pratique, non invasive et en général moins chère. Le médicament est administré par la bouche et pénètre dans la circulation sanguine via la digestion.
- Voie intraveineuse : le médicament est directement administré dans une veine. Le délai d'action est rapide et on sait mesurer la quantité donnée.
- Voie intramusculaire : on injecte directement dans le muscle.
- Voie sous-cutanée : le médicament est injecté sous la peau où il est absorbé lentement dans la circulation sanguine. Il s'agit d'une voie facile à utiliser et très employée (ex : insuline)
- Voie rectale : on administre par voie rectale sous forme de suppositoires ou liquide.
- Voie vaginale : administré dans le vagin sous forme de crèmes, ovules, suppositoires...

- Voie locale (inhalée, cutanée, nasale, oculaire, auriculaire...) : les médicaments sont administrés de façon locale sur une zone précise (exemple : aérosol, collyre...). En théorie, le passage par la voie locale permet d'avoir moins d'effets secondaires puisqu'on traite directement la zone concernée.
- Voie transdermique : on administre le traitement à travers la peau via un patch par exemple. Cette voie permet une libération plus ou moins lente et mieux contrôlée du médicament.
- Voie topique : le médicament est appliqué directement sur la peau sous forme de crèmes, pommades, gels...

**Les différentes formes galéniques et leurs actions**

En fonction de leur composition et de l'action escomptée, les médicaments peuvent revêtir différentes formes. Voici quelques formes les plus courantes :

- Les comprimés : qui peuvent être effervescents, dispersibles (se dissous dans l'eau) ou lyoc (fond dans la bouche). Action plus ou moins rapide.



- Les gélules : même avantage que les comprimés.
- Les sirops : solutions liquides, facilité d'administration, principalement utilisées chez les enfants.
- Crèmes : action locale et forme semi-solide.
- Aérosols : médicament sous forme de particules fines suspendues dans un gaz propulseur, inhalées pour agir directement dans les voies respiratoires.
- Suppositoires : la paroi du rectum étant très irriguée, le médicament est absorbé rapidement.
- Pastilles : forme solide souvent utilisée pour une action locale comme le traitement de la bouche.

- Injectables : solution liquide, destinée à l'administration intraveineuse, intramusculaire ou sous-cutanée.
- Collyres / gouttes : préparation liquide à mettre dans la zone à traiter (exemple : œil, oreille...).

Ces différentes formes galéniques permettent de répondre aux demandes des patients tout en offrant diverses options d'administration. Prenons l'exemple des enfants qui ont souvent des difficultés à avaler un comprimé, les suppositoires ou les formes liquides sont alors utilisés. Cela permet également d'adapter le traitement en fonction du poids. Le but est vraiment d'aider et de faciliter la prise des médicaments pour tout le monde.

**Le saviez-vous ?****La différence entre un médicament générique et un médicament « de marque » dit original ?**

Le médicament original, également connu sous le nom de médicament de marque, est développé par une entreprise pharmaceutique après avoir mené des essais cliniques pour prouver son efficacité et sa sécurité. Ils sont en général plus coûteux, car on parle de plusieurs années de recherche et de développement. Les firmes sont soumises à une série d'étapes avant la commercialisation du médicament. Le brevet permet de protéger l'entreprise pendant quelques années afin de pouvoir récupérer les coûts liés aux recherches.

Le médicament générique, contient les mêmes principes actifs que les médicaments originaux. Il est comparable en termes de qualité, sécurité et efficacité. Les génériques sont produits et commercialisés lorsque le brevet d'une firme pharmaceutique est arrivé à expiration. L'avantage principal du médicament générique est son prix, comme les recherches ont déjà été effectuées, les coûts sont moindres.

D'un point de vue médical, il n'y a aucune différence à prendre un médicament générique ou original. Ils sont tous les deux efficaces, la seule différence est le prix. Cependant, les ingrédients peuvent changer d'une fabrication à une autre, il est donc important de consulter un spécialiste pour éviter des réactions allergiques ou des effets secondaires.

**En bref...**

Pour résumer, la galénique des médicaments permet de transformer des substances médicamenteuses en produits finis et prêts à être utilisés, en prenant en compte des aspects tels que les excipients, les techniques de fabrication et les voies d'administration. Il est important de bien lire les notices d'utilisation, certains médicaments ne peuvent pas être coupés ou écrasés, car vous risquez de libérer les principes actifs et de réduire l'efficacité du traitement.



**Le plus  
de votre  
mutualité**

**Grâce à votre assurance complémentaire, vous bénéficiez des remboursements suivants :**

Médicaments génériques : Pour les moins de 18 ans, remboursement du ticket modérateur des génériques prescrits faisant l'objet d'un remboursement de l'INAMI (maximum 100€ par an)

# La santé reproductive

**Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), toute personne peut avoir une vie sexuelle responsable, satisfaisante, et sûre. Toute personne a la capacité de se reproduire et la liberté de choisir d'avoir des enfants si elle le souhaite et quand elle le désire. Il s'agit de la définition de la santé reproductive.**



La santé reproductive est plus large que la définition de l'OMS car elle vise à assurer, de la naissance à la vieillesse pour l'ensemble de la population, un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social lié à la sexualité. Cela représente un sacré défi qui passe par une concertation et une coordination des acteurs de l'éducation, de la prévention, du social, du sanitaire et du médico-social.

