

helan *magazine*

*Déconnectez et reprenez
le contrôle de votre vie*

**Seuls 3 % du personnel de
crèche sont des hommes**

*Chez Helan, tout le monde
peut participer*

**Savourez le soleil en
toute sécurité**

*5 conseils pour protéger
votre peau*

Chloé a changé de mutualité :

« Helan est vraiment
à l'écoute des jeunes
familles. »

Bien joué !

Petits pas, grande
différence pour votre
santé



votre bien-être, avant tout

 mutualités
libres

Magazine Helan N° 178
juillet 2026 - trimestriel



Faites comme Maxime : Recommandez Helan à vos amis et recevez 30 € en cadeau

Recommandez Helan à vos amis ou à votre famille. L'une de vos connaissances se rend à un entretien informatif chez Helan ? Vous recevez alors un chèque-cadeau de 30 € pour Decathlon, Standaard Boekhandel, Bongo ou la Boutique de soins Helan.



Scannez, partagez votre lien personnel et recevez 30 €.

- En moins d'une minute
- Partagez le lien facilement via WhatsApp, Messenger, ou par e-mail

helan.be/fan-de-helan



———— Kim Smets,
Manager Innovation & Prévention chez Helan

Bien joué !

En prenant soin de vous, vous réduisez le risque de problèmes de santé. Et vous en ressentez rapidement les effets. Vous avez plus d'énergie, plus de résilience et vous vous sentez mieux dans votre peau. Vous en récoltez également les fruits à long terme. Car un mode de vie sain peut vous aider à prévenir de nombreuses maladies chroniques. Pourtant, nombreux sont ceux qui se préoccupent de leur santé seulement lorsque quelque chose tourne mal.

Chez Helan, nous sommes persuadés qu'une autre approche est possible. Pour nous, la santé ne se résume pas à « ne pas être malade », mais signifie que vous vous sentez bien, physiquement, mentalement et socialement. Et que vous pouvez vivre comme vous l'entendez. C'est pourquoi nous nous efforçons de faire tomber les barrières, de rendre les choix sains plus accessibles et de vous accompagner avant même que vous n'ayez besoin de soins. Et nous sommes votre plus fervent supporter.

Parce que bien joué, vous êtes sur la bonne voie. Non pas en faisant tout parfaitement, mais simplement en adoptant des habitudes réalistes et bénéfiques pour votre santé. Et Helan est à vos côtés. En tant que partenaire de bien-être, nous vous accompagnons et vous encourageons. Avec des avantages et des services qui vous aident à prendre soin de vous. Découvrez-en plus dans ce numéro.

Dans ce numéro

- 2 Tout à fait Helan
- 5 La famille de Chloé a rejoint Helan l'année dernière
- 8 La prévention ? Bien joué !
- 12 Dans les Crèches Helan, tout le monde peut participer
- 15 Comment vivre avec le TDA/H ?
Astuces pratiques pour (jeunes) adultes
- 18 Approche inclusive dans les camps de vacances Heyo
- 20 Bon à savoir
- 22 Déconnectez et reprenez le contrôle de votre vie
- 25 Aide à domicile ou soins infirmiers à domicile : que choisir ?
- 26 Maîtrisez votre tension artérielle, c'est bon pour votre cœur
- 28 5 précieux conseils pour protéger votre peau
- 30 Vos avantages
- 32 Comment contacter Helan
- 33 Grâce à Helan, l'abonnement sport de Laura devient beaucoup plus abordable



Colophon

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

Partez en voyage l'esprit tranquille

Avec les documents indispensables dans votre valise, vous pouvez partir sereinement. Vérifiez ce dont vous avez besoin pour partir l'esprit tranquille.

Sélectionnez votre destination dans Mon Helan via « Demander des documents de voyage » ou sur helan.be/documents-de-voyage.

Votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM) vous permet d'obtenir un remboursement de vos frais médicaux dans les pays européens, au Royaume-Uni et en Australie. Vous trouverez la carte numérique de chaque membre de votre famille sur l'écran d'accueil de l'application Mon Helan.

Mediphone Assist, une assistance voyage fiable

Des conseils médicaux professionnels dans votre propre langue ou un rapatriement rapide ? En cas de soins nécessitant au moins une nuit d'hospitalisation à l'étranger*, appelez dans les 48 heures le centre d'assistance voyage Mediphone Assist, votre interlocuteur direct 24h/24, 7j/7.

