

# helan

## Magazine

vosre bien être, avant tout

**NOUVEAU**

Vos dents méritent leur  
propre assurance  
**Découvrez Dentalia Up**

5 conseils pour une  
meilleure vision

**Tendances alimentaires**  
En êtes-vous aussi friands ?

**PUISSANT  
JUSQU'À  
VOS  
80 ANS !**

NOUVEAU

## Vos dents méritent leur propre assurance

N'attendez pas l'appel à l'aide silencieux d'une dent de travers, d'une cavité ou d'une molaire cassée.

Optez dès maintenant pour **l'assurance dentaire Dentalia Up**. Vos dents vous remercieront. Et votre portefeuille aussi.

 **Dentalia**  
Up



SCANNEZ-MOI POUR  
PLUS DE DÉTAILS

Ou rendez-vous  
sur [www.helan.be/  
assurez-vos-dents](http://www.helan.be/assurez-vos-dents)



Kristel Bracke – Directeur Talent & Culture chez Helan

Dans cette édition du magazine Helan, nous vous proposons un retour sur notre vision globale du bien-être. Ainsi qu'un regard en coulisses. Et cela au sens large, car chez Helan, nous travaillons chaque jour avec une équipe de plus de 5 600 collaborateurs enthousiastes pour améliorer votre qualité de vie.

Nous aimons faire la différence dans votre vie, quelle que soit notre tâche. Parce que nous avons aussi une vision plus large de notre travail. Ensemble, nous recherchons des solutions durables qui améliorent votre vie et respectent votre indépendance. Cette ambition est en chacun de nous. Nous sommes passionnés par ce que nous faisons et aimons repousser les limites. Prenons l'exemple de Karen, qui a introduit la langue des signes pour bébé dans les crèches d'Helan. Ou de Laura, qui a contribué à la conception de notre nouvelle assurance dentaire Dentalia Up. Dans ce numéro, vous découvrirez la raison de leurs actions et leur signification pour vous en tant que client(e). Bonne lecture.

*Kristel*

- 2 Tout à fait Helan
- 5 Liste de contrôle pour les vacances sans tracas
- 6 Puissant jusqu'à vos 80 ans
- 9 Merci pour le compliment
- 10 Vous vous nourrissez des tendances ?
- 13 Bien assuré(e) en tant qu'indépendant(e)
- 14 Vos dents méritent leur propre assurance
- 16 5 conseils pour une meilleure vision
- 18 Qu'est-ce que le perfectionnisme ?
- 20 Profiter en toute sécurité du soleil
- 22 Bon à savoir
- 24 L'hypnose en psychothérapie
- 26 Application Mon Helan
- 27 Mieux dormir avec la Boutique de soins Helan
- 28 Parler avec les mains et les pieds
- 30 Avantages Helan
- 32 Dans les coulisses



**Secrétariat de rédaction :** Lynn Pellens, Eva De Geyter • **Composition :** Kirsti Alink • **Images :** Joshua D'hondt Photography, Well Played, Shutterstock • **Impression :** Roularta • **Editeur responsable :** Rik Selleslaghs - Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk - NE 0411.696.011 - RPR Anvers - [www.helan.be](http://www.helan.be)

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).  
Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalement ou partiellement) sans l'autorisation préalable de la rédaction. Le 'Magazine de Helan' est signataire de la convention environnementale 'Papier in Vlaanderen'. Affilié auprès des Editeurs de presse périodique..

## EN VACANCES ?

### Votre carte européenne d'assurance maladie se trouve dans votre application Mon Helan

Il n'est plus nécessaire d'avoir une version papier de cette carte. Grâce à l'application Mon Helan, vous avez toujours une version numérique valide en poche. Ouvrez la dernière version de l'application, choisissez « Cartes » et toutes les cartes de votre famille s'afficheront.



## NOUS PENSONS DÈS AUJOURD'HUI AU HELAN DE DEMAIN

Avec le projet « Helan de demain », nous nous concentrons sur l'image future de Helan. Comment allons-nous prendre en charge les soins, la santé et le bien-être à l'avenir ? En quoi consiste le groupe de bien-être Helan pour vous en tant que client(e) ? C'est un sujet sur lequel les collègues Helan des différents départements ont pu réfléchir ensemble lors des Journées de l'avenir Helan. Au cours des prochaines années, vous verrez ces idées s'intégrer progressivement dans votre offre de services.

### Je vais camper...

### Et je vérifie facilement mes vaccins en ligne !

À partir de la page E-santé sur Mon Helan, accédez à la plateforme Masanté, le portail de santé du gouvernement. Vous y trouverez facilement votre statut vaccinal et celui de vos enfants.



## Lisez aussi Helan Magazine en ligne !

Comment garder votre corps et votre esprit en bonne santé ? Que faut-il penser de la dernière tendance en matière d'alimentation ? Nous vous disons tout. En supplément de ce magazine Helan version papier, nous publions également un magazine de santé en ligne aux sujets variés. Nous ajoutons régulièrement de nouveaux articles. Pour que vous restiez toujours bien informé(e) des dernières nouvelles en matière de santé. Bien entendu, toutes ces informations sont à chaque fois contrôlées par nos experts en santé !

 [www.helan.be/fr/magazine](http://www.helan.be/fr/magazine)

## Vous êtes déjà allé(e) chez le dentiste ?

Une visite annuelle chez le dentiste en vaut la peine. Même si vous n'avez pas de douleurs ni de problèmes dentaires. Comme les examens préventifs permettent d'éviter de nombreux problèmes, vous obtiendrez un meilleur remboursement auprès de votre mutualité et de votre éventuelle assurance dentaire. Si vous n'avez pas encore pris de rendez-vous pour cette année, pourquoi ne pas le faire dès maintenant ?

 Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.helan.be/soins-dentaires](http://www.helan.be/soins-dentaires)



## Suivez-nous sur notre nouveau compte Instagram !

Vous pouvez désormais aussi nous suivre sur notre nouveau compte Instagram @helemaal.welzijn pour rester au courant des actualités et des conseils et astuces autour de votre santé (mentale), de votre mutualité, de vos avantages et bien plus encore ! (En néerlandais)

[www.instagram.com/helemaal.welzijn](http://www.instagram.com/helemaal.welzijn)

## N'OUBLIEZ PAS VOTRE VIGNETTE

Vous remettez un document papier à votre mutualité ? N'oubliez pas de coller une vignette. De cette manière, nous disposons de toutes les données nécessaires pour traiter correctement votre demande. Vous voulez commander de nouvelles vignettes ? Vous pouvez le faire facilement :

- Via **Mon Helan** sur votre ordinateur ou dans l'application
- **Par téléphone** : appelez le T. 02 218 22 22 et sélectionnez le libre-service. Préparez votre numéro de registre national pour compléter votre commande.

## LES CLIENTS DE HELAN

# 95 %

des clients qui ont pris rendez-vous en ligne ou au bureau sont extrêmement satisfaits

# 92 %

des clients qui ont emprunté des équipements de soins nous donnent une note de 4 ou 5 sur 5.

# 87 %

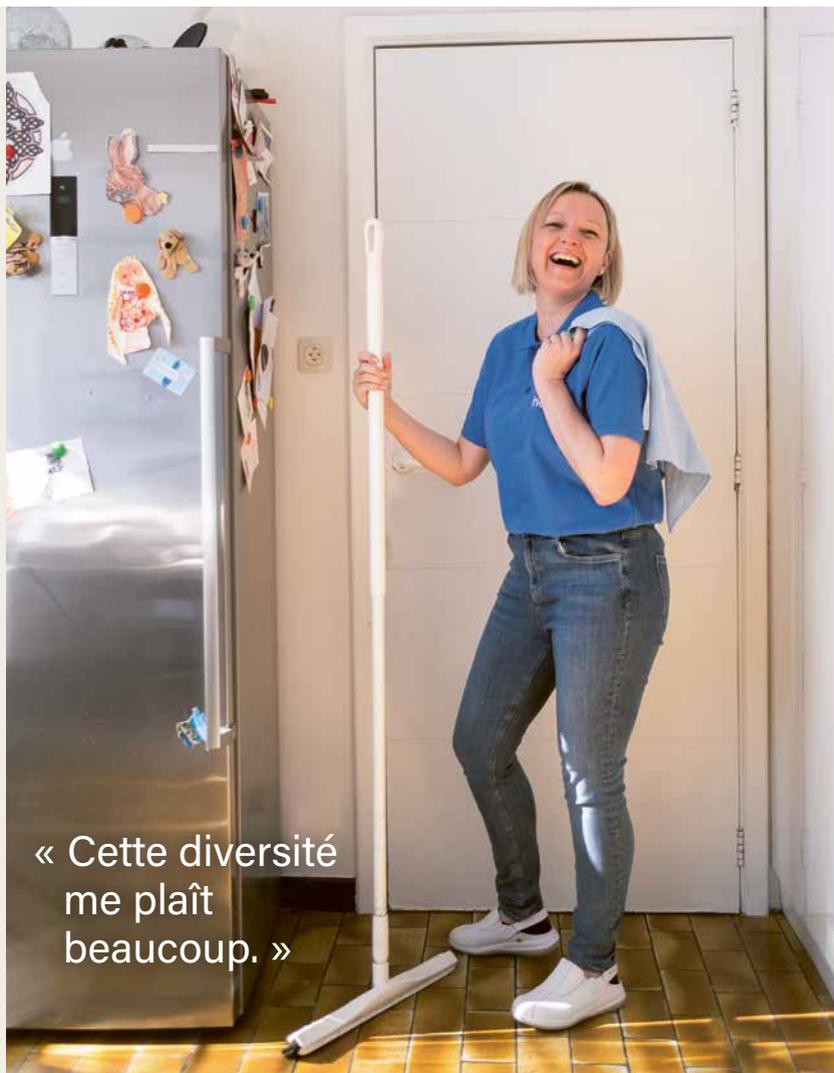
de nos clients ont trouvé qu'il était très facile de devenir client chez nous

## UNE VISION PLUS LARGE DU TRAVAIL

**Nathalie Pieters combine le meilleur de deux mondes : aujourd'hui à la boulangerie, demain chez Helan Aide-ménagère.**

« Je combine mon emploi d'aide-ménagère avec mon travail dans une boulangerie et je ne peux que le recommander ! Ces deux métiers sont évidemment très différents, mais je ne voudrais pas faire autrement. Cette diversité me plaît beaucoup. C'est vraiment pratique de pouvoir en grande partie choisir et planifier moi-même mes heures de travail chez Helan Aide-ménagère. Pour moi, la flexibilité et l'autonomie sont des atouts majeurs. En tant qu'aide-ménagère, je me sens également bien soutenue par ma responsable Ilse. Nous avons une bonne relation et je peux toujours m'adresser à elle. Mais ma vraie motivation, c'est la gratitude que je reçois de mes clients. Même après 10 ans d'expérience, un « Merci » sincère me fait toujours plaisir. »

**Quel que soit votre travail, avec nous, vous faites la différence dans la vie de quelqu'un. C'est notre vision plus large du travail. Consultez nos offres d'emploi sur [www.helanjobs.be](http://www.helanjobs.be)**



« Cette diversité me plaît beaucoup. »

## **Vous avez des objections par rapport à Helan ? Faites-nous en part !**

Chez Helan, nous veillons à fournir le meilleur service possible. Un problème est survenu malgré tout ? Nous serons ravis d'entendre vos commentaires et chercherons rapidement une solution.

Contactez nos collaborateurs sur [www.helan.be/contact](http://www.helan.be/contact) ou au 02 218 22 22 et dites-nous ce que nous pouvons faire pour vous. Votre problème n'a pas été résolu ou vous avez l'impression d'avoir été traité(e) injustement ? Dans ce cas, vous pouvez contacter notre médiateur. Remplissez le formulaire à l'adresse [www.helan.be/vosimpressions](http://www.helan.be/vosimpressions) ou envoyez un courrier à : Mutualité libre Helan, à l'attention de l'Ombudsman, Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk.