En matière de santé reproductive, la Belgique présente des acquis non négligeables tels que la contraception, l'Interruption Volontaire de Grossesse, le suivi gynécologique de la grossesse, l'accompagnement médicalisé de l'accouchement... Il est vrai que les violences obstétricales ont été dénoncées et sont désormais prises au sérieux, il est vrai que l'accouchement ultra médicalisé a été pointé du doigt,

cependant, les progrès médicaux permettent de sauver des vies et de prendre en charge de manière optimale les grands prématurés.

La prévention et l'information sont aussi dans les missions de différents pouvoirs politiques d'où l'importance de la transversalité comme c'est le cas avec l'Accord de Coopération EVRAS qui vise à la généralisation de l'Education à la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle dans les établissements scolaires primaires et secondaires. Cet accord a été signé par plusieurs ministres pour 3 niveaux politiques, à savoir la Région Wallonne, la Fédération Wallonie Bruxelles et la Commission communautaire commune ou COCOM (soit Bruxelles). Cet accord est d'application dès la rentrée scolaire 2023-2024 et positionne les Centres de Planning Familial comme les acteurs principaux des animations scolaires sur le sujet.

Les objectifs sont de fournir une information adaptée à l'âge auquel les animateurs s'adressent, une information correcte sans fake news, une information compréhensible y compris pour un public porteur de handicap mental et/ou physique afin de le rendre acteur de sa vie affective et sexuelle.

Aucune personne ne doit être exclue des objectifs de la santé reproductive quel soit son âge, son handicap, sa religion ou son orientation sexuelle.



**Le plus de votre mutualité**



**3 Centres de Planning Familial dont 1 centre IVG à Arlon**

- Arlon - 6700 : rue de la Moselle 1 - 063 23 22 43
- Libramont - 6800 : avenue Herbofin 30 - 061 23 08 10
- Marche-en-Famenne - 6900 : rue Neuve 1 (Place aux Foires) - 084 32 00 25

# Faire du sport : votre mutualité vous y encourage !

**La pratique d'un sport contribue à entretenir sa santé physique, mentale et émotionnelle. Avec son intervention «Affiliation sport», nous vous donnons un motivant coup de pouce !**

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé sont largement reconnus. Faire du sport permet de prévenir certaines pathologies et de réduire, entre autres, les risques de maladies cardiovasculaires, d'obésité, d'hypertension artérielle, de diabète de type 2 ainsi que certains cancers et autres problèmes de santé.

L'activité physique peut également être bénéfique dans des situations de maladies neurodégénératives et psychiatriques. Faire de l'exercice régulièrement améliore la circulation sanguine et l'apport en oxygène au cerveau, ce qui peut stimuler l'énergie et la concentration mentale.



## Une bonne condition physique

Pratiquer une activité sportive régulière contribue donc à conserver ou à améliorer son état de santé. Combinée à une alimentation équilibrée, une pratique sportive régulière permet également de maintenir ou d'atteindre un poids corporel sain. Que l'on soit jeune ou moins jeune, il n'y a donc aucune raison de se priver de pratiquer un sport qui nous soit adapté.

## Source de plaisir

Mais ce n'est pas tout ! L'activité physique a aussi un impact positif sur la santé mentale et émotionnelle. Lorsqu'on pratique une activité sportive, le corps sécrète des hormones telles que l'endorphine (hormone du bien-

être), la dopamine ou l'adrénaline qui permettent de réduire le stress, l'anxiété, la dépression et même la douleur.

Une pratique sportive régulière favorise en outre un sommeil réparateur en aidant à réguler les cycles de sommeil. Parce qu'il permet d'atteindre des objectifs personnels et d'améliorer ses compétences physiques, le sport peut également améliorer la confiance et l'estime de soi et renforcer ainsi la santé émotionnelle.

## Choisir son encadrement sportif

Il est bien entendu essentiel de choisir une activité physique qui soit adaptée à ses propres capacités et à sa condition physique. Pratiquer régulièrement un sport dans de bonnes conditions pour progresser ne s'improvise pas. Une première bonne démarche est de s'affilier à un club sportif dans lequel l'encadrement et les entraînements sont organisés et suivis par des professionnels.

## Un avantage financier pour les affiliés

Pour vous encourager à la pratique régulière d'un sport, la Mutualité Socialiste du Luxembourg propose à ses affiliés un avantage qui prévoit une intervention dans le cas d'une affiliation à un club sportif. Le montant ainsi annuellement accordé à chaque membre est de 50 euros pour les moins de 18 ans et de 35 euros pour les plus de 18 ans.

Introduire une demande est très simple : il suffit de télécharger le document à compléter directement sur notre site mslux.be. De quoi trouver la motivation à entretenir sa santé tout en se faisant plaisir !



**Vous disposez d'un véhicule, de temps et vous aimez conduire ? Alors vous êtes sans aucun doute la personne que nous recherchons...**

En tant que chauffeur vous accompagnez, de façon régulière ou ponctuelle, des personnes pour leurs déplacements médicaux avec votre véhicule.

L'horaire des prestations est fixé selon les besoins et en fonction de vos disponibilités.

Vous percevez un remboursement de vos frais sur base de déclarations mensuelles. Les frais de déplacements sont calculés en considérant votre domicile comme point de départ et d'arrivée. Des assurances spécifiques sont prévues pour l'exercice de cette activité.



**Plus d'informations ?**

**061 61 31 50**

Centrale de Services à Domicile en Luxembourg

Avenue Nestor Martin, 59 6870 Saint-Hubert

**Vous pouvez nous envoyer une lettre de motivation par courrier (Avenue Nestor Martin 59 – 6870 Saint-Hubert) ou par E-mail (csd.lux@mutsoc.be). Une entrevue vous sera proposée afin de fixer les bases de la collaboration.**

# ASSILux : rencontre avec Laurence Delacollette

Découvrez ASSILux, l'Association Socialiste pour le Santé et l'Inclusion en Luxembourg à travers cette entrevue avec sa Secrétaire, Laurence Delacollette.