Mediphone Assist : +32 2 778 94 94

Vous voyagez vers des destinations lointaines comme les États-Unis, le Canada, l'Asie, l'Afrique, l'Amérique centrale ou l'Amérique du Sud ? Souscrivez alors une assurance voyage distincte qui couvre également les frais médicaux. Renseignez-vous auprès de votre agence de voyage ou de votre compagnie d'assurance.

helan.be/sejour-etranger

*Appelez Mediphone Assist pour toute urgence médicale dans l'Union européenne, en Norvège, en Islande, au Liechtenstein, en Suisse, en Andorre, à Saint-Marin, à Monaco, au Vatican, en Turquie, en Syrie, en Égypte, en Libye, en Algérie, en Tunisie, au Maroc, en Serbie, au Kosovo, en Macédoine du Nord, en Bosnie-Herzégovine, au Monténégro, en Albanie, en Israël, au Liban, en Jordanie, en Palestine et au Royaume-Uni. Vous obtenez l'accord de Mediphone Assist ? Ils se chargent alors de régler les frais avec votre mutualité. Vous ne contactez pas Mediphone Assist ? Ou votre dossier n'est pas accepté ? Vous payez alors vous-même les frais sur place. Vous pouvez toujours soumettre vos justificatifs à votre retour. La Mutualité Helan examinera alors les remboursements éventuels possibles.

Souscrivez dès maintenant pour économiser ensuite sur les soins dentaires coûteux

Vous vous demandez si une assurance dentaire est vraiment nécessaire ? Une chose est sûre : Dentalia Up sera tôt ou tard largement rentabilisée. Avec des couvertures jusqu'à 80 % pour les implants et les prothèses. Votre enfant a plus tard besoin de porter des plaquettes ? Cela vous coûtera alors jusqu'à 2.200 euros de moins. Et vous profitez d'une couverture dès le premier jour pour les frais dentaires en cas d'accident et pour les soins préventifs. Vous ne devrez ainsi plus jamais reporter des soins dentaires (coûteux).

Envie de savoir combien Dentalia Up remboursera pour votre famille ? Calculez-le facilement : helan.be/calculez-vos-soins-dentaires

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

Votre enfant vient d'obtenir son diplôme ou de commencer à travailler ?

Si votre enfant commence à voler de ses propres ailes, il est alors temps d'ouvrir son propre dossier auprès de la Mutualité Helan. Les étudiants peuvent rester assurés via la mutualité de leurs parents jusqu'à l'âge de 25 ans inclus. Dès que votre enfant commence à travailler, perçoit une indemnité ou atteint l'âge de 26 ans, il lui faut alors s'affilier à son propre nom : chez Helan, c'est possible rapidement et facilement en ligne.

helan.be/s-affilier



Webinaires (en néerlandais)

Vous aimeriez en savoir plus sur un sujet spécifique lié à la santé ? Inscrivez-vous à nos webinaires. Ils sont intéressants, faciles à suivre, et vous pouvez les visionner à nouveau.

Inscrivez-vous dès maintenant :

- Que connaissez-vous vraiment en matière de nutrition ?
- L'éducation à l'ère du scroll
- Les somnifères sous la loupe : faits et nuances
- Une journée dans notre cerveau : connexion, refus et bien-être
- Tout savoir sur nos intestins

helan.be/webinars



L'Aide à domicile Helan a été élue meilleure organisation d'aide à domicile de l'année 2026 lors de la cérémonie annuelle de remise de prix organisée par « ZorgMagazine ».

Un grand merci à tous nos collaborateurs !



Merci à tous les aidants proches

Le 23 juin, c'était la Journée des aidants proches. L'Aide à domicile Helan a célébré cette journée en beauté avec un gâteau marbré. Nos aides à domicile ont préparé ce gâteau pour les aidants proches parmi leurs clients. Une petite douceur pour remercier tous ceux qui soutiennent leur proche au quotidien.

Chez Helan, nous prenons également soin des aidants proches en leur proposant des services d'accompagnement et d'aide financière.

helan.be/aidant-proche



Un été éclatant !

Chez Helan, nous veillons à ce que chaque aide-ménagère devienne véritablement spécialiste dans son domaine. Nous faisons ainsi en sorte que vous puissiez compter sur une aide-ménagère professionnelle.

- L'ensemble de nos 4.250 aides-ménagères peut suivre régulièrement des formations complémentaires.
- 13 coaches en nettoyage enthousiastes les accompagnent dans cette démarche.
- Nous proposons chaque année plus de 300 formations.
- Soit plus de 30.000 heures d'expertise supplémentaire en nettoyage et en service.