## **Vous pouvez compter sur votre mutualité pour voler de vos propres ailes**

Votre fils ou votre fille vient de terminer ses études ou de commencer à travailler ? Alors il est temps de créer son propre dossier auprès de la mutualité. Jusqu'à l'âge de 25 ans, les étudiants sont assurés par la mutualité de leurs parents. Si vous commencez à travailler, si vous recevez des indemnités ou si vous atteignez l'âge de 26 ans, vous devez vous affilier vous-même. Vous pouvez facilement le faire en ligne sur le site de la Mutualité Helan.

[www.helan.be/s-affilier](http://www.helan.be/s-affilier)





# LISTE DE CONTRÔLE

## pour des vacances sans tracas

### ☑ Carte européenne d'assurance maladie (CEAM)

Grâce à l'application **Mon Helan**, vous avez toujours une version numérique valide de cette carte dans votre poche. Ouvrez la dernière version de l'application et vous trouverez facilement votre CEAM numérique.

### ☑ Vaccins

- Consultez votre médecin généraliste ou [www.wanda.be](http://www.wanda.be), de préférence 3 mois avant votre départ.
- Chez Helan, vous obtenez un remboursement allant jusqu'à 25 euros par an pour les vaccins\*.
- Sur Masanté, le portail de santé du gouvernement, vous pouvez vérifier vous-même votre statut vaccinal.

### ☑ Numéro de téléphone en cas d'urgence

- Contactez notre centre d'assistance voyage Mediphone Assist dans les 48 heures en cas de soins médicaux urgents.
- Mediphone Assist fournit également des informations sur les hôpitaux, les médecins, les dentistes ou les pharmaciens à l'étranger.
- Tél + 32 2 778 94 94 - 7 jours sur 7 - 24 heures sur 24. Avec l'application Mon Helan, vous avez toujours le numéro sur vous.

### ☑ Incapacité de travail

- Pour les pays de l'UE (y compris la Belgique), il suffit de déclarer votre séjour à la mutualité avant votre départ.
- Pour un séjour en dehors de l'UE, demandez l'accord du médecin-conseil au moins deux semaines à l'avance.
- La déclaration ou la demande peut se faire facilement en ligne via le formulaire « Demande de séjour à l'étranger » dans Mon Helan.

**i** Plus d'informations sur [www.helan.be/sejour-etranger](http://www.helan.be/sejour-etranger)

### ASSURANCE VOYAGE COMPLÉMENTAIRE

Pour les séjours aux États-Unis, au Canada, au Japon, en Asie ou en Afrique du Sud, entre autres, il est préférable de souscrire une assurance maladie complémentaire pour bénéficier d'une protection supplémentaire. En effet, les frais d'hôpital y sont rapidement élevés. Votre mutualité belge les rembourse, mais selon les tarifs belges. Votre contribution personnelle est souvent beaucoup plus importante.

La plupart des agences de voyage proposent une assurance voyage. Renseignez-vous auprès de votre agent de voyage ou de votre assureur privé.





# Puissant jusqu'à vos 80 ans

Libérez l'enfant qui est en vous et entraînez vos muscles spontanément

Saviez-vous que vous commencez à perdre de la masse musculaire à partir de l'âge de 30 ans ? Au fil des années, vous ne perdez donc pas seulement votre jeunesse, mais aussi votre vitalité. Faites de l'exercice dès maintenant pour rester en bonne santé et en pleine forme. Pas avec de lourdes séances d'entraînement, mais avec des moments ludiques de renforcement tout au long de la journée.

### Fonte des muscles

Pendant que vous êtes assis(e) en train de lire ces lignes, vos muscles sont doucement en train de fondre. Entre l'âge de 30 et 70 ans, nous perdons en moyenne 4 à 6 kilos de muscle. Les muscles s'amincissent et raccourcissent. Résultat : ils se contractent moins efficacement et produisent moins de force. Vous devenez progressivement plus faible et plus rigide. Au début, c'est à peine visible. Mais avec le temps, la perte de force se fait sentir et, si vous êtes tout à fait honnête, vous remarquez que certains mouvements commencent à être moins fluides. Même si vous n'avez que 30 ou 40 ans... Par exemple, pouvez-vous encore vous lever de la position assise en tailleur sans l'aide de vos mains ? Quel que soit votre âge, n'hésitez pas à essayer et laissez les résultats parler d'eux-mêmes.

### Contractez vos muscles

Bien sûr, nous savons tous qu'une activité physique suffisante est bénéfique pour la santé à court et à long terme. Mais la plupart du temps, nous optons pour la course à pied, la marche ou le vélo : autant de formes d'exercice qui travaillent principalement sur la condition physique ou la santé cardiovasculaire. Cependant, pour un entraînement complet, l'équilibre et la souplesse sont tout aussi importants. Comme la force. En effet, en contractant régulièrement vos muscles, vous améliorez la condition physique de l'ensemble de votre corps. Les exercices de renforcement musculaire permettent non seulement d'augmenter la force des muscles, mais aussi d'améliorer la posture, l'équilibre et la souplesse, et de réduire le risque de maladies articulaires. Plus tard dans la vie, cela peut faire une grande différence. Mais aujourd'hui aussi, une plus grande force musculaire fait une grande différence pour votre santé et votre bien-être général.

### Profitez-en aujourd'hui et demain

Les bienfaits des exercices de renforcement musculaire s'inscrivent dans la

## Pourquoi les exercices musculaires sont bénéfiques

- **Meilleure posture :** En seulement deux ou trois mois d'entraînement, vous sentirez déjà votre corps devenir plus fort. Votre posture s'améliorera et vous souffrirez moins de maux de dos ou de cou.
- **Plus d'équilibre et de flexibilité :** Quand vous faites des exercices de musculation, vous entraînez également votre équilibre et votre souplesse. Deux aspects d'un corps sain qui, comme la force, diminuent rapidement si vous ne les utilisez pas.
- **Moins de douleurs articulaires :** Des muscles forts soutiennent les articulations. Elles souffrent moins et durent plus longtemps.
- **Un cerveau en bonne santé :** Si vous ne bougez pas beaucoup, votre cerveau devient « paresseux » aussi.
- **Bien dans sa peau :** Lorsque vous faites de l'exercice, votre corps produit de l'endorphine, l'hormone du bonheur. Et en faisant un peu d'exercice de musculation de temps en temps, vous pouvez aussi évacuer une partie de votre stress. De plus, les mouvements ludiques font rire. Et on ne rit jamais trop.
- **Une bonne nuit de sommeil :** Plus vous bougez, mieux vous dormez.
- **Vieillir en bonne santé :** Pour vieillir en bonne santé et en bonne condition physique, et réduire le risque de chute plus tard dans la vie, il vaut mieux commencer dès aujourd'hui. Des muscles forts aujourd'hui vous donneront une base solide pour plus tard.

Les exercices de renforcement musculaire permettent non seulement d'augmenter la force des muscles, mais aussi d'améliorer la posture, **l'équilibre et la souplesse**, et de réduire le risque de maladies articulaires.



**C'est bien amusant**, et réalisable, de faire travailler ses muscles spontanément, au hasard de la journée.

durée : une étude de synthèse montre qu'une heure d'entraînement musculaire par semaine réduit le risque de cancer, de diabète et de maladie cardiovasculaire. Si vous combinez cet entraînement à des exercices d'aérobic, tels que la marche, le vélo ou la course à pied, vous augmentez encore davantage vos chances de vivre plus longtemps. Mais les exercices de musculation font également la différence à court terme. Ils sont bons pour la santé mentale et le sommeil, ils réduisent le stress sur les articulations et donc les douleurs dans ces zones, et ils améliorent la coordination, la posture et l'équilibre. De plus, faire travailler ses muscles tous les jours de manière décontractée, c'est tout simplement amusant. Vraiment.

### Des jeux pour vos muscles

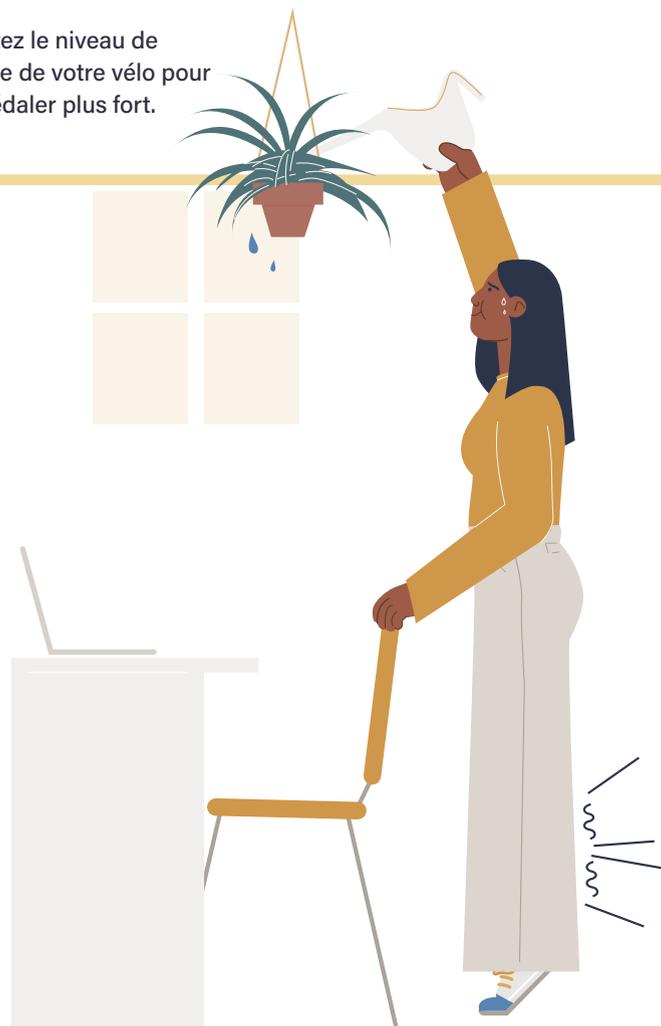
Quand on parle d'exercices de renforcement musculaire, on pense tout de suite à une salle de sport avec des machines et des poids, et des programmes à respecter. Mais c'est bien plus amusant, et réalisable, de faire travailler ses muscles spontanément, au hasard de la journée. Avec de petits exercices à caractère ludique dont vous décidez du degré de difficulté. Et qui peuvent avoir un effet considérable à long terme. La Mutualité Helan se fait un plaisir de vous donner des idées. Sur [www.helan.be/puissant](http://www.helan.be/puissant), vous trouverez des exercices de musculation ludiques à faire quotidiennement à la maison ou dans le jardin. Ou au bureau. Où vous pouvez libérer l'enfant qui est en vous pendant un moment afin de faire travailler vos muscles.

Quel que soit votre âge, commencez dès aujourd'hui. Il n'est jamais trop tôt. Ni trop tard. Parce qu'à tout âge, le corps conserve sa capacité de s'adapter à l'exercice. Commencez par de petites étapes et appréciez vos progrès. Vous allez aimer, c'est sûr !

### Testez ces exercices et entraînez spontanément vos muscles

- Placez-vous plusieurs fois par jour quelques instants contre un mur, comme si vous étiez assis(e) sur une chaise. Gardez cette position. Augmentez progressivement la durée jusqu'à pouvoir tenir plus longtemps.
- Brossez-vous les dents en vous tenant sur une jambe. Et pliez plusieurs fois le genou, en guise de défi supplémentaire.
- Augmentez le niveau de résistance de votre vélo pour devoir pédaler plus fort.
- Portez votre panier de courses au lieu d'utiliser un caddie. Et rentrez chez vous avec des sacs remplis.
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, même si vous êtes à bout de souffle.

**i** Retrouvez nos exercices musculaires sur [www.helan.be/puissant](http://www.helan.be/puissant) et sur nos réseaux sociaux. Suivez-nous et libérez l'enfant qui est en vous !



# Merci pour le compliment



Vous avez une aide-ménagère Helan ? Sachez qu'un petit compliment peut faire des merveilles pour votre collaboration. Découvrez nos 4 conseils pour des compliments judicieux. Pour votre aide-ménagère ou d'autres personnes de votre entourage.

## 1. Louez le processus, pas le résultat

Si vous liez votre appréciation aux résultats, vous risquez de susciter la peur de l'échec ou de mettre de la pression. Pensez à faire des compliments en cours de route. « Bon travail », par exemple. Le fait de saluer le processus renforce la confiance en soi et permet d'obtenir de meilleurs résultats.