## L'Essentiel : Laurence Delacollette, qui êtes-vous ?

*Laurence Delacollette* : Je suis Directrice Ressources Humaines pour la Mutualité Socialiste du Luxembourg, où je travaille depuis presque 30 ans.

## L'Essentiel : Quel est votre rôle au sein d'ASSILux ?

*Laurence Delacollette* : Dans le cadre de la fusion de nos deux anciennes ASBL FPS (Femmes Prévoyantes Socialistes) et ASPH (Association Socialiste de la Personne Handicapée) et la création d'ASSILux, il m'a été confié le rôle de Secrétaire. Cela consiste à superviser l'ensemble des activités de l'organisation et de travailler étroitement avec la coordinatrice de l'ASBL tout en veillant à ce que l'association remplisse ses missions dans le respect de ses valeurs.

## L'Essentiel : Pour ASSILux, la santé c'est ?

*Laurence Delacollette* : Pour ASSILux, la santé se réfère à un état de bien-être physique, mental, social complet et non uniquement à l'absence de maladie ou d'infirmité. Quel que soit l'âge, la santé implique un mode de vie sain, incluant une alimentation équilibrée, de l'exercice régulier, la gestion du stress et des relations sociales positives.

C'est ce que nous encourageons grâce aux activités et animations proposées.

## L'Essentiel : Et l'inclusion ?

*Laurence Delacollette* : L'inclusion, c'est intégrer et accueillir toutes les personnes quelles que soient leurs différences, dans une communauté ou un groupe donné. C'est également offrir des opportunités égales où chacun peut participer sans discrimination ni exclusion. C'est contribuer à une société plus ouverte et tolérante. Au sein d'ASSILux, nous permettons notamment aux enfants porteurs de handicap de participer à des séjours résidentiels ou à des stages en externat avec des personnes valides.

## L'Essentiel : Quel est le bilan des 6 premiers mois (personnel et institutionnel) ?

*Laurence Delacollette* : Les 6 premiers mois ont d'abord permis de mettre les choses en ordre au niveau technique et administratif car lors d'une fusion, il faut intégrer les processus opérationnels et les méthodes de travail des deux entités. Il y avait déjà pas mal de synergie mais il a fallu aller au-delà de ce qui était déjà mis en place. L'objectif n'est pas de révolutionner ce qui était déjà installé dans les deux structures précédentes : nous avons préféré consolider nos activités et mettre en place des pôles et des binômes pour le fonctionnement le plus efficace de nos activités. Nous avons également organisé une formation pour des volontaires qui nous aident et nous accompagnent dans nos activités. Et nous nous sommes attachés à créer notre nouvelle image et nouvelle notoriété. Nous espérons que cet article y contribuera également.

A titre individuel, cet investissement dans ce nouveau rôle est une source de satisfaction personnelle et d'épanouissement. C'est également pour moi l'occasion d'en apprendre davantage sur les sujets spécifiques liés à la mission de l'association.

## L'Essentiel : Votre/Vos projet(s) pour ASSILux ?

*Laurence Delacollette* : Oh, des projets et des envies, il y en a plein, après il faut avoir le temps et les ressources pour les mettre en place. Le projet principal est tout simplement de continuer à mettre en place et à développer des programmes éducatifs ou des campagnes de sensibilisation sur des sujets liés à la santé. C'est également poursuivre l'organisation d'activités sportives et de loisirs qui favorisent l'inclusion des personnes porteuses de handicap ou à besoins spécifiques. Nous maintenons bien évidemment les animations et séjours à destination des seniors.

Mais un projet spécifique pour 2024 est d'avoir une approche innovante de nos animations et de nos formations par la méthode « Thiagi » qui est une méthodologie qui privilégie l'interaction et le jeu comme moteur de l'apprentissage.

L'essentiel dans les projets actuels ou futurs mis en place est de promouvoir la santé, le bien-être et l'inclusion sociale pour tous. C'est ce que nous désirons faire au sein d'ASSILux.

## L'Essentiel : Qui compose l'équipe d'ASSILux ?

*Laurence Delacollette* :

- Christine DUROY : chef de service et coordinatrice
- Jennifer PLON et Marie ROME : animatrices pôle Inclusion
- Marylise THILL : animatrice pôle Santé
- Alicia ANGE et Karen WAUQUAIRE : animatrices Vacances Jeunes



## L'Essentiel : Quelles sont les missions de l'équipe ?

*Laurence Delacollette* : Leurs missions principales sont de créer, animer et coordonner des actions concrètes qui opérationnalisent les objectifs de l'ASBL. Elles participent à la planification et à l'organisation d'événements ou de journées thématiques.

Elles doivent également développer des partenariats et collaborer avec d'autres organisations, institutions et acteurs de la province. Elles travaillent en accord avec nos valeurs et elles doivent être à l'écoute des besoins du terrain afin de mettre en place des actions pour répondre aux défis en matière de promotion de la santé, de bien-être et d'inclusion sociale.

## L'Essentiel : Votre vœu le plus cher pour ASSILux ?

*Laurence Delacollette* : Mon vœu le plus cher serait qu'ASSILux devienne un moteur de changement positif et durable dans la vie des personnes qui participent à nos activités en contribuant à leur bien-être physique, mental et social. Je souhaiterais que l'ASBL puisse toucher un nombre croissant de personnes. Un impact plus large signifie une plus grande contribution au mieux-être de la société.