Vous pouvez donc avoir l'esprit tranquille : avec une aide-ménagère Helan, vous gagnez du temps et de la sérénité chez vous. Vous pouvez ainsi profiter de cet été pour jouer avec vos enfants, faire du sport ou simplement vous détendre !

helan.be/aide-menagere



NOTRE COLLABORATEUR À L'HONNEUR

—— Jeffrey Standaert, technicien chez Helan

« Réussir à résoudre un problème avec mes collègues, ça me donne de l'énergie. »

J'effectue chaque jour des réparations au sein des bâtiments Helan. Cela va des petites interventions, comme réparer une poignée de porte, à des problèmes plus importants, comme rétablir le système de chauffage en cas de panne.

Parfois, je travaille toute la journée au même endroit, parfois je me rends sur cinq ou six sites différents. De temps en temps, je participe aussi à l'aménagement d'une nouvelle agence ou d'une nouvelle crèche. Le résultat final et la reconnaissance que je reçois me procurent un grand sentiment de satisfaction. Chaque jour est différent, et c'est ce qui rend mon travail si passionnant. Quand on est technicien, on est souvent sur la route : on a beaucoup de responsabilités et d'autonomie. Cette confiance est très gratifiante et rend le travail encore plus motivant.

Chaque matin, nous nous réunissons entre collègues techniciens. Nous passons en revue notre planning et partons sur le terrain bien préparés. Si quelqu'un rencontre un problème complexe, nous cherchons ensemble des solutions. Il y a un vrai esprit d'équipe. Voir mes collègues contents que leur problème soit résolu, ça me prouve que mon travail a du sens. J'ai vraiment trouvé ma place ici.

helanjobs.be

A photograph of a woman with sunglasses on her head, smiling and holding a young boy. The boy is also smiling and holding a dandelion. They are outdoors, with a blurred background of trees and a bright sky.

*La famille de Chloé a rejoint
Helan l'année dernière*

« Helan est vraiment à
l'écoute des jeunes familles. »

Pour Chloé Clauwaert, tout a commencé avec les camps de vacances de Heyo. Ses petits garçons, Léon et Théo, adoraient s'y rendre. Le passage à la Mutualité Helan s'est donc fait rapidement. Entretemps, la jeune famille a découvert que Helan avait encore plus à leur offrir. D'une application pratique et d'une aide-ménagère fiable à des avantages qui évoluent au rythme de leur famille. « Tout est regroupé chez Helan, ce qui facilite les choses. »



« Ici, on ne parle pas à un robot, mais à un être humain. »

——— Chloé Clauwaert

Claire, rapide et humain

Chloé (29 ans) vit à Zwevegem avec son mari Ruben (32 ans) et leurs deux garçons, Léon (6 ans) et Théo (4 ans). Comme dans beaucoup de jeunes familles, la vie tourne à plein régime. « Mon mari travaille de longues journées et avec deux jeunes enfants, cela devenait parfois difficile. J'ai donc décidé en janvier de travailler quatre jours par semaine. Cela nous donne un peu plus de répit. » L'été dernier, la famille a rejoint la Mutualité Helan. « Notre aîné participait déjà aux camps de vacances Heyo depuis quelques années et nous en étions toujours très satisfaits. C'est comme ça que nous avons découvert la Mutualité Helan. » Lorsque Chloé a contacté Helan pour obtenir plus d'informations, elle a tout de suite eu un bon feeling. « On nous a tout expliqué très clairement. Je n'avais pas l'impression de parler à un robot, mais à un vrai être humain. Avec notre ancienne mutuelle, on devait souvent attendre longtemps avant d'obtenir une réponse, et on devait souvent se débrouiller tout seuls. Chez Helan, c'est différent. Si on pose une question, on obtient rapidement une réponse claire. C'est important, surtout quand on a déjà beaucoup de choses en tête. »

Des avantages qui sont vraiment utiles

« Ce sont surtout les avantages pour les enfants qui comptent pour nous », explique Chloé. Et ils sont nombreux. Des réductions sur les camps de vacances Heyo, des remboursements pour les activités de jeunesse et un appareil dentaire à prix abordable, pour n'en citer que quelques-uns. « L'année dernière, notre plus jeune fils a pu se rendre à un camp de vacances Heyo gratuitement. Cet été, notre fils de six ans pourra à nouveau partir en camp gratuitement. C'est fantastique, bien sûr. Et il y a aussi des remboursements pour le sport et les loisirs. Ce sont des avantages qui sont vraiment utiles pour une famille. » L'activité physique joue un rôle important dans la famille. « Léon est inscrit dans un club de foot, et Théo un club de gymnastique. Pendant qu'ils font du sport, nous pratiquons souvent une activité physique nous aussi. Mon mari fait du triathlon et nous faisons tous les deux