## 2. Plutôt sincère qu'excessif

N'exagérez pas vos compliments. On sent vite si vous pensez ce que vous dites. Prenez le temps de faire à quelqu'un un compliment sincère sur ce que vous appréciez. Votre compliment devient ainsi un cadeau personnel.

## 3. Concentrez-vous sur l'intérieur

Dirigez votre appréciation sur des caractéristiques intérieures. Quand vous reconnaissez « l'être » d'une personne, vous la renforcez de l'intérieur.

## 4. Compliments à distance

Vous n'êtes pas chez vous lors du passage de votre aide-ménagère ? Vous pouvez lui laisser une note pour la prochaine fois ou lui envoyer un SMS lorsque vous rentrez chez vous et que vous constatez que votre maison est propre.

### TOUT À FAIT HELAN

Chez Helan Aide-ménagère, nous pensons qu'il est important d'investir dans nos collaborateurs. Notre personnel est bien formé et suivi de près par nos conseillers. Nous donnons les informations nécessaires et sommes à l'écoute.

[www.helanaidemenagere.be](http://www.helanaidemenagere.be)



# Vous vous nourrissez des **tendances ?**

Manger comme les hommes préhistoriques. Supprimer tous les glucides. Pas un jour sans baies de goji. Vous êtes toujours à l'affût des nouveautés en matière d'alimentation ? Daphne Lai, nutritionniste chez Helan, donne son interprétation de certaines tendances.



Daphne Lai, nutritionniste chez Helan

« La hype vous semble trop belle pour être vraie ? Alors c'est probablement le cas. »

### Quelque chose sans gluten pour moi ?

Environ 1 % de la population belge est atteinte de la maladie cœliaque. Leur organisme réagit de manière hypersensible au gluten. Au point d'attaquer la paroi intestinale et d'entraîner de graves complications. L'alimentation sans gluten a donc une origine médicale, mais elle est devenue une vraie tendance. De plus en plus de personnes éliminent le gluten, même si elles ne présentent pas d'intolérance. Une bonne idée ? Pas nécessairement.

Les produits sans gluten contiennent moins de fibres. Cela peut entraîner des problèmes de transit intestinal. C'est précisément une raison qui peut expliquer le choix d'un régime sans gluten. Ces produits coûtent aussi plus cher. Se serrer la ceinture fait donc partie du programme. Également de manière littérale. Car il est possible de perdre pas mal de

kilos avec une alimentation sans gluten. Parce que vous devez rayer beaucoup de choses de votre liste de courses. Mais si vous arrêtez complètement de manger du pain ou des céréales contenant du gluten, vous manquerez rapidement de certains nutriments indispensables. Les fibres, les vitamines B1 et B2 et les minéraux tels que le zinc et le magnésium.

Il n'y a pas de nécessité médicale ? Alors gardez le gluten au menu. Vous constatez toujours un soulagement de vos symptômes quand vous supprimez le gluten ? N'hésitez pas à contacter votre médecin afin d'exclure un diagnostic médical.

### Manger comme les hommes préhistoriques

Le régime paléolithique ou préhistorique part du principe que nous ne sommes pas génétiquement faits pour le modèle alimentaire moderne. C'est pourquoi il vaudrait mieux manger comme nos ancêtres. Beaucoup de poisson, de viande, de légumes, de fruits et de noix. Les céréales, les produits laitiers, les pommes de terre et les aliments transformés doivent être évités.

À raison ? Pas vraiment. La recherche montre que notre flore intestinale a évolué avec nous. Notre ventre ne supporte plus l'alimentation de l'âge de pierre. De plus, les nombreuses protéines rendent ce régime alimentaire coûteux et ont un poids sur l'environnement.

Bien entendu, la consommation de fruits et de légumes présente des avantages. Vous absorbez beaucoup de vitamines. Et moins de calories, ce qui vous fait perdre du poids. Mais le régime paléo est limité. Il peut entraîner un manque de calcium et de fibres, ainsi qu'un excès de graisses néfastes pour la santé. Par ailleurs, pour les végétariens et les végétaliens, les sources de protéines sont trop peu nombreuses.

Vous voulez ramener quelque chose de la préhistoire ? Pensez à l'exercice physique. En l'absence de voitures, nos ancêtres utilisaient leurs jambes. Prenez-en exemple.

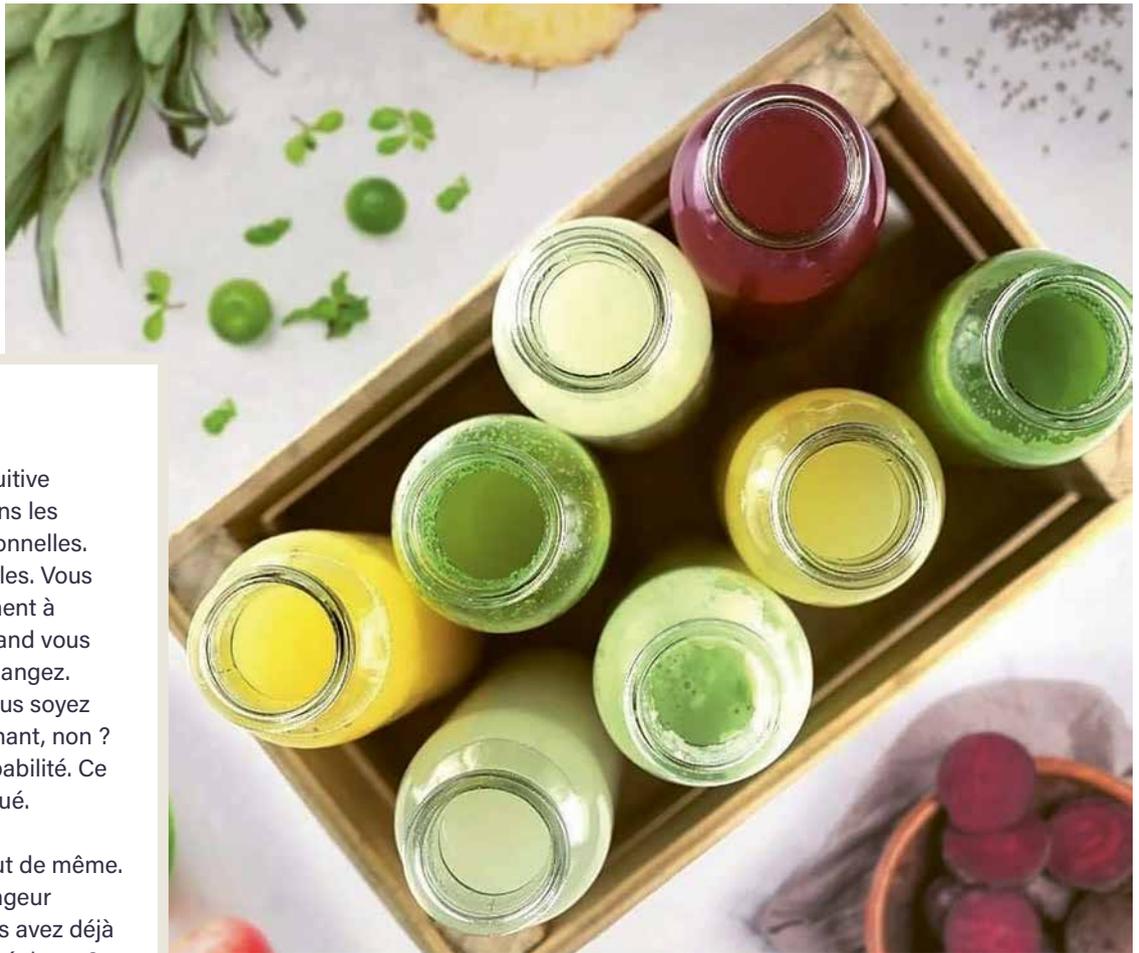
### JEÛNE PÉRIODIQUE

Le jeûne intermittent est parfois combiné au régime paléo. En effet, nos ancêtres n'avaient pas accès à de la nourriture tout au long de la journée. Le jeûne n'est donc pas une idée si saugrenue. Vous éviterez ainsi les excès ainsi que les maladies qui en découlent, comme l'obésité et le diabète de type 2.

Le régime le plus courant est le 16/8. Vous jeûnez 16 heures d'affilée, puis vous mangez pendant une période de 8 heures. Par exemple, vous pouvez sauter le petit-déjeuner et ne manger qu'entre 12 et 20 heures. Les avantages ? Vous mangez généralement moins, car le temps est limité. La combustion des graisses est stimulée par l'augmentation de l'hormone de croissance. Votre sensibilité à l'insuline augmente, ce qui est bon pour votre glycémie.

Mais il y a un inconvénient. Lorsque vous jeûnez, votre corps produit plus de cortisol. Cette hormone du stress soumet votre organisme à une tension élevée. Vous pouvez également ressentir de la fatigue et des fringales. Il y a alors de fortes chances que vous vous laissiez aller à l'heure du repas. Ou que vous succombiez à toutes sortes de sucreries. De plus, vous devez essayer d'absorber tous les nutriments nécessaires en deux repas principaux.

Le jeûne périodique ne convient donc pas à tout le monde. Il faut être résistant au stress et ne pas se laisser tenter par des plats réconfortants, ni céder à la frénésie alimentaire. Connaissez-vous vous-même !



## L'INSTINCT AVANT TOUT

L'alimentation intuitive est l'exception dans les tendances nutritionnelles. Il n'y a pas de règles. Vous vous fiez simplement à votre instinct. Quand vous avez faim, vous mangez. Jusqu'à ce que vous soyez rassasié(e). Alléchant, non ? Manger sans culpabilité. Ce n'est pas compliqué.

Mais attention tout de même. Vous êtes un mangeur émotionnel ? Vous avez déjà essayé plusieurs régimes ? Il est parfois difficile de se fier aux signaux de son corps. Et si vous suivez votre intuition et optez pour des snacks sucrés, votre faim n'en sera que plus grande.

Message : redécouvrez votre corps. Découvrez ce qu'il s'y passe. Regardez-vous avec un regard ouvert et indulgent et identifiez vos besoins. Un terrain inconnu ? Demandez l'assistance d'un professionnel.

**Ça vous intéresse ?**  
Faites un essai. Mais restez critique. Et ménagez votre corps et votre portefeuille.

## Jus et super-aliments

Vous voulez préparer votre corps pour l'été et envisagez une cure de détox ? Détoxifier votre foie avec des jus, puis consommer des super-aliments pour un apport supplémentaire en vitamines ? Selon certaines sources, cela peut fonctionner. Un régime détox est censé éliminer les substances chimiques et stimuler la combustion des graisses. Cela permet de perdre du poids. Mais c'est généralement temporaire. Et vivre uniquement de jus de fruits est rarement synonyme de bonne humeur.

La bonne nouvelle, c'est que les jus ne sont pas nécessaires pour se détoxifier. Votre corps est si bien fait qu'il se nettoie tout seul. Le foie décompose quotidiennement les substances potentiellement dangereuses, qui disparaissent ensuite par la respiration, l'urine et les selles. Certaines substances peuvent toutefois s'accumuler dans l'organisme. Par exemple, le plomb et le mercure. Et même les jus ne peuvent rien y faire. Une alimentation variée reste la meilleure manière de

garder votre intérieur propre. Et ne pas boire d'eau provenant de canalisations en plomb.

Et les super-aliments pour améliorer la santé ? À l'heure actuelle, le terme « super-aliment » n'est pas protégé. La liste comprend les baies de Goji, les fèves de cacao, les graines de chia et de chanvre ainsi que l'herbe de blé, qui contiennent des vitamines, des minéraux et des antioxydants. Mais vous pouvez aussi obtenir ces substances à partir d'autres aliments. En outre, les preuves d'un tel bienfait des super-aliments pour la santé sont insuffisantes. De plus, ils sont souvent importés de pays exotiques. Leur prix est donc considérablement élevé. Pour la planète aussi.

## AVANTAGE HELAN

Vous voulez demander conseil à un diététicien ou un médecin nutritionniste ? Helan offre un remboursement de 25 euros par an.

# Bien assuré(e) en tant qu'indépendant(e)

Helan est là pour les indépendants aussi.  
Connaissez-vous déjà ses services et avantages ?