## ASSILux : nos actions

### Animations : santé, citoyenneté, handicap

- Ecoles primaires : 6 familles, 6 amis (équilibre alimentaire) et viv' la différence ;
- Ecoles secondaires, groupes d'adultes : chacun son genre, sécurité sociale, jouons la cohésion, parcours D-Stress, cap à venir, accro, moi non plus, le vote pour tous.

### Informations & formations

- Remise à niveau du code de la route pour seniors ;
- Formations à l'utilisation d'un smartphone ;
- Atelier mémoire ;
- Formation d'animateurs de centres de vacances ;
- Drive Mut : aide à l'obtention du permis de conduire en filière libre (théorique et pratique) ;
- Ateliers santé divers.

### Activités culturelles, sportives et de loisirs

- Escapades : excursions et séjours en inclusion ;
- Echappées belles : cycles de marches douces et inclusives ;
- Vacances jeunes : stages et séjours, inclusifs ou non, pour enfants de 3 à 17 ans, organisés en Belgique et à l'étranger pendant les vacances scolaires. [www.vacances-jeunes.be](http://www.vacances-jeunes.be)

### Sensibilisation

- Repas dans le noir ;
- Cinéma en audiodescription ;
- Promotion santé (tabac, stress...)
- Journées internationales : personne en situation de handicap, santé, tabac...
- Services ESENCA : Un doute sur une procédure, vous êtes victime de discrimination ou vous avez besoin d'un aménagement spécifique ? Vous pouvez également bénéficier d'un service personnalisé via Handydroit – Handyprotection – Handyinfoaménagement – Handyaccessible, point d'appui UNIA. Attribution du label « Handycity » pour l'accessibilité des communes ;
- Sensibilisation à l'accueil d'une personne en situation de handicap.

### Mobilisation

Lors de journées thématiques, nous interpellons les médias, les pouvoirs politiques et l'opinion publique sur nos différentes actions. En fonction de l'actualité et des partenariats, nous organisons des événements sur les thèmes liés à la santé, aux seniors, aux personnes en situation de handicap (ciné-débat, théâtre-action, conférence, table-ronde...).

Pour en savoir plus, retrouvez toutes les activités d'ASSILux sur le site [mslux.be/partenaires/assilux](http://mslux.be/partenaires/assilux) ainsi que sur Facebook

# Convalescence et retour à domicile

Une période de récupération dans un centre de convalescence peut s'avérer nécessaire après une hospitalisation. Vous y trouverez un environnement de soins adaptés où vous pourrez reprendre des forces et vous rétablir pour rentrer à la maison.



L'assurance complémentaire intervient également sur différents services de la CSD :

- Soins infirmiers : remboursement du ticket modérateur ;
- Garde à domicile : réduction de 6% ;
- Repas : réduction de 5% ;
- Télévigilance : remboursement de 50% sur le prix de la location ;
- Matériel médical : location gratuite et réduction de 20% sur le prix d'achat pour les moins de 18 ans ; réduction de 20% pour la location et l'achat pour les plus de 18 ans.



**Le plus de votre mutualité**

**Plus de questions ? Les professionnels de la CSD prennent en charge votre appel au 061 61 31 50. Le service de garde répond 24h sur 24 et 7j sur 7.**



Partenaire Mutualité Socialiste du Luxembourg



**Centrale de Services à Domicile**  
**Le choix de bien vivre chez soi**

**Avenue Nestor Martin 59 - 6870 Saint-Hubert**  
**061 61 31 50**

Votre état de santé nécessite une convalescence immédiatement après votre hospitalisation ? Nous vous accordons une intervention financière dans le cadre de l'assurance complémentaire pour les cures prescrites par votre médecin.

Depuis ce 1er juillet, nous vous remboursons 15€/jour pour un séjour de minimum 7 jours dans une maison de repos proposant des courts séjours, avec un maximum de 21 jours/an. Pour obtenir l'intervention, il suffit de nous remettre la facture délivrée par le centre agréé par l'INAMI.

Que vous séjourniez en centre de convalescence après une hospitalisation ou que vous souhaitiez rentrer au plus vite chez vous, la Centrale de Services à Domicile (CSD Luxembourg) est là pour prendre le relais : aide familiale, soins infirmiers, repas, matériel paramédical, ergothérapie, transports... Un large panel de services est à votre disposition.

Pour cela, le centre de coordination de la CSD prend votre dossier en main et en assure un suivi complet tout en pouvant également vous guider au sein du réseau local ou en jouant le rôle de relais.

# Conséquences du non-paiement des cotisations de l'assurance complémentaire

**Nous devons attirer votre attention sur les conséquences du non-paiement des cotisations de l'assurance complémentaire et plus spécialement sur la situation des membres qui, à partir du 1er janvier 2022, sont en défaut de paiement d'au moins 24 mensualités de cotisations.**

Les détails de cette réglementation figurent dans les statuts de chaque mutualité, sous le titre « Types de membres » ou « Catégories de membres » ; le présent document a pour objet de rappeler succinctement ces dispositions.

L'inscription à une mutualité en qualité de titulaire entraîne l'affiliation obligatoire aux services de l'assurance complémentaire et, par conséquent, l'obligation de payer les cotisations prévues pour pouvoir bénéficier de ces services.