« Pour notre famille, Helan est un partenaire qui est à nos côtés, à tous les niveaux »



de la course. Quand on se sent bien physiquement, ça a aussi un impact positif sur le mental. C'est donc agréable de se faire rembourser une partie de sa cotisation au club de sport et de son inscription aux compétitions sportives. » Pour Chloé, c'est précisément là que Helan fait la différence. « Évidemment, une mutualité doit simplement bien fonctionner. Mais c'est agréable de voir que Helan se soucie aussi réellement des jeunes familles. »

Tout sous un même toit

Entretemps, Chloé a également souscrit une assurance hospitalisation via Helan. Et elle compte bientôt prendre une assurance dentaire pour toute la famille. « Surtout avec de jeunes enfants, cela nous semble être un choix malin. » Depuis peu, une aide-ménagère de Helan vient également leur prêter main-forte. Toutes les deux semaines, la sympathique Lucie vient donner un coup de main à la maison. Un soutien précieux. « Notre aide-ménagère est formidable. C'est une femme positive et souriante. Elle fait très bien son travail et a le souci du détail. Parfois, elle dispose joliment un coussin, plie une petite couverture d'une manière particulière ou fait quelque chose de sympa avec les jouets des enfants. Ce sont des détails, mais ça apporte un plus. » Pour Chloé, il est logique que tout ce soutien soit regroupé au même endroit. « C'est tellement pratique que tout soit réuni chez Helan. Ça facilite les choses. »

Tout se règle facilement en ligne

La famille apprécie beaucoup les outils numériques de Helan. « L'application est très pratique. Nous envoyons toujours nos demandes de remboursement et autres documents par ce biais. Plus besoin de chercher une boîte aux lettres et on reçoit immédiatement une confirmation que tout a bien été reçu. » La famille gagne ainsi du temps et ne laisse pas traîner les démarches administratives. « On s'en occupe simplement chez soi, quand ça nous arrange. C'est idéal pour une jeune famille. » Chloé a également testé le Scan santé Helan. « Je l'ai vu passer sur Instagram et ça m'a intriguée, je l'ai donc essayé. En quelques secondes, on obtient un aperçu de son état de santé. Pour moi, cela a surtout confirmé que je suis sur la bonne voie, mais j'imagine que cela peut être d'une grande aide pour d'autres personnes. »

Un partenaire de bien-être pour toute la famille

Chloé et sa famille ont rejoint Helan il y a seulement un an, mais ce choix leur convient totalement. Même son mari, qui avait au départ quelques doutes quant à ce changement, est désormais totalement convaincu. « Si je devais décrire Helan en quelques mots, je dirais : aimable, serviable et positif », affirme Chloé. « Si on a un souci, on a toujours l'impression d'être vraiment écoutés. On n'est pas un simple numéro. » Recommanderait-elle à d'autres jeunes familles de franchir le pas ? « Absolument. On ne l'a pas regretté un seul instant. Au contraire, on se dit parfois qu'on aurait dû le faire bien plus tôt. Pour nous, Helan est un partenaire qui est à nos côtés, à tous les niveaux. » ■



« Une mutualité doit bien fonctionner. Mais c'est agréable de voir que Helan se soucie aussi des jeunes familles. »

La prévention ? Bien joué !

« La santé n'est pas le fruit du hasard, c'est une chose à laquelle on travaille ensemble. »



Pas besoin d'attendre que votre santé se dégrade pour prendre soin de vous. Selon Dominique Vandijck, professeur d'économie de la santé, la prévention commence par de petits choix réalisables. Ceux-ci vous aident à rester sur la bonne voie dès maintenant et à être en meilleure forme à l'avenir. « Il n'est jamais trop tard, chaque pas compte. »



« N'attendez pas que quelque chose tourne mal pour prendre soin de votre santé. »

—— Dominique Vandijck, professeur d'économie de la santé

Prise de conscience

Que signifie la santé pour vous ? Souvent, la première réponse est : ne pas être malade. Logique, mais trop réducteur, estime **Dominique Vandijck**. La santé n'est pas seulement l'absence de symptômes. C'est aussi avoir de l'énergie. Se sentir bien dans sa peau. Pouvoir faire ce qui nous tient à cœur. « La santé est notre bien le plus précieux », affirme Dominique Vandijck « 85 % des Flamands indiquent que leur bonheur dépend en grande partie de leur santé. On pourrait donc s'attendre à ce que nous y prêtions tous attention. Mais de nombreuses personnes prennent uniquement des mesures lorsqu'elles tombent malades ou lorsqu'un de leurs proches va moins bien. C'est à ce moment-là qu'intervient la prise de conscience. Pourquoi attendre que quelque chose tourne mal ? C'est justement quand on se sent bien que l'on peut faire beaucoup pour prendre soin de sa santé. »