## VOTRE MUTUALITÉ

Helan est votre mutualité libre, avec un service en ligne rapide et des conseils personnalisés. Vous êtes bien assuré(e) contre les frais médicaux, même à l'étranger, grâce à la carte européenne d'assurance maladie et à Mediphone Assist\*. Vous suivez votre dossier via votre mutualité en ligne Mon Helan. Et si vous avez besoin de conseils parce que votre situation est plus complexe, cela peut se faire sur rendez-vous, par appel vidéo pendant les heures de bureau et en dehors, car nous proposons des rendez-vous jusqu'à 20 heures.

## AVANTAGES POUR VOTRE SANTÉ

Grâce à nos avantages pour votre santé physique et mentale, vous bénéficiez de réductions et de remboursements intéressants en plus de l'assurance maladie obligatoire. Par exemple pour l'ostéopathie, les applications médicales, l'affiliation à un club de sport, le bien-être, la logopédie, ... Vous pouvez facilement demander ces remboursements via notre application.

## ASSURANCES COMPLÉMENTAIRES

Pour bénéficier d'une protection optimale contre les frais élevés des soins dentaires ou d'une hospitalisation, Helan a la solution qu'il vous faut. L'assurance dentaire Dentalia Up offre des remboursements allant jusqu'à 4 000 euros, tandis que l'assurance hospitalisation Hospitalia Medium vous couvre avant, pendant et après votre hospitalisation. Grâce aux services Hospitalia Assist, vous bénéficiez d'une aide supplémentaire à domicile en cas d'hospitalisation.

## AIDE-MÉNAGÈRE

Nos aides-ménagères prennent soin de votre domicile pendant que vous êtes au travail. Vous pouvez également déposer votre linge à repasser dans l'un de nos points repassage. Les aides-ménagères Helan sont fiables et bien formé(e)s, et vous pouvez organiser leur passage en toute facilité via notre application. Vous êtes enceinte ou vous venez d'accoucher ? Vous pouvez bénéficier de 105 titres-service gratuits auprès de votre caisse d'assurance sociale.



## INDEMNITÉS EN CAS D'INCAPACITÉ DE TRAVAIL

Vous êtes en incapacité de travail à la suite d'une maladie ou d'un accident et vous avez droit à une indemnité ? La Mutualité Helan s'occupe de tout. Vous voulez reprendre le travail (à temps partiel) et vous souhaitez un accompagnement ? Nos coordinateurs de retour au travail sont là pour vous aider. Découvrez tous les détails sur [www.helan.be/incapacite-de-travail](http://www.helan.be/incapacite-de-travail).

## PREMIÈRE AIDE EN CAS DE NAISSANCE

En tant qu'indépendante, vous avez droit à des indemnités pendant votre congé de maternité. Vous pouvez en faire la demande auprès de la Mutualité Helan. En tant que père ou coparent indépendant, vous demandez votre congé de naissance à votre caisse d'assurance sociale. Si vous souhaitez obtenir de l'aide lors de votre retour à la maison avec votre bébé, les soins de maternité Helan sont là pour vous. Et nous continuons à grandir avec votre famille par la suite. Par exemple, nous trouverons une baby-sitter si votre enfant est malade ou si vous avez besoin d'une pause. Et vos enfants peuvent profiter des formidables camps de vacances de Heyo.

Les avantages et services présentés sur cette page sont valables pour l'année 2023 et uniquement pour les membres de la Mutualité Helan dont les cotisations sont en ordre de paiement.

\*Mediphone Assist fournit une assistance dans les États membres de l'Espace économique européen (EEE), les pays associés à un pays de l'EEE et les pays de la région méditerranéenne. Cette assistance concerne uniquement les frais médicaux urgents et nécessaires.

NOUVEAU

# Vos dents méritent leur propre assurance

Des dents belles et saines, ça ne va pas de soi. Et l'assurance maladie obligatoire ne rembourse pas un grand nombre de soins dentaires. N'attendez pas l'appel à l'aide silencieux d'une dent de travers, d'une cavité ou d'une molaire cassée. Optez dès maintenant pour la nouvelle assurance dentaire Dentalia Up.



Nous sommes fiers de vous présenter notre nouvelle assurance dentaire Dentalia Up. Avec des remboursements intéressants et de nouvelles conditions.

## **100 % pour les soins dentaires préventifs**

Les traitements permettant de détecter et traiter les problèmes dentaires naissants donnent lieu à un remboursement intégral. Il s'agit par exemple des visites de contrôle chez le dentiste, du nettoyage des dents, du détartrage ou le comblement de cavités et de trous.

## **Jusqu'à 80 % pour les soins dentaires curatifs**

Les traitements techniques qui améliorent la santé bucco-dentaire

sont remboursés à 50 % ou 80 %, en fonction de votre comportement préventif. Par exemple, l'obturation de cavités, l'extraction de dents ou la radiologie buccale. Vous bénéficiez du remboursement le plus élevé si vous avez également reçu un remboursement pour des soins dentaires au cours de l'année civile précédant le traitement. Prévoyez donc chaque année une visite de contrôle chez le dentiste pour obtenir un meilleur remboursement.

## **Jusqu'à 80 % pour les prothèses dentaires, les implants et la parodontologie**

Pour ces dispositifs et traitements, vous bénéficiez d'un remboursement de 50 % ou 80 %. Vous bénéficiez ici aussi du remboursement le plus élevé si vous

avez reçu un remboursement pour des soins dentaires au cours de l'année civile précédant le traitement.

## **Jusqu'à 60 % pour l'orthodontie précoce et régulière**

Les traitements visant à corriger la position anormale des dents à l'aide d'appareils dentaires chez les enfants et les adolescents sont remboursés à 60 %, à condition que vous soyez également éligible pour un remboursement par l'assurance maladie obligatoire.

## **100 % en cas d'accident ou de cancer**

Les frais de soins dentaires en cas d'accident ou de cancer sont également remboursés à 100 % avec Dentalia Up.

## Jusqu'à 4 000 euros de remboursement par personne

Dentalia Up offre un remboursement allant jusqu'à 4 000 euros par personne. Tous les remboursements sont soumis à un certain plafond. Il s'agit d'un montant maximal qui vous est remboursé par type de traitement ou par an. Nous tenons compte de l'année de votre souscription pour déterminer le plafond maximal auquel vous

avez droit pour vos soins dentaires spécifiques. Les remboursements par type de soins dentaires sont cumulables chez Dentalia Up. Si vous êtes client(e) Dentalia depuis 10 ans ou si vous avez souscrit cette assurance avant votre 5e anniversaire, vous bénéficiez de ces plafonds maximaux :

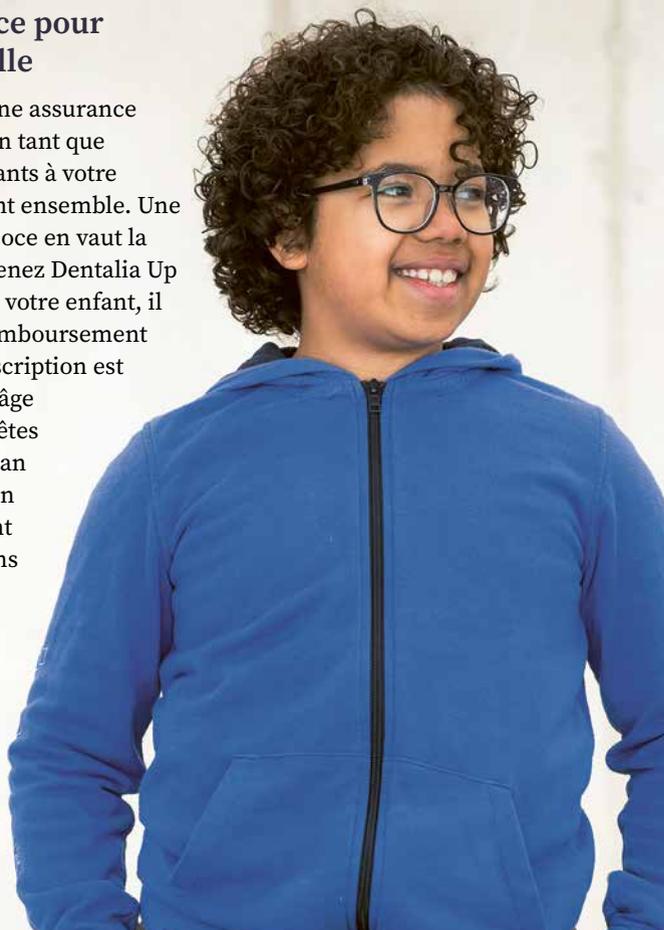
Type de soins dentaires	Préventifs et curatifs	Orthodontie pour les jeunes (souscription avant 15 ans)	Prothèses, implants et parodontie	Coûts imprévus	
				Accident	Cancer
Remboursement maximal	Jusqu'à 1 250 euros/an	Jusqu'à 2 200 euros une seule fois	Jusqu'à 2 200 euros/2 ans	Jusqu'à 4 000 euros / accident	Jusqu'à 4 000 euros une seule fois

## Bénéficiez immédiatement de vos remboursements

Chaque type d'assurance comporte un certain stage d'attente. Il s'agit de la période d'attente à partir de votre souscription avant de pouvoir obtenir des remboursements. Ce n'est pas drôle quand on a besoin de soins dentaires urgents à ce moment-là. C'est pourquoi Dentalia Up supprime ce stage d'attente en cas d'accident ou de cancer. Si vous avez déjà une assurance similaire, le stage d'attente est également annulé. Il n'y a plus de stage d'attente pour le contrôle annuel. Pour les soins curatifs, un stage d'attente de 6 mois s'applique. Pour l'orthodontie, les prothèses dentaires, les implants et la parodontie, la durée du stage d'attente est de 12 mois.

## Une assurance pour toute la famille

Dentalia Up est une assurance familiale. Vous, en tant que parent, et les enfants à votre charge souscrivent ensemble. Une souscription précoce en vaut la peine : si vous prenez Dentalia Up avant les 5 ans de votre enfant, il bénéficiera du remboursement maximal. La souscription est possible jusqu'à l'âge de 64 ans si vous êtes client(e) chez Helan et que vous êtes en ordre de paiement avec les cotisations de la mutualité.



### VOUS AVEZ DÉJÀ SOUSCRIT À DENTALIA PLUS ?

Votre assurance dentaire de confiance continue d'exister. Seules les nouvelles souscriptions ne sont plus possibles. Si vous voulez conserver Dentalia Plus, vous ne devez rien faire. Mais peut-être voulez-vous en savoir plus sur la nouvelle assurance Dentalia Up ?

 Vous trouverez toutes les informations pour les clients de Dentalia Plus sur [www.helan.be/infodentalia-2023](http://www.helan.be/infodentalia-2023)

### Vous voulez en savoir plus sur Dentalia Up ?

**SCANNEZ-MOI POUR PLUS DE DÉTAILS**

Ou rendez-vous sur [www.helan.be/assurez-vos-dents](http://www.helan.be/assurez-vos-dents)



# Des yeux sains

## 5 conseils pour une meilleure vision

Vous avez souvent les yeux rivés sur l'écran de votre ordinateur ou de votre smartphone ? Dans cette situation, votre regard est plus fixe et vous clignez moins des yeux. Résultat : ils sont secs, fatigués et parfois douloureux. Découvrez comment améliorer votre vision grâce à quelques règles simples.

### 01 Clignez des yeux et élargissez votre champ de vision

Le fait de cligner activement des yeux permet d'éviter le dessèchement des yeux. Comment faire ? Clignez rapidement dix fois des yeux, puis fermez-les pendant 20 secondes et répétez trois fois l'opération. Vos yeux resteront ainsi en pleine forme. Il est également bon d'élargir votre champ de vision. Littéralement, laissez vos yeux se distraire régulièrement. Regardez au loin et posez votre regard sur un arbre, une pelouse, les nuages. Gardez la position pendant une demi-minute et répétez cette opération plusieurs fois au cours de la journée. Vous changerez votre point de concentration et donnerez à vos yeux la pause écran dont ils ont bien besoin.