Le non-paiement de ces cotisations entraîne la suspension de la possibilité de bénéficier des avantages de l'assurance complémentaire, jusqu'à régularisation. Lorsque le défaut de paiement des cotisations dépasse 24 mensualités (en raison de la situation sanitaire exceptionnelle nous frappant depuis mars 2020, un arrêté royal du 14 janvier 2021 - MB du 02/02/2021, p.7752, en vigueur au 1er janvier 2021 - a reporté d'un an l'effectivité de ces conséquences) :

- La possibilité de bénéficier des avantages de l'assurance complémentaire est supprimée, la faculté de régularisation étant perdue ;
- La possibilité de bénéficier à nouveau des avantages de l'assurance complémentaire ne pourra être recouvrée qu'après une période de 24 mois pour laquelle les cotisations doivent être payées, sans cependant pouvoir bénéficier d'un quelconque avantage ;

- Les contrats d'assurance maladie (« hospitalisation », « soins de santé », « soins dentaires ») que le membre ou ses personnes à charge auraient souscrits auprès d'une société mutualiste d'assurances à laquelle est affiliée leur mutualité, prennent fin de plein droit ; un nouveau contrat ne pourra être conclu que si la période de recouvrement des droits de 24 mois dont il est question au point précédent est entamée et que les paiements se poursuivent régulièrement. Si un nouveau retard de paiement dépasse 6 mois, le nouveau contrat sera à son tour résilié.

Précision importante : le nouveau contrat ne pourra être conclu qu'aux conditions applicables à ce moment pour tous les nouveaux contrats (notamment en ce qui concerne l'âge des assurés, la franchise, le tarif, etc.) et non aux conditions du premier contrat, qui sera définitivement perdu.

Les conséquences du non-paiement de la cotisation de l'assurance complémentaire peuvent donc être lourdes.

Ces règles sont applicables même si le membre a été affilié auprès de différentes mutualités au cours de la période impayée et restent applicables quelle que soit la mutualité à laquelle il s'affilie après qu'il ait perdu la possibilité de bénéficier d'un avantage de l'assurance complémentaire.

## Parce que ça n'arrive pas qu'aux autres...

En cas de maladie grave reconnue, l'assurance pourra intervenir toute l'année pour les soins directement liés à celle-ci\* :

- ✓ Les médicaments prescrits ;
- ✓ Les compresses et pansements ;
- ✓ Les visites chez le médecin ;
- ✓ Les soins de kinésithérapie, logopédie et infirmiers ;
- ✓ Les examens médicaux et prises de sang ;
- ✓ Les frais de nutrition par sonde.

Demandez

**L'ASSURANCE AMBULATOIRE MALADIES GRAVES**

Plus d'infos ?

sur [www.mslux.be](http://www.mslux.be) ou dans votre agence  
Contactez Solidaris Assurances au 0800 231 00



\* Toute maladie grave préexistante ne pourra faire l'objet d'une intervention

## Agenda de nos activités

Retrouvez l'agenda complet et actualisé sur [mflux.be/activites](https://mflux.be/activites)

### VACANCES JEUNES

#### Stage équestre (7-14 ans)

Une immersion « cheval et nature » en région bertrigeoise ! A la « Ferme du Pré La Garde », les journées sont organisées en 2 temps : la matinée est consacrée à l'univers équestre (soins du cheval, promenade...) et l'après-midi à la découverte de nos Ardennes avec des activités multiples et adaptées à tous. Possibilité d'accueillir un enfant en situation de handicap.

- Du 29 octobre au 4 novembre à Bertrix.  
Participation : 195€ (affilié) et 385€ (non affilié)

#### Ferme pédagogique (4-9 ans)

« La Ferme du Pré La Garde » accueille vos petits bouts à la rencontre des joies de la ferme. Chaque jour, votre enfant participera à la vie à la ferme avec les animaux. Il assistera également à différents ateliers et activités tels que : la fabrication artisanale de beurre, de pain et de fromage, le travail de la laine et les travaux saisonniers. Ce stage accueille également des enfants en situation de handicap.

- Du 22 au 28 octobre à Bertrix.  
Participation : 180€ (affilié) et 320€ (non affilié)

#### Equimotricité© (4-9 ans)

L'équimotricité© est une activité où l'enfant évolue avec un cheval à travers un parcours psychomoteur. Ce n'est donc pas de l'équitation et il n'est pas nécessaire de savoir monter à cheval pour y participer. Les bienfaits de l'équimotricité© sont multiples. Elle développe notamment la confiance en soi, la motricité, les perceptions sensorielles, l'autonomie... de l'enfant.

- Du 22 au 28 octobre à Bertrix.  
Participation : 205€ (affilié) et 395€ (non affilié)

#### Dans la peau d'un astronaute (9-17 ans)

L'occasion unique de vivre une expérience hors du commun pour vos « Armstrong » en herbe. Les jeunes passent d'une mission spatiale à la construction et au lancement d'une microfusée, sans oublier quelques pas sur la lune. Un entraînement digne de vrais astronautes !

- Du 22 au 27 octobre et du 29 octobre au 3 novembre à Transinne.  
Participation (internat) : 340€ (affilié) et 490€ (non affilié)  
Participation (externat) : 110€ (affilié) et 260€ (non affilié)

#### Dans la peau d'un astronaute Junior (6-8 ans)

En participant à une mission spatiale, votre enfant aura l'occasion de s'entraîner sur nos simulateurs et de faire ses premiers pas sur la Lune et sur Mars... Durant une semaine, il vivra la vie trépidante d'un astronaute ! Il aura l'occasion de tester les différents simulateurs, de découvrir une vraie navette spatiale, de construire son propre système solaire, sa propre fusée... et plein d'autres activités qui feront de lui un vrai petit astronaute !