Votre mode de vie fait la différence

Vous ne maîtrisez pas entièrement votre santé. Vos gènes jouent aussi un rôle. Tout comme votre quartier, votre logement, votre travail, votre environnement social et votre accès aux soins. Inutile, donc, de pointer du doigt, souligne Dominique Vandijck. Tomber malade n'est pas

simplement de votre faute. Mais vous avez tout de même une influence. Des habitudes saines peuvent vous aider à réduire le risque de développer de nombreuses affections. « Plus de la moitié des patients dans nos hôpitaux souffrent d'une affection qui résulte en partie d'un mode de vie malsain. Cela concerne notamment les maladies cardiovasculaires, certains cancers, les problèmes de dos et d'articulations et les maladies pulmonaires. De nombreux problèmes sont liés au surpoids. Un mode de vie sain peut réduire de 25 à 30 % le risque de tomber malade. La prévention n'est donc pas un coût, c'est un investissement. » Et cet investissement se ressent rapidement. « Allez vous coucher plus tôt aujourd'hui, et demain vous pourrez mieux vous concentrer. Bougez un peu plus, et bientôt vous vous sentirez en meilleure forme. Votre corps vous en sera reconnaissant », explique Dominique Vandijck.

Des habitudes réalisables

Vous associez « sain » à faire du sport cinq fois par semaine, ne plus jamais manger de frites et avoir un frigo rempli de légumes verts ? Pas de panique. Selon le professeur Vandijck, les bénéfices les plus importants se trouvent souvent dans les petites habitudes réalisables. « Pas besoin de courir tout de suite un 10 km. Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur. Remplacez les sodas par de l'eau. Allez vous coucher un peu plus tôt

cette semaine. Cela fait une différence à court et à long terme. La santé réside dans les petits choix quotidiens. Il n'est pas question de tout ou rien. » Vous en ressentez aussi les effets sur le plan mental. Car votre santé physique et votre bien-être mental sont liés. Un mauvais sommeil, beaucoup de stress ou la solitude se ressentent dans votre corps. Et la douleur ou la maladie pèsent aussi sur votre esprit. Voilà pourquoi la prévention ne concerne pas seulement l'alimentation et l'activité physique. Elle inclut également le repos, les liens sociaux et le sens de la vie. « Partout dans le monde, on observe une augmentation des troubles psychiques. Les liens sociaux peuvent avoir un effet protecteur. Les activités qui donnent du sens aussi. Mieux vaut limiter les réseaux sociaux. Ils perturbent la tranquillité d'esprit et l'image de soi. »

Des soins de santé à la promotion de la santé

En Belgique, la majeure partie du budget de la santé est consacrée aux soins prodigués aux personnes déjà malades. La prévention n'en reçoit qu'une petite part. Or, c'est précisément là que réside une grande partie des bénéfices. Intervenir plus tôt, soutenir les gens avant qu'ils n'aient besoin de soins et rendre les choix sains plus accessibles. Selon Dominique Vandijck, nous devons évoluer des soins de santé vers davantage de soins de préservation de la santé : un système qui vous aide >>>

à rester en bonne santé, et favorise votre résilience et votre autonomie le plus longtemps possible. Il fait ici la distinction entre prévention primaire et prévention secondaire. « La prévention primaire consiste à maintenir en bonne santé les personnes en bonne santé. La prévention secondaire consiste à détecter à temps les facteurs de risque ou les problèmes naissants afin de pouvoir les traiter plus rapidement et de manière moins invasive. Cela peut se faire par le biais de dépistages de population, comme le dépistage du cancer colorectal ou du cancer du sein. Et avec des contrôles réguliers en cas de maladies héréditaires. Là aussi, vous pouvez prendre vos responsabilités. Vous avez le droit de refuser un contrôle médical ou une vaccination, mais vous devez alors réaliser les conséquences que cela peut avoir. »