### 02 Entraînez vos muscles

L'exercice des muscles oculaires permet de conserver leur élasticité. La circulation sanguine s'améliore, vous favorisez la production de liquide lacrymal et vos yeux se détendent plus facilement. Pour améliorer l'état général de vos yeux. Ainsi que votre vision. Vous pourrez mieux vous concentrer et accomplir plus de travail. De petits exercices font donc une grande différence. Besoin d'inspiration ? Louchez plusieurs fois. Entre deux, fermez les yeux un instant. Puis faites tourner vos yeux au ralenti. Allez dans le sens des aiguilles d'une montre et faites des cercles aussi grands que possible à rythme régulier. Répétez l'opération trois fois et fermez les yeux. Ouvrez-les à nouveau après 30 secondes. Vous voyez ?



### 03 Prenez soin de vos yeux

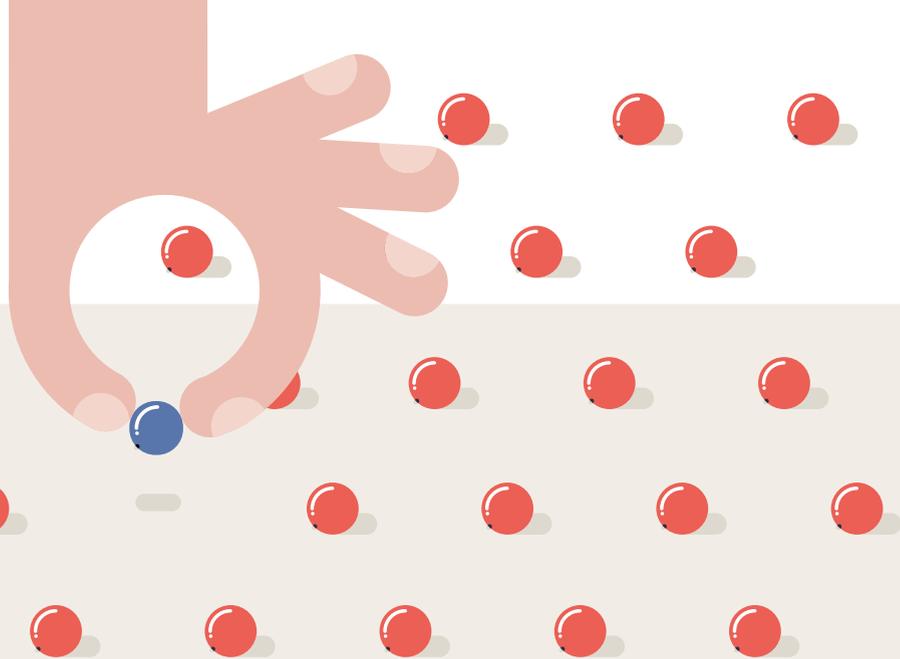
Vous avez déjà placé un coussin de noyaux de cerises sur vos yeux ? Vous savez alors à quel point ce sentiment est merveilleux. Grâce à l'obscurité et aux légères pressions exercées sur le globe oculaire, vous sentez les tensions disparaître. Vous pouvez profiter de ce moment de bien-être chez vous ou au bureau. Asseyez-vous, les coudes sur la table, et placez la paume de vos mains sur vos yeux jusqu'à ne plus rien voir. Inspirez et expirez calmement. Puis ouvrez lentement les yeux. Vous sentez ce que cela vous fait ? Une variante : frottez vos mains pour les réchauffer, formez des petits bols avec vos paumes et couvrez vos yeux sans les toucher. Faites l'obscurité complète pour que vos yeux se détendent de manière optimale. Vous commencez à bâiller ? Laissez-vous aller. Le bâillement permet d'humidifier les yeux. Envie d'un massage revigorant des yeux ? Placez vos deux index sur votre troisième œil. Il s'agit de l'espace entre les sourcils, juste au-dessus du nez. Effectuez de petits mouvements circulaires et appuyez légèrement en descendant le long des sourcils, de l'intérieur vers l'extérieur. Ça fait du bien ?

### 04 Apportez de l'oxygène

Non seulement vos yeux ont besoin d'exercice et de repos, mais aussi d'oxygène. Faites donc régulièrement une pause de votre écran et sortez prendre l'air. Une promenade à midi dans le parc, au bord de l'eau, dans le quartier : c'est bon pour vos yeux, chaque jour. Loin de la climatisation, au grand air, les yeux reprennent leur souffle. L'exercice en plein air stimule la circulation sanguine et fournit une bonne dose d'oxygène à vos yeux. Pensez à octroyer une pause quotidienne à vos yeux, même si vous êtes très occupé(e).

### 05 Règle pour les enfants

Notre étude montre que de plus en plus d'enfants portent des lunettes. La cause de la myopie est en grande partie génétique, mais nous pouvons en ralentir la progression. En encourageant les enfants à jouer à l'extérieur et en limitant l'utilisation des écrans. C'est pourquoi les ophtalmologistes recommandent la règle du 20-20-2 : interrompre l'utilisation de l'écran après un maximum de 20 minutes pour regarder ailleurs pendant 20 secondes, et passer au moins 2 heures à l'extérieur chaque jour. Apprenez cette règle de base à votre enfant. Pour des yeux sains.



# Qu'est-ce que le perfectionnisme et comment le combattre ?

Le perfectionnisme est un mot très souvent utilisé. Peut-être l'utilisez-vous vous-même, pour vous décrire ou décrire quelqu'un d'autre. Mais qu'est-ce que le perfectionnisme ? Et peut-on faire quelque chose ? Nous avons posé la question à Julie Denis, psychologue à la Ligne d'écoute Helan.

## Qu'est-ce que le perfectionnisme exactement ?

**Julie Denis :** « Le perfectionnisme est le désir ou l'envie de tout faire très bien, jusqu'à ce que ce soit (presque) parfait. Dans cette définition, deux éléments peuvent poser problème. Le premier est le désir ou l'envie. Il peut être si fort que vous avez du mal à y résister. Il est difficile de lâcher prise, même si l'on aimerait parfois pouvoir le faire. Le deuxième élément est le fait de vouloir tout faire (presque) parfaitement. Cela peut être problématique. Quand quelque chose est-il parfait ? Et si l'on réunit les deux éléments de la définition, on obtient une combinaison encore plus épuisante : quand cela s'arrête-t-il, où est la limite ? »

## D'où vient le perfectionnisme ?

**Julie Denis :** « Certaines études montrent que certains traits de personnalité, comme le perfectionnisme, seraient héréditaires. Mais l'éducation joue également un rôle important. Les personnes perfectionnistes ont souvent été élevées par des parents très exigeants. Par exemple, les enfants perfectionnistes ont souvent l'impression qu'ils

décevront leurs parents s'ils ne répondent pas à leurs attentes élevées. Le contexte plus large entre également en ligne de compte. Dans notre culture, les erreurs et les échecs sont généralement perçus de manière négative. Cet état d'esprit transmet le message inconscient qu'il faut être parfait pour être considéré comme suffisamment bon. Les perfectionnistes sont sensibles à la reconnaissance extérieure. Vous connaissez peut-être aussi ce type de personnes sous le nom de 'people pleasers'. »

## Les perfectionnistes manquent-ils de confiance en eux ?

**Julie Denis :** « En effet, le perfectionnisme est souvent un moyen de faire face à un manque de confiance en soi et/ou d'estime de soi. Il s'agit d'un cercle vicieux. Vous manquez de confiance et vous cherchez donc à l'extérieur la confirmation que vous êtes assez bon ou que ce que vous faites est assez bon. Vous pensez que la seule manière d'obtenir cette confirmation est de s'approcher de la perfection. Mais comme la perfection n'existe pas, vous n'obtenez jamais vraiment cette confirmation. »



Julie Denis, psychologue à la Ligne d'écoute Helan  
« apprendre à accepter que tout ne peut pas être parfait est un apprentissage qui se fait pas à pas. »

Vous avez alors l'impression de ne pas être à la hauteur et votre confiance en pâtit à nouveau. Le perfectionnisme est un mécanisme autodestructeur qui n'apporte jamais de solution à long terme. »

#### Est-ce vraiment un problème ?

**Julie Denis :** « En tant que perfectionniste, vous vous mettez beaucoup de pression. Cela peut entraîner plusieurs problèmes au fil du temps. Comme la perfection n'est pas atteignable, certaines personnes développent la peur de l'échec. La volonté constante de faire les choses à la perfection, combinée à un environnement très exigeant, peut également donner l'impression d'être dépassé. De nombreux perfectionnistes sont donc confrontés à un stress chronique, voire à un burn-out. L'environnement des personnes perfectionnistes peut également en souffrir, car elles exercent souvent une pression identique sur leur entourage pour qu'il soit parfait. »

#### Un perfectionniste peut-il changer ?

**Julie Denis :** « Il ne faut pas s'attendre à ce qu'un perfectionniste devienne subitement nonchalant et indifférent. Mais il est possible de chercher d'autres degrés de perfectionnisme. Il s'agit d'accorder de l'espace à l'imperfection et de ne pas s'enfermer dans une voie unique et parfaite. La première étape consiste à prendre conscience de votre perfectionnisme. Et à décider de faire les choses différemment. Accepter que tout ne peut pas être parfait, c'est un processus qui se déroule étape par étape. L'apprentissage de nouvelles habitudes et manière de penser nécessite de toute façon du travail. Faire preuve de patience et d'indulgence avec soi-même est déjà un bon début. »

**Vous souffrez de perfectionnisme ? Avec Helan, vous bénéficiez de 5 consultations gratuites chez un psychologue agréé. En savoir plus sur [www.helan.be/lignedecoute](http://www.helan.be/lignedecoute).**

### 3 conseils qui aident

#### UTILISER UN MANTRA

Les mantras sont de petites phrases que vous vous répétez chaque fois que vous remarquez que vous faites preuve de perfectionnisme. Par exemple, « bien c'est suffisant » ou « il n'y a pas de mal à faire des erreurs ». Quoique vous vous disiez, l'important est que cela vous touche.

#### SE CONCENTRER SUR LE PROCESSUS

Regardez le chemin que vous parcourez, et pas toujours la ligne d'arrivée. Peut-être les relations au sein de votre famille sont-elles plus importantes qu'une maison parfaitement entretenue. Concentrez-vous sur le moment présent.

#### S'AIMER SOI-MÊME

En vous aimant et en faisant preuve d'indulgence, vous avez moins besoin de confirmation extérieure. Soyez votre propre meilleur(e) ami(e) : que diriez-vous à votre meilleur(e) ami(e) ? Dites-vous la même chose. En savoir plus sur [www.helan.be/lamourdesoi](http://www.helan.be/lamourdesoi).





# Profiter en toute sécurité du soleil

Profiter en toute sécurité du soleil Si vous voulez profiter du soleil et préserver votre santé, il est préférable de choisir des vêtements protecteurs, de vous mettre à l'ombre aux heures les plus chaudes de la journée et d'utiliser une bonne crème solaire.

## Une protection est indispensable!

Un coup de soleil, des rides, des tâches cutanées, le cancer de la peau ou même les yeux abimés : une bonne protection de la peau est indispensable lorsque vous vous exposez au soleil. En vacances le réflexe est déjà bien ancré mais les jours ensoleillés à la maison, la protection solaire est vite oubliée. Pourtant toute exposition aux rayons UV peut endommager la peau, que ce soit au printemps ou en été, que l'on soit chez soi ou à l'étranger. Dès l'instant que le soleil brille, une protection est importante pour les jeunes et les plus âgés. Que ce soit pour limiter les dommages d'aujourd'hui mais aussi pour la protection de votre santé à long terme.

## Protéger la peau des enfants pour plus tard

La peau des enfants est encore plus sensible au soleil que celle des adultes. Elle a donc besoin d'une protection supplémentaire. Comme les enfants sont en pleine croissance, leurs cellules se divisent rapidement. La peau des enfants n'a pas assez de temps pour se rétablir après une brûlure.

Les brûlures provoquent la formation de cicatrices dans les cellules de la peau. Ces cicatrices vous accompagneront toute votre vie. Plus il y a de cicatrices, plus le risque de cancer de la peau augmente avec le temps. Il est donc important que votre enfant soit toujours bien protégé du soleil.