- Du 30 octobre au 3 Transinne.  
Participation : 105€ (affilié) et 255€ (non affilié)

#### Halloween au château (6-12 ans)

Mais que se passe-t-il dans le château ? Les portes claquent, les escaliers grincent, les lumières vacillent et on entend des murmures à chaque étage. Personne n'ose y entrer à part nos enquêteurs de l'étrange. Au cœur d'une nature verdoyante, le Castel Notre-Dame est l'endroit parfait pour un séjour terrifiant ! Entouré de bois et de prairies, le grand parc est un lieu magique où les enfants peuvent s'amuser en toute sécurité. Si tu es à la recherche de frissons et de plaisir, n'attends plus, réserve ta chambre ! Apporte ton déguisement et croise les doigts pour que les morts restent dans leurs tombes et que les fantômes ne viennent pas te chatouiller les pieds la nuit !

- Du 21 au 28 octobre à Remersdael.  
Participation : Participation : 320€ (affilié) et 420€ (non affilié).



Retrouvez l'ensemble des séjours VacancesJeunes dans notre catalogue en ligne [www.vacances-jeunes.be](https://www.vacances-jeunes.be)

Renseignements et inscriptions : 061 23 11 31 ou [assilux@mutsoc.be](mailto:assilux@mutsoc.be)

#### Formation à l'animation

Vacances Jeunes vous propose un nouveau cycle de formation à l'animation. Cette formation, enrichissante et attractive a pour objectif de former des jeunes, de plus de 16 ans, à l'encadrement et à l'animation de nos centres de vacances pour enfants et adolescents. Cette formation se déroule en 5 étapes réparties sur deux années. La première étape consiste en une formation théorique de 2x 6 jours en résidentiel. Durant cette formation, différentes notions seront abordées et notamment :

- les missions et les responsabilités de l'animateur ;
- le fonctionnement d'une équipe ;
- les techniques de mise en projet, d'animation, d'activités ludiques et d'expressions ;
- la vie en collectivité et son cadre ;
- la dynamique de groupe, les enfants, les jeunes, leurs rythmes et besoins...

- Vacances d'automne + printemps : du 22 au 27 octobre 2023 et du 6 au 11 mai 2024 OU Vacances de détente + printemps : du 26 février au 2 mars 2024 et du 6 au 11 mai 2024  
Participation : 220€ (affilié) et 350€ (non affilié).  
Renseignements et inscriptions : 061 23 11 31 ou [assilux@mutsoc.be](mailto:assilux@mutsoc.be)

### ESCAPADES

ASSILUX vous propose des excursions et séjours ouverts à tous, affiliés ou non à la Mutualité Socialiste du Luxembourg. Un encadrement de qualité est prévu pour chaque destination grâce à des accompagnateurs de voyages formés.

#### Féerie de Noël en Alsace

Venez découvrir toute la magie des marchés de Noël en Alsace, les traditions qui s'y rapportent et la gastronomie de cette période de fête. Du 17 au 20 décembre.

- Participation : Adultes: 400€ (affilié) et 500€ (non affilié).

#### Nos excursions d'un jour

- Entre saveurs et terroir à Herve : 3 octobre.  
Participation : 70€ (affilié) – 85€ (non-affilié)
- Marché de Noël à Bruxelles : 3 octobre.  
Participation : 25€ (affilié) – 30€ (non-affilié)
- Marché de Noël à Luxembourg : 1er décembre.  
Participation : 25€ (affilié) – 30€ (non-affilié)
- Marché de Noël à Ciney : 7 décembre.  
Participation : 25€ (affilié) – 30€ (non-affilié)

#### Lieux d'embarquement pour chaque destination :

- Arlon, Saint-Hubert et Aye.  
Renseignements et inscriptions : 061 23 11 72 ou [assilux@mutsoc.be](mailto:assilux@mutsoc.be)

### INITIATION SMARTPHONE

Vous venez d'acquérir un téléphone Android et vous vous sentez un peu perdu dans ce monde qui n'est pas le vôtre ? Cette initiation va vous donner le petit coup de pouce indispensable pour une meilleure utilisation de votre smartphone. Lors de cette formation donnée en 2 séances, nous vous donnerons les bases pour pouvoir appeler, envoyer un message, faire des photos et pouvoir les consulter. Ensuite, nous pourrions nous attarder sur quelques applications vedettes telles que Facebook, Messenger et WhatsApp. Nous serons également à votre disposition pour répondre à vos questions. Les mardis de 9h30 à 12h30 (il est essentiel de participer aux deux séances à l'endroit choisi)

- Saint-Hubert, 10 et 17 octobre ;
- Arlon, 14 et 21 novembre ;
- Marche-en-Famenne, 12 et 19 décembre.  
Participation (2 séances) : 12€ (affilié) et 15€ (non affilié).  
Renseignements et inscriptions : 061 23 11 72 ou [assilux@mutsoc.be](mailto:assilux@mutsoc.be)

### DRIVE MUT

40€ les 20 heures de cours théoriques dont 4 heures de formation « conduite responsable ». 40 €/h pour un cours pratique (à condition d'avoir participé préalablement à la formation « conduite responsable » de 4h, comprise dans le prix d'inscription). Ces cours auront lieu :

- Arlon : du 23 au 27 octobre et du 11 au 15 décembre de 9h à 13h ;
- Libramont : du 2 au 6 octobre de 17h à 21h ;
- Marche-en-Famenne : du 6 au 10 novembre et du 18 au 22 décembre de 17h à 21h.