Responsabilité partagée

Nous savons ce qui est bon pour nous. Faire plus d'exercice. Mieux dormir. Réduire le stress. Aller chez son dentiste ou son médecin à temps. Et pourtant, cela ne fonctionne pas toujours. C'est humain, surtout dans un monde où les choix malsains sont parfois plus faciles, moins chers et plus visibles. « C'est pour cette raison que des informations correctes sont importantes. Il faut d'abord comprendre pourquoi quelque chose a de l'importance. Pourquoi le brocoli est une alternative plus saine que les frites. Pourquoi le dépistage du cancer colorectal est important, même si vous ne présentez aucun symptôme. » L'information est la première étape. Ce n'est que lorsque vous comprenez les conséquences de votre comportement que naît la motivation de changer quelque chose. La prévention est donc une responsabilité partagée. Tout ne dépend pas uniquement de votre volonté. Vous pouvez faire des choix, mais votre environnement doit aussi les rendre possibles. « La santé n'est pas le fruit du hasard. C'est une chose à laquelle on travaille ensemble. Les pouvoirs publics, les organismes de soins, les entreprises et les mutuelles ont un rôle à jouer à cet égard. »



Helan est à vos côtés

Prendre soin de soi, c'est un choix que l'on peut faire chaque jour. Mais si vous avez l'impression d'être seul-e face à ce choix, il peut sembler plus difficile qu'il ne devrait l'être. C'est pourquoi Helan lance la campagne « Bien joué ». Pour vous rappeler que nous sommes à vos côtés. En tant que partenaire de bien-être, nous vous accompagnons et vous donnons un coup de pouce. Avec des informations claires, moins de barrières financières, ainsi que des avantages et des services qui rendent les habitudes saines plus accessibles. Des applications médicales et des outils numériques, comme le Scan santé Helan, vous aident également à veiller sur votre santé. « Je vois un avenir dans la prévention personnalisée », déclare Dominique Vandijck. « Chacun a des besoins différents. Si vous bénéficiez d'une offre de bien-être sur mesure en fonction de votre profil personnel, cela peut avoir un effet bénéfique sur votre santé. De cette manière, vous avez moins de risque de vous retrouver dans le système de soins de santé. »

Commencez dès aujourd'hui

Il n'est jamais trop tard pour adopter un mode de vie plus sain. Même si vous êtes malade, souffrez de troubles chroniques ou avez des habitudes bien ancrées, vous pouvez améliorer votre santé. « Il ne s'agit pas seulement de vivre plus longtemps, mais de se sentir mieux, physiquement et mentalement. Parfois, un mode de vie plus sain peut même aider à ralentir la progression de votre maladie ou à réduire votre traitement médicamenteux, en concertation avec votre médecin. Il n'y a pas que l'économie qui en profite, c'est vous qui en tirez le plus grand bénéfice. La prévention n'est pas une punition, c'est un investissement dans votre liberté. Commencez petit. Chaque pas compte. Si vous êtes en surpoids, sachez qu'une perte de poids de 10 % peut déjà apporter d'importants bénéfices pour votre santé. Et montrez l'exemple le plus tôt possible. Ce que vous apprenez dans votre enfance détermine en grande partie votre attitude plus tard dans la vie. » ■

Bien joué

Prendre soin de vous, c'est un geste que vous pouvez choisir de faire chaque jour. Cela passe souvent par de petites habitudes. Emprunter les escaliers. Faire une balade. Se servir une portion supplémentaire de légumes. Aller se coucher un peu plus tôt. Rendre visite à son dentiste chaque année pour un contrôle. Des gestes simples qui font du bien à votre santé. Vous en récoltez les fruits, tant aujourd'hui que demain. Helan est à vos côtés. En tant que partenaire de bien-être, nous vous accompagnons et vous donnons un petit coup de pouce. Avec des avantages et des services qui facilitent les choix sains. Oui, on y a aussi pensé.

Découvrez vos avantages bien-être sur helan.be/avantages



Dans les Crèches Helan,
tout le monde peut
participer



Dans les gardes d'enfants, chaque enfant a la possibilité de s'épanouir. Mais qui prend soin de votre enfant ? Aujourd'hui, il s'agit encore presque toujours de femmes. Or, les enfants ont également besoin de modèles masculins. Voilà pourquoi les Crèches Helan souhaitent inciter davantage d'hommes à se lancer dans un métier du secteur de la petite enfance.