## 4 conseils ensoleillés pour les enfants

- ✓ Évitez toute exposition excessive au soleil, en particulier pendant les heures les plus chaudes.
- ✓ Veillez à porter des vêtements couvrants, des lunettes de soleil et un chapeau.
- ✓ Si vous vous exposez au soleil, la crème solaire est indispensable.
- ✓ Optez pour une crème SPF 50 avec protection UVA et UVB.

Bronzer en toute sécurité grâce à la Boutique de soins Helan

### Lotion solaire Care Plus SPF50+ 100 ml

La lotion solaire idéale, résistante à l'eau, qui soigne et protège votre peau. Contre les rayons UV, mais aussi la plupart des piqûres de méduses, les coraux et les anémones de mer.

16,16 € (17,95 € pour les non-membres)



### Naïf Baby & Kids Spray SPF50 sans parfum 100 ml

Un spray résistant à l'eau qui protège la peau fragile des bébés et des enfants contre les UVA et UVB tout en respectant l'océan ? Trouvé !

24,43 € (27,14 € pour les non-membres)



100 %  
NATUREL

## AVANTAGE HELAN

Grâce au Bonus de prévention de la Mutualité Helan, vous bénéficiez d'une **réduction annuelle de 25 euros** par personne sur les produits qui protègent votre santé. Comme la crème solaire.

 Voir tous les détails sur [www.helan.be/avantages](http://www.helan.be/avantages)

## BOUTIQUE DE SOINS HELAN

✓ Achetez en ligne sur [www.helanboutiquedesoins.be](http://www.helanboutiquedesoins.be)

Découvrez plus de produits pour votre santé sur [www.helanboutiquedesoins.be](http://www.helanboutiquedesoins.be) !



## À LA MER EN TOUTE SÉRÉNITÉ

### Aussi en cas de mobilité réduite

Vous n'êtes pas en mesure de profiter du soleil, de la mer et de la plage en raison d'un handicap temporaire ou permanent ?

Le projet « Zorgeloos » du Centre flamand d'expertise en accessibilité change la donne en proposant des services gratuits pendant les vacances d'été, dans huit localités de la côte belge. L'aide proposée est très variée : de l'assistance pour votre transfert ou votre promenade, au prêt gratuit de fauteuils roulants de plage (électriques) ou à l'utilisation de toilettes et de douches adaptées.

 [www.zonzeezorgeloos](http://www.zonzeezorgeloos)

## FAITES BRILLER VOS DENTS

Les cavités dentaires ou les infections des gencives et de la mâchoire ont un impact majeur sur votre santé générale et votre qualité de vie. Mais heureusement, il est possible de les prévenir. Se brosser correctement les dents pendant deux minutes deux fois par jour, aller chez le dentiste chaque année et choisir une alimentation saine font une grande différence pour la santé de vos dents. Prenez le temps nécessaire pour profiter d'un sourire éclatant.

Votre mutualité rembourse intégralement les soins dentaires de base pour les enfants de moins de 18 ans si le dentiste respecte les tarifs conventionnés. Vous bénéficiez également de meilleurs remboursements si vous allez chez le dentiste chaque année.



**Vous avez droit à une analyse de médicaments si vous avez pris au moins 5 médicaments remboursés au cours des 12 derniers mois. L'assurance maladie obligatoire rembourse tous les frais.**

## Votre schéma de médication est-il correct ?

**Le sur-traitement, le sous-traitement ou l'usage abusif de médicaments sont plus fréquents que vous ne le pensez. Vous prenez plusieurs médicaments ? Ou prenez-vous un médicament depuis longtemps ? Demandez à votre pharmacien de contrôler votre médication.**

4 Belges sur 10 âgés de plus de 75 ans consomment plus de 5 médicaments par jour. Cependant, la recherche montre que leur médication n'est pas toujours adaptée à leur âge. Ou que la combinaison de certains médicaments pose des problèmes. Si vous prenez beaucoup de médicaments, il est judicieux de vérifier si tous les médicaments vous conviennent et si leurs effets ne s'annulent pas. Votre

pharmacien peut s'en charger pour vous, en concertation avec votre médecin traitant.

Vous voulez effectuer une analyse de vos médicaments ? Informez votre pharmacien des médicaments que vous prenez, de la raison pour laquelle vous les prenez et de la fréquence à laquelle vous les prenez. Pensez à indiquer tout effet indésirable ou tout trouble qui n'est pas traité de manière adéquate. Sur la base de ces informations, votre pharmacien établira un plan d'action pour optimiser votre prise de médicaments. Si des ajustements s'avèrent nécessaires, ils seront bien entendu discutés avec votre médecin traitant.

## Travailler à temps partiel ou suivre une formation pendant une incapacité de travail

**Vous êtes en incapacité de travail et en mesure, d'un point de vue médical, de reprendre le travail à temps partiel, de faire du bénévolat ou de suivre une formation? Profitez de l'occasion. Mais n'oubliez pas d'en faire la demande auprès de votre mutualité. Vous éviterez ainsi des sanctions ou la perte de vos indemnités.**

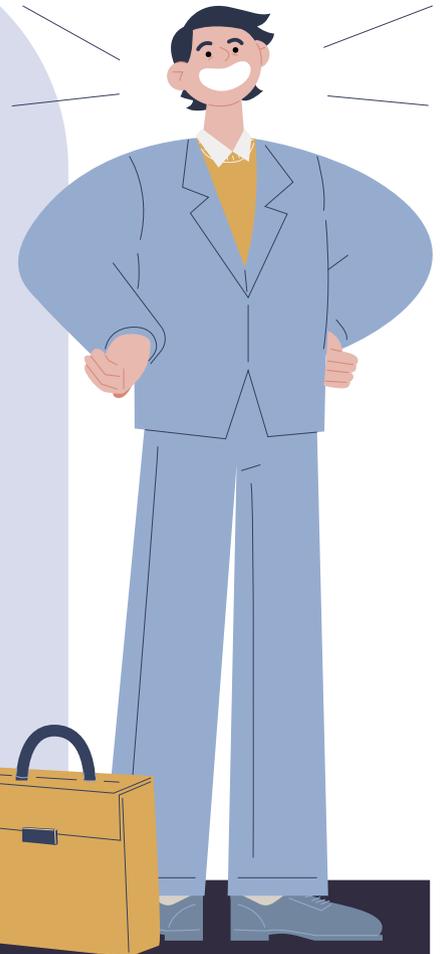
### Demandez l'autorisation officielle à temps

Vous pouvez facilement demander l'autorisation de reprendre le travail à temps partiel, de faire du bénévolat ou de suivre une formation en ligne via Mon Helan. Pensez à le faire à temps pour éviter des sanctions. Pour respecter les délais, nous devons recevoir votre formulaire de demande au moins un jour ouvrable avant le début de votre activité à temps partiel, bénévolat ou formation. Cela s'applique aussi bien aux salariés, qu'aux chômeurs et aux indépendants. Le médecin-conseil examine votre demande et peut éventuellement vous convoquer à un examen médical. Mais vous ne devez pas attendre son approbation pour commencer.

### Continuez à suivre votre dossier

Un accord pour travailler à temps partiel, faire du bénévolat ou suivre une formation a une certaine durée. Vous voulez poursuivre votre activité à temps partiel ? Vous devrez alors introduire une nouvelle demande avant l'expiration de votre accord actuel si vous ne voulez pas perdre vos indemnités. Tenez également votre mutualité informée de tout changement dans votre situation. Vous voulez travailler plus ou moins d'heures ? Ou modifier vos jours de travail ? Vous allez travailler pour un autre employeur ? Vous devez alors nous fournir une nouvelle demande.

 Voir comment tout organiser sur [www.helan.be/incapacite-de-travail](http://www.helan.be/incapacite-de-travail)



### RETOUR AU TRAVAIL ?

Vous souhaitez reprendre le travail mais vous n'êtes pas sûr(e) que votre ancien lieu de travail vous convienne toujours ? Ne gardez pas vos questions pour vous. Parlez-en à votre médecin traitant ou à votre employeur. Et sachez qu'un coordinateur de retour à l'emploi de votre mutualité peut également vous venir en aide pour reprendre votre travail de manière progressive.

 [www.helan.be/retourautravail](http://www.helan.be/retourautravail)

## TRAITEMENT DU CANCER DU SEIN DANS UN CENTRE RECONNU

En Belgique, une femme sur huit est atteinte du cancer du sein. Il s'agit donc de la forme de cancer la plus répandue chez les femmes. Une étude du Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé (KCE) montre que les femmes qui se font soigner dans un centre sans reconnaissance officielle pour le cancer du sein courent un risque nettement plus élevé de mourir d'un cancer du sein que les femmes traitées dans une clinique du sein reconnue.

Helan soutient les recommandations du KCE. Si vous êtes confrontée à un cancer du sein, nous vous conseillons de suivre votre traitement dans un centre reconnu. Vous trouverez toutes les informations sur

 [www.zorgkwaliteit.be](http://www.zorgkwaliteit.be) (site en néerlandais).

# L'hypnose

## en psychothérapie

Quand vous entendez parler d'hypnose, vous pensez peut-être à d'obscurs spectacles ou à des guérisseurs promettant des solutions miracles. Mais il existe aussi l'hypnose clinique, un outil efficace en psychothérapie, comme l'explique la docteure Nicole Ruyschaert. Elle est psychiatre et, en tant qu'experte en hypnose, elle est également une membre active de la Société flamande d'hypnose scientifique (VHYP).

### Qu'est-ce que l'hypnose clinique ou l'hypnothérapie ?

**Dr Ruyschaert :** « Le terme hypnothérapie est trompeur, car l'hypnose n'est pas une thérapie en soi. Il est préférable de la considérer comme un moyen par lequel un psychothérapeute, un psychologue ou un médecin peut vous aider à atteindre un certain objectif. Par exemple, l'hypnose est une méthode efficace pour réduire la douleur et l'anxiété, ou pour traiter les dépendances, les traumatismes ou certaines maladies. Dans ce cas, ce qui est important, c'est que l'hypnose est pratiquée par des professionnels diplômés, qui ont complété leur spécialisation dans les soins de santé par une formation approfondie en tant qu'experts en hypnose. »

### Comment fonctionne l'hypnose ?

**Dr Ruyschaert :** « L'hypnose est souvent considérée comme une forme de sommeil. Mais ce n'est pas exact. La confusion vient du mot grec « hypnos », qui signifie « sommeil ». au contraire : en transe hypnotique, vous êtes très alerte et vous pouvez vous concentrer sur des sensations et des souvenirs auxquels vous n'avez pas accès en état de conscience normale. L'hypnose peut être décrite comme un état de conscience modifié, dans lequel le cerveau fonctionne de manière active. Les pensées et les images que vous évoquez lors d'une transe hypnotique affectent également votre corps. Par exemple, si vous pensez activement à des situations reposantes, votre corps se détend avec vous. »

Docteure Nicole Ruyschaert

« L'hypnose peut être décrite comme un état de conscience modifié, dans lequel le cerveau fonctionne de manière active. »

### Pour quels problèmes l'hypnose peut-elle apporter une solution ?

**Dr Ruyschaert :** « Dans le cadre de la psychothérapie, l'hypnose est un outil idéal pour traiter les personnes souffrant d'anxiété et de phobies, de troubles alimentaires, de certaines douleurs ou d'un manque de confiance en soi. Je donne l'exemple d'une patiente qui avait peur d'un traitement médical qui lui avait valu une expérience douloureuse par le passé. Nous l'avons préparée à ce traitement par l'hypnose, où elle a pu se créer un cocon de sécurité. Elle est partie en voyage dans son imagination pendant qu'elle confiait son corps aux soins. Elle a quitté la salle d'intervention endormie dans son esprit. La séance d'hypnose l'a aidée à mieux gérer sa peur du traitement. »

### L'hypnose fonctionne-t-elle pour tout le monde ?

**Dr Ruyschaert :** « Les personnes dotées d'une imagination débordante peuvent réaliser beaucoup de choses grâce à l'hypnose. C'est pourquoi cette technique fonctionne généralement très bien avec les enfants. Ils ont tendance à être plus facilement ouverts aux nouvelles situations et moins sceptiques. »

### Où se rendre en tant que patient(e) ?

**Dr Ruyschaert :** « Si vous envisagez une thérapie par l'hypnose, vérifiez d'abord si le thérapeute a reçu une formation adéquate. Il est nécessaire d'avoir un master en psychologie ou en médecine ou un baccalauréat en soins de santé, avec une formation de longue durée en tant que psychothérapeute. Et en plus, une formation reconnue en hypnose dans le domaine d'application spécifique. Le thérapeute pratique des tarifs horaires élevés, comme 150 à 200 euros par séance ? Vous pouvez tirer la sonnette d'alarme, car une séance coûte généralement entre 50 et 80 euros de l'heure. L'hypnose n'est pas non plus une panacée instantanée. Il faut toujours se méfier des promesses de solutions miracles. Seul un thérapeute qualifié qui étudie en profondeur la cause de votre problème peut obtenir les résultats souhaités. Sur le site de l'Association flamande d'hypnose scientifique (VHYP), vous trouverez une liste d'experts en hypnose fiables. »

 [www.vhyp.be/hypnosedeskundigen](http://www.vhyp.be/hypnosedeskundigen)

« Dans le cadre de la psychothérapie, l'hypnose est un outil idéal pour traiter les personnes souffrant d'anxiété et de phobies, de troubles alimentaires, de dépendance, de certaines douleurs ou d'un manque de confiance en soi. »

# Application Mon Helan

Tout est organisé en ce qui concerne votre dossier de mutuelle

## NOUVEAU

### Aperçu des remboursements par personne

Si vous avez besoin d'un aperçu des remboursements pour un membre de votre famille, vous pouvez désormais le créer vous-même dans l'application. Auparavant, cette opération était uniquement possible dans la version pc de Mon Helan.