Le module de prévention (dans le cadre des cours théoriques) se donne en ligne. Plus d'informations lors de l'inscription.

- Renseignements et inscriptions : 02 515 06 31

### REMISE À NIVEAU DU CODE DE LA ROUTE

Le code de la route évolue régulièrement. Il est difficile pour tout un chacun de connaître les dernières obligations. Ce constat est particulièrement vrai pour les personnes qui ont obtenu leur permis il y a 30 ans voire plus... Quelle est la conduite à adopter à l'approche d'un rondpoint ? Quelle est la bonne attitude à avoir sur les lieux d'un accident ? Vous devez respecter la législation en vigueur mais également être conscient de la réduction de certaines capacités : baisse de la vue et de l'audition, augmentation du temps de réaction...

- Le 4 octobre à Arlon
- Le 18 octobre à Vielsalm
- Le 8 novembre à Saint-Hubert

- Le 22 novembre à Virton
- Le 6 décembre à Wellin
- Le 13 décembre à Bastogne
- Participation : Gratuit
- Renseignements et inscription obligatoire: 061 23 11 72 ou [assilux@mutsoc.be](mailto:assilux@mutsoc.be)

### LE VOTE POUR TOUS

Les élections 2024 arriveront vite. Le pôle inclusion d'ASSILUX vous propose une animation pour les personnes en situation d'handicap afin de comprendre, mettre des mots et une mise en pratique sur l'enjeu et le déroulement des élections.

- Participation : frais de déplacement. Vous êtes directeur, éducateur, assistant social dans une institution ? N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour réserver une animation.
- Renseignements et inscriptions : 061 23 11 37 ou [assilux@mutsoc.be](mailto:assilux@mutsoc.be)

### CINÉMA EN AUDIODESCRIPTION

Les films projetés sont à la fois audio-décrits et sous-titrés. Les séances sont accessibles aux personnes présentant une déficience auditive et visuelle mais également aux personnes à mobilité réduite, aux seniors... Cette activité est ouverte à toutes et tous de manière individuelle ou en groupe (institution, maison de repos...).

- « Les enfants des autres » de Rebecca Zlotowski
- Vendredi 10 novembre à 14h à la Maison de la Culture de Arlon
- Vendredi 24 novembre à 14h à la Maison de la Culture Famenne-Ardenne à Marche
- Participation : 2€ (gratuit pour les accompagnateurs de groupe)
- Informations et inscriptions : 061 23 11 37 ou [assilux@mutsoc.be](mailto:assilux@mutsoc.be)

### REPAS DANS LE NOIR

Le temps d'une soirée, venez vivre une expérience culinaire, sensorielle et humaine lors d'un repas mystère guidé par des personnes déficientes visuelles. Le 23 novembre à 18h30, école d'enseignement spécialisé à Saint-Mard.

- Renseignements et réservation obligatoire : 061 23 11 37 ou [assilux@mutsoc.be](mailto:assilux@mutsoc.be)

### SOPHROLOGIE

Cette pratique est basée sur des techniques simples, notamment la respiration. Elle vise à améliorer votre vie quotidienne en renforçant vos capacités et votre sentiment de bien-être. Vous développerez vos aptitudes d'écoute de soi, de détente, de concentration, de gestion du stress ainsi que votre sommeil et vos émotions... Les clés pour un équilibre psychique et émotionnel !

- Modules de 10 séances le mercredi de 19h à 20h à Marche-en-Famenne.
- Participation (10 séances) : 60€ (affilié) et 75€ (non affilié)
- Informations et inscriptions : 061 23 11 72 ou [assilux@mutsoc.be](mailto:assilux@mutsoc.be)



Retrouvez également l'actualité de la Mutualité Socialiste du Luxembourg sur Facebook : [www.facebook.com/mflux.be](https://www.facebook.com/mflux.be)



Contactez la Mutualité Socialiste du Luxembourg au 061 23 11 11



## Festivals : la prévention au cœur de nos préoccupations



L'engouement pour les festivals de musique ne cesse de croître. Des milliers de personnes se rassemblent pour profiter de performances musicales et d'une atmosphère festive. Cependant, ces événements peuvent comporter des risques pour la santé, notamment en matière d'audition, de transmission des infections sexuellement transmissibles (IST) ou encore d'exposition au soleil. C'est pourquoi, nous nous investissons activement dans la sensibilisation à ces problématiques.

La musique amplifiée à des niveaux élevés peut endommager de manière significative notre audition. Une exposition prolongée à des

volumes sonores excessifs peut entraîner des lésions permanentes et irréversibles, comme des acouphènes ou une perte auditive. Sur notre stand, des bouchons d'oreilles sont distribués gratuitement aux festivaliers pour atténuer le bruit tout en préservant la qualité sonore des performances. Nous fournissons également aux organisateurs des casques adaptés pour les enfants.

Outre les risques liés à l'audition, les festivals peuvent être propices à la propagation des infections sexuellement transmissibles (IST). Dans un environnement où la spontanéité règne, l'usage de préservatifs peut être négligé, mettant ainsi en danger la santé des participants. Nous distribuons gratuitement de préservatifs afin de rappeler aux festivaliers l'importance de protéger leur santé tout en leur fournissant les moyens de le faire facilement.

Les festivals se déroulent généralement en plein air, exposant les participants aux rayons du soleil pendant de longues heures. Une exposition excessive au soleil peut entraîner des coups de soleil, des insulations et augmenter le risque de développer un cancer de la peau à long terme. Nous distribuons des chapeaux et mettons à disposition de la crème solaire haute protection pour garantir que les festivaliers puissent profiter de l'événement en toute sécurité sous le soleil estival.