Le paradoxe de la garde d'enfants

Une étude récente menée par les Crèches Helan révèle un contraste frappant. 81 % des Belges estiment que les enfants tirent profit de modèles tant masculins que féminins dans la petite enfance. Plus de 70 % pensent également que des équipes mixtes garantissent un meilleur fonctionnement. Et la plupart se sentent aussi à l'aise avec un puériculteur qu'avec une puéricultrice. Pourtant, aujourd'hui, à peine 3 % des travailleurs de crèche dans notre pays sont des hommes. « C'est le paradoxe de la petite enfance », explique **Filip Standaert**, directeur des Crèches Helan. « La volonté est là. Mais la garde d'enfants est encore trop souvent considéré comme un métier de femme. Tant que cette image perdurera, les hommes seront moins enclins à franchir le pas. C'est précisément ce fossé que nous voulons mettre en évidence et réduire. »

Des membres de l'équipe à part entière

Les Crèches Helan veulent briser ce stéréotype. Dans une campagne mettant en scène de véritables collègues masculins, on voit comment ils contribuent à faire la différence. Non pas en restant sur le banc, mais bien comme des membres de l'équipe à part entière. L'un d'entre eux est

Yannick Van Caelenbergh. Il a suivi une formation dans l'accueil de la petite enfance et travaille comme seul employé masculin dans la crèche Ali Alo, à Alost. « J'ai toujours voulu travailler avec les enfants, mais je cherchais encore la tranche d'âge qui me convenait le mieux. Pendant ma formation, j'ai rapidement senti que j'avais trouvé ma place auprès des bébés. On les voit évoluer et grandir chaque jour et on joue un rôle important dans leur vie. On donne énormément de soi, mais on reçoit encore plus en retour. » **Tom Vogelaers** a lui aussi trouvé sa place. Autrefois cuisinier, il a ensuite choisi de suivre une formation en puériculture. Cela fait maintenant 20 ans qu'il travaille avec conviction dans ce secteur. « En très peu de temps, les petits apprennent énormément. C'est extraordinaire de jouer un rôle dans ce processus et de tisser des liens avec eux. »

La garde d'enfants, un travail humain

Dans les Crèches Helan, tout le monde peut participer. Et tout le monde y gagne. Tom le constate chaque jour sur le terrain. « Les hommes apportent parfois un regard différent. Cela peut se traduire par une approche plus active ou une autre façon de reconforter les petits. Cette diversité est précieuse pour les enfants. » Il ne souhaite toutefois pas faire de distinction stricte entre les hommes et

« Certains parents ont besoin d'un peu de temps pour s'habituer, mais dès qu'ils apprennent à me connaître, la confiance s'installe rapidement. »

——— Yannick Van Caelenbergh, puériculteur

»

les femmes de l'équipe. Tout le monde fait le même travail, avec la même attention et le même engagement. « Dans nos interactions avec les enfants, nous nous complétons bien. » Yannick rejoint Tom : « Les hommes apportent une autre dynamique. Et les enfants ont besoin de modèles variés, y compris masculins. On entend encore parfois dire que les hommes seraient moins attentionnés ou moins aptes à s'occuper de jeunes enfants. Heureusement, je n'ai personnellement jamais eu d'expériences négatives à ce sujet. » La garde d'enfants n'est donc pas uniquement une affaire de femmes. C'est un travail humain. Plus il y a de talents différents autour des enfants, plus leur univers s'enrichit. Les rôles traditionnels s'effacent. Et les soins deviennent une tâche à laquelle nous nous attelons tous ensemble.

De la surprise à la confiance

Les puériculteurs suscitent parfois encore de l'étonnement, raconte Yannick. « Au début, les gens sont parfois surpris et posent beaucoup de questions, car ce n'est pas encore très courant. Certains parents ont besoin d'un peu de temps pour s'y habituer, mais dès qu'ils apprennent à me connaître, la confiance s'installe rapidement. » Tom aussi a parfois

essuyé des regards étonnés à ses débuts. Aujourd'hui, c'est moins fréquent. Il remarque toutefois qu'il subsiste des interrogations sur la présence des hommes dans la profession. « Certaines personnes se demandent si les hommes sont capables de s'occuper aussi bien des enfants. Je trouve donc important d'impliquer pleinement les parents dans notre fonctionnement pour instaurer un climat de confiance. S'il y a des préjugés, ils viennent des adultes. Les enfants ne portent pas de jugement. »

Tout le monde sur le terrain

Avec 72 crèches, 18 sites d'accueil extrascolaire, 90 accueillant·es et plus de 4.000 enfants sous son aile chaque jour, les Crèches Helan souhaitent contribuer à façonner l'avenir de la garde d'enfants. Cet avenir est sûr, de qualité et durable. Mais aussi plus diversifié. Pour les hommes qui hésitent à devenir puériculteurs, Yannick a un message clair : « Je le recommanderais sans hésiter. C'est un métier formidable. On est très apprécié des enfants et des parents, on travaille avec des collègues sympas et chaque jour est différent. Pour moi, c'est vraiment le métier de mes rêves. » Tom encourage lui aussi les hommes à franchir le pas : « C'est un métier qu'on exerce avec passion. Si vous en avez, tout se passera bien. » ■



« Les hommes apportent parfois un regard différent. Cette diversité est précieuse pour les enfants. »

—— Tom Vogelaers, puériculteur





Comment vivre avec le TDA/H ?