- Choisissez la personne pour laquelle vous souhaitez créer un aperçu.
- Sélectionnez la période pour laquelle vous souhaitez obtenir un aperçu. Vous pouvez remonter jusqu'à 3 ans en arrière.
- Tri par prestataire de soins, par date de soins ou par date de remboursement.
- Le cas échéant, choisissez également un aperçu de vos assurances complémentaires, comme l'assurance dentaire ou l'assurance hospitalisation.
- Vous pouvez ensuite enregistrer votre aperçu au format pdf et le partager immédiatement ou l'imprimer.

Chaque mois, les clients créent environ **55.000** aperçus de remboursement dans Mon Helan.

## Votre compagnon de voyage idéal

- ✓ **CEAM** : Grâce à l'application Mon Helan, vous avez toujours votre carte européenne d'assurance maladie numérique avec vous. Il n'est donc plus nécessaire de demander une version papier. Vous la trouverez sous « Cartes » sur votre écran d'accueil.
- ✓ **Mediphone Assist** : Besoin d'une assistance médicale à l'étranger ? Vous trouverez le numéro d'urgence de Mediphone Assist directement dans l'application sous « Services d'urgence ».
- ✓ **Documents de voyage** : demandez vos documents de voyage depuis l'application. Entrez votre destination et vous verrez immédiatement les documents dont vous avez besoin et comment en faire la demande.



### NOTES DE L'APPLICATION MON HELAN

Apple : **4,2/5**

Android : **4/5**



## BON À SAVOIR

Vous avez besoin de soins médicaux urgents pendant votre séjour à l'étranger ? Réglez le coût de vos soins sur place et conservez bien les reçus et autres documents (ordonnances, rapports médicaux, etc.). Vous pouvez ensuite demander le remboursement de vos frais par voie numérique à l'aide de l'application.

En 2022,  
**29 381** documents de voyage ont été demandés via l'application Mon Helan.



# Mieux dormir avec la Boutique de soins Helan

Un bon matelas et un oreiller adapté feront des merveilles pour votre sommeil. Pour vous aider à garder la forme, la Boutique de soins Helan organise des journées sur le sommeil. Passez dans l'un de nos magasins pour obtenir des conseils !

## Dormir comme un bébé

Bien dormir commence par une bonne position de sommeil. De nombreux facteurs ont une influence sur le sommeil, comme l'alimentation ou le stress. Mais le choix de votre oreiller et de votre matelas fait également une grande différence. Un matelas de qualité adapté à votre corps et un oreiller qui soutient correctement votre tête et votre cou ne vous aideront pas seulement à mieux dormir. Vous souffrirez également moins de problèmes de dos ou de cou pendant la journée.

## Participez aux Journées du sommeil

Dans la Boutique de soins Helan, nous avons sélectionné pour vous une gamme de produits haut de gamme. Mais nous faisons bien plus. Nos conseillers répondront à vos questions lors de nos Journées du sommeil dans les magasins de Bruges, Gand, Louvain et Wilrijk. Un bon matelas qui vous convient, un lit adapté à votre situation de soins, un oreiller qui prévient les problèmes de cou : nous avons les bons conseils.



**PENDANT LES JOURNÉES DU SOMMEIL PROFITEZ D'UNE RÉDUCTION SUPPLÉMENTAIRE DE 15 % SUR NOTRE GAMME DE PRODUITS POUR LE SOMMEIL, EN PLUS DE LA REMISE DE 30 % DONT VOUS BÉNÉFICIEZ EN TANT QUE CLIENT HELAN\* !**

### BIENVENUE !

Rendez-nous visite lors de nos Journées du sommeil. Venez le matin, ou l'après-midi sur rendez-vous.

- **Bruges** : 28 juillet, 18 août, 22 septembre
- **Gand** : 7 juillet, 4 août, 22 septembre
- **Louvain** : 28 juillet, 25 août, 8 septembre
- **Wilrijk** : 14 juillet, 11 août, 8 septembre

Prenez rendez-vous sur [www.helanboutiquedesoins.be](http://www.helanboutiquedesoins.be)  
Ou appelez le T. 02 218 22 22.

### Sommier Boxspring Confort avec matelas Bella

À partir de 1 180 euros  
15% de réduction compris (1 982 euros pour les non-clients)\*



**+ OREILLER BAMBOU LUXOREL GRATUIT\* !**

### Lit de soins Arminia avec matelas Tempur

À partir de 1 559 euros  
15% de réduction compris (2 234 euros pour les non-clients)\*



# Parler avec les **main**s **et les pied**s



Chez Helan Crèches, nous disposons d'une équipe de pédagogues qui soutiennent nos puériculteur-riche. Pour aider les enfants à grandir à leur propre rythme. Avec la langue des signes pour bébé, par exemple. Saviez-vous qu'il est possible de communiquer avec les jeunes enfants avant même qu'ils ne sachent parler ?

## **Meilleure communication**

Il faut beaucoup de temps aux bébés pour apprendre à parler, mais ils ne sont pas incapables de communiquer pour autant. Ils pleurent, ils rient, ils font des bruits et des gestes. Pour montrer qu'ils ont faim ou qu'ils sont heureux. Les premiers vrais mots n'apparaissent que vers le premier anniversaire. **Karen De Meyer** explique que le fait de vraiment dire quelque chose ne vient que plus tard. Elle est coach pédagogique chez Helan Crèches et a dirigé cette année un projet sur l'utilisation de la langue des signes dans les crèches. « Tant que les enfants ne peuvent pas parler, ils utilisent souvent leurs mains pour faire comprendre quelque chose. En tant qu'adulte, vous le leur apprenez spontanément aussi. Montrer du doigt, lancer des baisers, faire signe de la main, jouer à faire coucou... Les enfants comprennent ces gestes,



### AVANTAGES DE LA LANGUE DES SIGNES POUR BÉBÉ

- ✓ La langue des signes pour bébé s'appuie sur le développement spontané des enfants.
- ✓ Ce mode de communication aide les enfants à exprimer plus rapidement ce qu'ils veulent.
- ✓ Les enfants apprennent en jouant et adoptent les signes avec enthousiasme.
- ✓ Cela stimule le développement du langage en créant une meilleure connexion entre l'hémisphère gauche (langage) et l'hémisphère droit (motricité).
- ✓ Le fait d'être entendu et compris plus rapidement augmente l'estime de soi et la confiance en soi des enfants. En accueil collectif, les enfants peuvent également communiquer entre eux par des signes, même s'ils parlent une langue différente à la maison.



Karen De Meyer, coach pédagogique chez Helan Crèches

« Les enfants assimilent spontanément les signes et se les transmettent les uns aux autres. »

est abordé plus tôt, les enfants demandent eux-mêmes les mots par des gestes, le langage est répété plus souvent et un vocabulaire plus riche se développe. Et dès que les enfants savent parler, les gestes disparaissent. Il s'agit d'une étape naturelle du processus : petit à petit, les enfants eux-mêmes désirent un mode de communication plus sophistiqué. » La langue des signes pour bébé constitue donc une passerelle pratique vers le langage parlé. Et bien sûr, certains gestes demeurent, chez les adultes aussi. Comme faire signe de la main ou envoyer un baiser. Cela donne souvent plus de force ou de sincérité à nos paroles.

#### À son propre rythme

Le meilleur moment pour commencer la langue des signes pour bébé dépend du développement de chaque enfant. **Karen De Meyer** : « Entre 6 et 12 mois, les enfants développent généralement un intérêt pour la communication. Ils commencent à pointer du doigt, à faire signe, à hocher ou secouer la tête pour dire oui ou non, à vous apporter des objets... C'est à ce moment-là que vous savez que le dé clic s'est produit. Si vous commencez à introduire vous-même de nouveaux gestes, vous pouvez constater que les enfants âgés de 10 à 14 mois commencent à les imiter et à les utiliser eux-mêmes. »

#### Langue des signes dans les crèches

Dans le cadre d'un projet pilote, **Karen De Meyer** a aidé une équipe puériculteur-riche à mettre en place un système de langue des signes pour bébé. Ils ont également inclus les parents : « Ensemble, nous avons commencé à chercher des signes susceptibles d'apporter une valeur ajoutée aux puériculteur-riche et aux enfants. Une vingtaine de signes sont déjà courants dans cette crèche et sont activement utilisés pour soutenir le langage parlé. C'est agréable de voir à quel point les enfants sont fiers quand ils remarquent qu'ils sont compris et entendus. Cela renforce vraiment leur confiance en eux. Et si les enfants peuvent s'exprimer plus rapidement, les puériculteur-riche peuvent mieux répondre à leurs besoins. Le lien qui les unit n'en est que plus fort. Les parents, les enfants et les puériculteur-riche sont très enthousiastes et ce projet donne envie d'aller plus loin. »

les imitent et commencent à les utiliser eux-mêmes. Ils ne tardent pas à communiquer avec leur entourage, même sans paroles. Chez Helan Crèches, nous nous appuyons activement sur ces gestes spontanés. Nous ne nous arrêtons pas de parler, bien sûr, car les enfants ont besoin de ces stimuli pour développer leur langage. Mais nous complétons nos paroles par des gestes clairs. De cette manière, nous assurons une meilleure communication pendant cette période où les enfants ne peuvent pas encore parler suffisamment bien pour faire savoir clairement ce dont ils ont besoin. »

#### Passerelle vers la langue parlée

Les recherches montrent que l'accompagnement des mots par des gestes est bénéfique pour le développement du langage chez les enfants, souligne **Karen De Meyer** : « Le langage

# Avantages Helan

Chez Helan, nous aimons rendre la vie saine accessible à tous. C'est pourquoi nous soutenons votre bien-être par des remboursements et des réductions. Une petite sélection de nos offres.

**Heyo** wild van  
vakantiekampen

## Camps de vacances Heyo pour les tout-petits

Un camp de vacances avec des journées complètes est peut-être un peu trop éprouvant pour votre enfant en bas âge. Mais saviez-vous que Heyo propose également des camps de demi-journées pour les enfants à partir de 3 ans jusqu'à la deuxième maternelle ? Et que Helan vous offre même votre premier camp de vacances Heyo pour les 3 ans de votre enfant ? Rendez-vous sur le site web de Heyo et découvrez vos avantages en tant que client Helan !

 [www.heyo.be](http://www.heyo.be)



## NOUS CHERCHONS DES BÉNÉVOLES !

### Devenez chauffeur pour les personnes nécessitant des soins

En tant que chauffeur bénévole, vous transportez des personnes qui sont dans l'incapacité permanente ou temporaire de conduire une voiture. Vous les emmenez à leurs rendez-vous médicaux avec votre propre véhicule. Si nécessaire, vous les aidez à monter et à descendre de la voiture et les accompagnerez de la voiture à leur rendez-vous. Grâce à vous, tout se passe bien pour eux.