Pour mener à bien ces actions de prévention, nous travaillons en étroite collaboration avec les organisateurs. Ces partenariats permettent de toucher un public plus large, d'accroître l'impact des campagnes de prévention pour que chacun puisse profiter des festivals en toute sécurité dans une ambiance « responsable ».

## Retour des séjours à l'étranger : « benvenuto in Italia »



Après deux années d'annulation en raison du Covid 19, les séjours à l'étranger faisaient leur grand retour dans le catalogue Vacances Jeunes.

Cette année, les jeunes entre 12 et 14 ans ont pu prendre la direction de Cervia, sur la côte Adriatique.

Au programme de ce séjour : bronzette, plage mais également différentes activités sur des thèmes divers et variés. L'univers de Harry Potter, Marioland... Des aventures pour ne jamais s'ennuyer !

Le mercredi, une journée au parc d'attractions « Mirabilandia » était prévue. Les enfants ont pu profiter des attractions mais également d'un spectacle de cascadeurs. Que d'émotions et de sensations fortes !

Pour clôturer le séjour, une journée à la découverte de Venise était également programmée.

Pour en savoir plus sur notre offre « Vacances Jeunes », rendez-vous sur le site [www.vacances-jeunes.be](http://www.vacances-jeunes.be)



Parlez de nous à vos proches

Recevez un chèque-cadeau d'une valeur de 10€



Infos et règlement sur [www.mslux.be](http://www.mslux.be)

## La p@ause syndicale

### Projet de loi Van Quickenborne : une réelle menace sur notre liberté d'opinion

Dans le conflit qui oppose actuellement Delhaize aux syndicats, en introduisant des requêtes unilatérales auprès de la Justice, la « marque au Lion » a atteint ses objectifs : obtenir l'interdiction des piquets de grève dans les magasins et dépôts de tout le pays.

Ces agissements sont pour le moins provoquants. En refusant tout dialogue et en utilisant parfois la force, les patrons ne voient que le profit au détriment du caractère humain et de l'aspect social. Non, les travailleurs et leurs représentants ne sont pas des criminels. Ils agissent simplement pour défendre leurs droits et être entendus.

Petit à petit, on rogne sur les droits fondamentaux des syndicats, notamment celui de se mettre en grève. A coup de propositions de lois et de décisions judiciaires, c'est l'expression de toute notre démocratie sociale qui est menacée. A travers ces atteintes à ce qui constitue l'essence même de notre rôle de contre-pouvoir, ce ne sont évidemment pas les actionnaires et les patrons qui sont visés, assoiffés de dividendes qu'ils sont, mais bien les travailleurs dans la défense de leurs droits.

Et le dernier projet de loi du Ministre de la Justice Van Quickenborne va encore aggraver la situation, projet qui s'apparente clairement à de la répression antisyndicale.

Officiellement, son objectif serait de s'attaquer « aux casseurs ». En cas de condamnation pour des faits commis à l'occasion d'un « rassemblement revendicatif », les cours et tribunaux pourraient prononcer une sanction complémentaire, à savoir l'interdiction de participer à de tels rassemblements à l'avenir.

Qu'entend-on par « rassemblement collectif » ? On parle de tout rassemblement de toute taille organisé sur la voie publique, statique ou en cortège, dans le but d'exprimer une ou plusieurs convictions collectives.

Les syndicats ne sont donc pas les seuls concernés ; sont aussi visées toutes les associations susceptibles d'organiser des concentrations comme Greenpeace, Amnesty, la Ligue des Droits humains ou le CNCD. On peut craindre désormais qu'un juge puisse demain estimer que le fait d'allumer un brasero sur un piquet de grève doit être sanctionné pénalement. Sanction qui, dans le projet de loi, pourrait aller jusqu'à 3 ou 6 années (en cas de récidive) d'interdiction de manifester.

La FGTB estime que « ces nouvelles dispositions doivent être supprimées et que la restriction du droit de manifester n'est pas conforme aux droits fondamentaux ». Une position qui est d'ailleurs soutenue par le Conseil supérieur de la Justice et l'Institut fédéral des Droits Humains.

L'interdiction de manifester constitue une nouvelle atteinte au droit d'action collective. Quiconque souhaitera exprimer collectivement une opinion à l'avenir risque d'être pris pour cible. Cette proposition de loi doit être retirée. C'est un enjeu démocratique, donc crucial. Nous ne défendons ni plus ni moins que notre liberté d'opinion.

Nous sommes allés à Bruxelles par deux fois ces dernières semaines pour nous opposer à ce projet de loi.

Contrairement à ce que le Ministre espérait, sa proposition n'est pas arrivée en séance plénière avant les vacances parlementaires. Notre opposition a donc porté ses fruits, mais la bataille n'est pas terminée. Ce projet de loi est une menace pour le droit à l'action collective et pour la démocratie. Avec la société civile, nous continuerons à nous mobiliser. Cette interdiction de manifester doit être retirée de la table.

Rendez-vous en septembre pour la suite des actions et sur [www.manifestant-pas-criminel.be/#StopLoiVanQuickenborne](http://www.manifestant-pas-criminel.be/#StopLoiVanQuickenborne)



# AFFILIATION SPORT

JUSQU'À **50€**  
DE REMBOURSEMENT



L'accès à la santé pour tous !

Plus d'infos en agence  
et sur [www.mslux.be](http://www.mslux.be)

La Mutualité Socialiste  
du Luxembourg