 [www.i-mens.be/vervoer](http://www.i-mens.be/vervoer)  
(site en néerlandais)

### VOUS VOULEZ DEMANDER UN TRANSPORT MÉDICAL NON URGENT ?

Appelez Helan au T. 02 218 22 22 En dehors des heures d'ouverture, choisissez l'option 4 dans le menu.



## REMBOURSEMENT DES FRAIS DE LOGOPÉDIE

La logopédie s'adresse aux enfants, aux adolescents, aux adultes et aux personnes âgées. Vous pouvez obtenir un remboursement par l'assurance maladie obligatoire si vous avez un accord du médecin-conseil. Le montant du remboursement dépend de votre traitement.

### AVANTAGE HELAN

Helan vous offre également un avantage supplémentaire pour la logopédie. Si vous n'avez pas droit au remboursement légal, vous bénéficiez d'une intervention de **10 euros par séance**, avec un maximum de 150 séances tous les 5 ans.

### Webinaires pour cet automne, découvrez-les et inscrivez-vous dès maintenant

Vous avez déjà participé à l'un des webinaires d'Helan ? Alors vous savez à quel point ils sont intéressants et faciles à suivre. Vous êtes plongé(e) dans un sujet de votre choix pendant une heure et demie, avant de vous mettre vous-même au travail. Et tout cela gratuitement. À partir de septembre, des sujets intéressants vous attendent :

- Une cuisine saine, bon marché et respectueuse de l'environnement
- Vivre avec une personne souffrant de vulnérabilité mentale
- Planification anticipée des soins
- Comment gérer la peur de l'échec chez votre enfant ?
- Le pouvoir de la communication assertive

 [www.helan.be/infosessies](http://www.helan.be/infosessies)  
(en néerlandais)



### REVOIR NOS WEBINAIRES CET ÉTÉ

Saviez-vous qu'il est possible de revoir les webinaires précédents, au moment qui vous convient ?

## Application FibrCheck

Helan aime les solutions innovantes pour votre santé. Comme l'application FibrCheck, qui peut permettre de détecter à un stade précoce la fibrillation atriale, une arythmie cardiaque courante. FibrCheck est une application médicalement certifiée qui mesure votre fréquence et votre rythme cardiaque et vous permet de surveiller les symptômes via votre smartphone, en concertation avec votre médecin.



### AVANTAGE HELAN

En tant que client Helan, **vous utilisez l'application FibrCheck gratuitement** et ne payez rien pour un abonnement annuel Essential (d'une valeur de 50 euros). Scannez le code et prenez le contrôle de votre santé cardiaque.

## LOGEMENTS DE VACANCES HELAN À LA MER

Envie d'évasion ? Nos logements de vacances vous offriront un moment de détente totale. Planifiez dès maintenant votre fin d'été ou votre automne à la mer ! Pour avoir le sentiment d'être en vacances plus longtemps.

 [www.helan.be/villegiatures](http://www.helan.be/villegiatures)



## Prime de prévention avec la Boutique de soins Helan

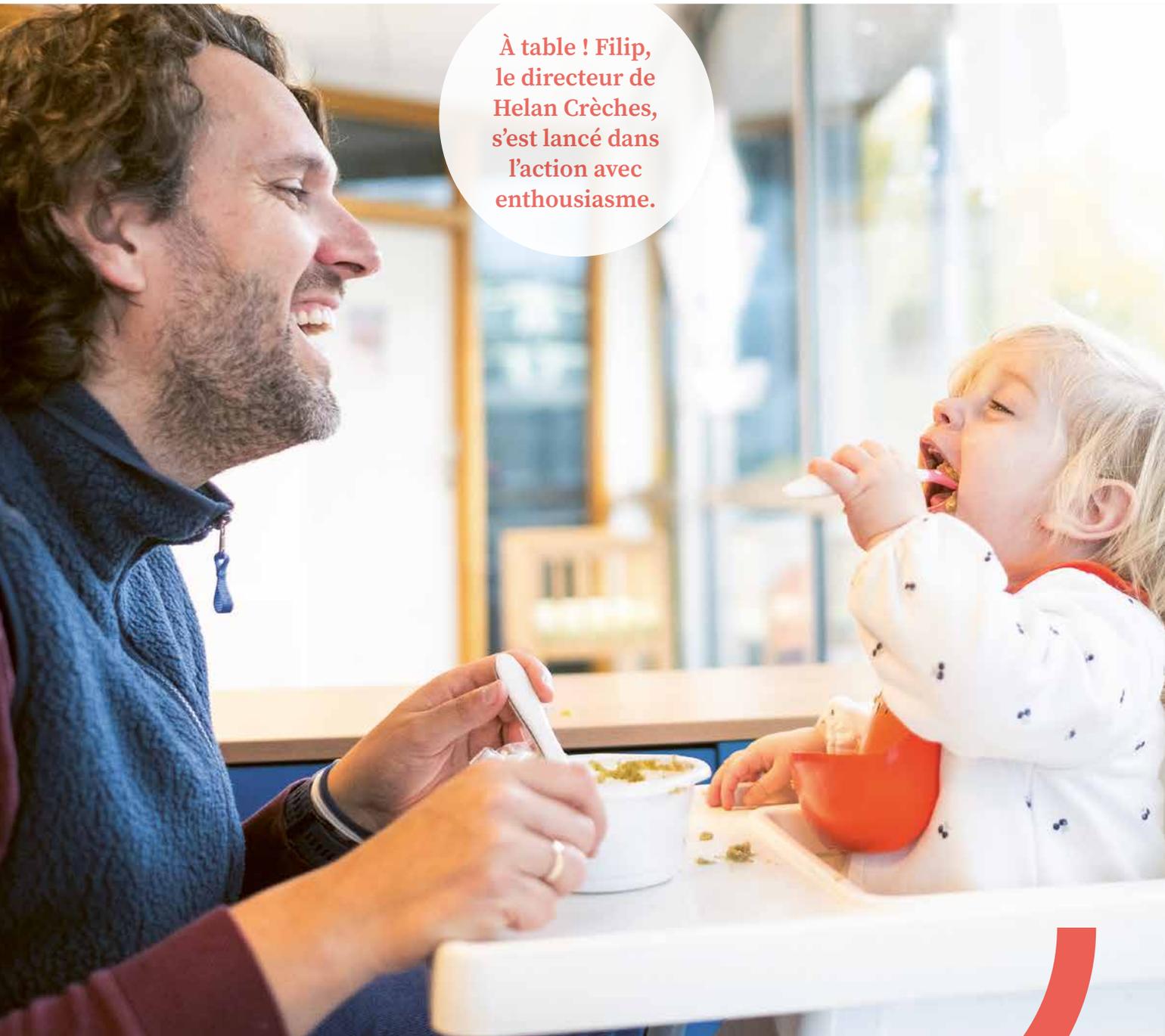
La prévention vaut de l'or. C'est pourquoi vous bénéficiez de réductions sur les produits de prévention dans la Boutique de soins Helan. Produits solaires, protections auditives, casques de vélo, etc. Commandez facilement tous les produits sur [www.helanboutiquedesoins.be](http://www.helanboutiquedesoins.be)

### AVANTAGE HELAN

En tant que client(e) de la Mutualité Helan, vous bénéficiez d'une prime de prévention de 25 euros par personne et par an sur un assortiment de la Boutique de soins Helan. N'hésitez pas à cumuler les réductions par personne. Connectez-vous sur [www.helanboutiquedesoins.be](http://www.helanboutiquedesoins.be) et votre réduction sera automatiquement déduite.

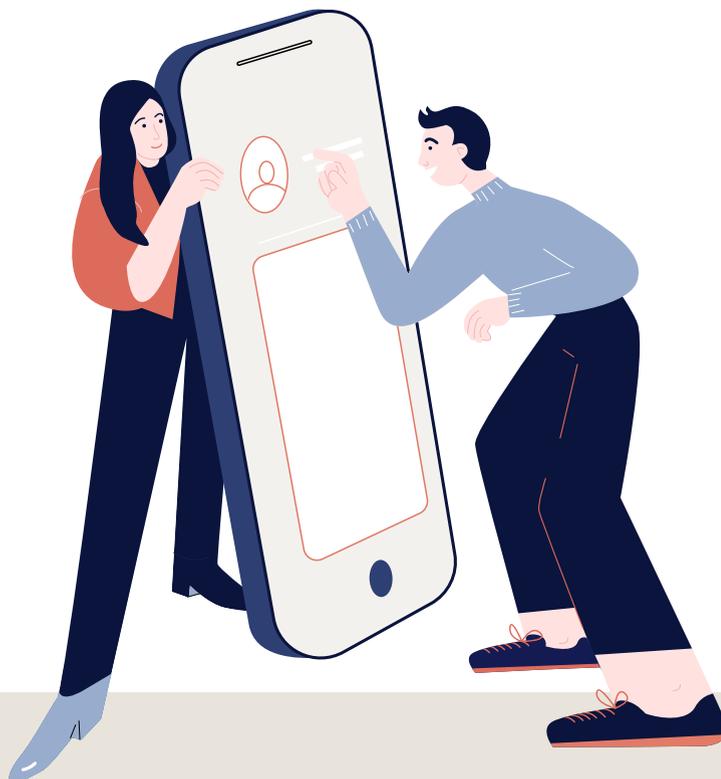
 [www.helan.be/avantages](http://www.helan.be/avantages) et recherchez la prime de prévention.

Chez Helan, nous avons une vision plus large de votre bien-être. Nous faisons toujours un effort supplémentaire pour vous aider à obtenir ou conserver une qualité de vie optimale.



**À table ! Filip,  
le directeur de  
Helan Crèches,  
s'est lancé dans  
l'action avec  
enthousiasme.**

Nous sommes une mutualité libre. Mais vous pouvez aussi compter sur tous les autres services de notre groupe de bien-être : notre assurance dentaire et hospitalisation, les soins à domicile et de maternité, l'aide-ménagère, les crèches, le matériel de soins et les camps de vacances.



# Helan. Tout à fait accessible.

Chez Helan, nous aimons faciliter autant que possible vos formalités administratives. Quand c'est possible, nous travaillons rapidement et de manière numérique. Et quand vous en avez besoin, nous sommes heureux de vous donner des conseils personnalisés.

## QUELQUE CHOSE À RÉGLER ? C'EST COMME SI C'ÉTAIT FAIT.

- Vérifiez-le sur Mon Helan - **www.monhelan.be**
  - Votre mutualité en ligne sur votre pc ou grâce à l'app.
  - Suivez vos remboursements et vos indemnités
  - Demandez vos avantages, imprimez vos vignettes, consultez votre dossier.
- Trouvez des infos sur notre site **www.helan.be**
  - Affiliez-vous en ligne à la mutualité, à la zorgkas ou à des assurances.
  - La marche à suivre en cas de demande de remboursement ou d'indemnités.
  - Transmettez des documents de manière numérique.
- Transmettez-nous vos attestations de soins
  - Via une boîte aux lettres Helan près de chez vous : **www.helan.be/boitesauxlettres**
  - Par courrier : Boomsesteenweg 5 - 2610 Wilrijk

## UNE QUESTION ? NOUS SOMMES À VOTRE ÉCOUTE.

- Posez votre question
  - Adressez-nous un e-mail ou consultez les questions fréquemment posées sur **www.helan.be/contactez-nous**
  - Appelez-nous au **T. 02 218 22 22**
- Prenez rendez-vous pour un conseil sur **www.helan.be/rendez-vous**
  - Des conseils si vous devenez maman ou papa, ne pouvez pas travailler, avez besoin d'aide à domicile ou devez séjourner à l'hôpital.
  - Explications pour des assurances complémentaires, ou une affiliation à la mutualité ou à la zorgkas.
  - Dans certaines agences, vous pouvez poser de brèves questions, même sans rendez-vous. Voyez où et quand c'est possible sur **www.helan.be**.
- Adressez une réclamation ou une suggestion sur **www.helan.be/vosimpressions**
  - Faites-nous savoir si un élément peut être amélioré. Nous y ferons rapidement quelque chose.

HELAN. TOUT À FAIT SOCIAL.



helan  votre bien être, avant tout