Astuces pratiques pour (jeunes) adultes

Vous ou une personne de votre entourage souffrez de TDAH ? Vous savez alors à quel point la vie peut parfois être compliquée pour (et avec) les personnes neurodivergentes. Les personnes souffrant de TDAH présentent en effet des troubles de l'attention, une hyperactivité ou une agitation interne et une impulsivité en raison d'un cerveau atypique qui traite l'information différemment. Comment y faire face ? Séverine Van De Voorde, docteure en psychologie, partage des conseils utiles pour affronter les défis courants liés au TDAH.

»

Astuces pratiques pour le TDAH



—— Séverine Van De Voorde est docteure en psychologie et experte en stress, résilience, hypersensibilité et TDAH.

Défi 1 : concentration et hyperconcentration

Quand vous vous ennuyez, vous vous laissez facilement distraire par les stimuli extérieurs ou par vos pensées. En revanche, lorsque vous vous consacrez à des activités qui vous intéressent, vous arrivez à vous concentrer de manière intense. Cela vous procure une énergie incroyable et une productivité sans précédent. Vous êtes alors capable de déplacer des montagnes, mais vous risquez aussi de négliger d'autres choses ou de dépasser vos limites.

- Profitez de votre capacité d'hyperconcentration : consacrez-vous autant que possible à des activités qui vous passionnent (travail, loisirs).
- Programmez une alarme toutes les heures : levez-vous quelques minutes pour bouger, vérifier ce dont vous avez besoin (manger, boire, aller aux toilettes,...). Prévoyez également une alarme de fin de pause.
- Prenez des notes pendant une réunion ou une conversation, pour éviter toute distraction.

Défi 2 : impulsivité

L'impulsivité est une réaction automatique du cerveau aux stimuli et aux récompenses rapides. Certaines réactions sont dès lors difficiles à contrôler : vous dites, faites et achetez

des choses sans réfléchir, vous interrompez les autres, vous partagez trop d'informations personnelles, vous prenez des décisions (importantes) à la hâte ou vous réagissez de manière trop émotive.

- Essayez d'attendre avant d'agir. Par exemple, attendez 15 minutes avant de répondre à un message qui vous énerve ou 24 heures avant de valider votre panier d'achat en ligne.
- Prenez note de ce que vous voulez dire lorsque vous pensez à quelque chose que vous ne voulez pas oublier et que vous ne voulez pas interrompre votre interlocuteur.
- Évitez les tentations : veillez à ce que vous ne puissiez pas aller dans le rouge sur votre compte en banque, faites des listes de courses,...

Défi 3 : hyperactivité et agitation interne

L'hyperactivité peut être visible : ne pas tenir en place, jouer avec ses cheveux, ... Mais parfois, derrière une apparente quiétude se cache une agitation interne : vous êtes stressé·e, vous n'arrivez pas à vous détendre ou à ne rien faire. L'hyperactivité s'exprime aussi verbalement : vous parlez beaucoup, fort ou de manière survoltée, vous faites de grands gestes, vous donnez trop d'informations. Et cela conduit souvent à des maladresses.

- Canailisez votre hyperactivité et votre agitation interne par des formes actives de relaxation comme l'exercice ou le sport.
- Faites une chose à la fois en y accordant toute votre attention, et ralentissez le flux de vos pensées et votre corps.
- Demandez aux autres de vous faire un signe si vous parlez trop vite ou si vous passez du coq à l'âne.

Défi 4 : manque de stimulation

Vous vous ennuyez vite, vous n'avez pas de patience, l'ennui et l'attente vous

frustrent énormément. Vous avez besoin de variété, mais votre enthousiasme s'éteint souvent rapidement. Vous recherchez des expériences intenses et prenez parfois des risques pour ressentir de l'adrénaline. Le fort besoin de dopamine vous expose davantage au risque de dépendance.

- Associez l'attente à quelque chose d'amusant ou d'utile. Écoutez un podcast dans les embouteillages ou faites des étirements dans la file d'attente.
- Travaillez en équipe sur des projets : vous élaborer le plan, quelqu'un d'autre le termine.
- Dressez une liste des activités saines qui provoquent la libération de dopamine : jardiner, chanter, câliner votre chat,...

Défi 5 : procrastination

À cause du manque de dopamine et de noradrénaline dans votre cerveau, vous avez du mal à commencer des tâches difficiles, ennuyeuses ou mentalement exigeantes. Vous les mettez de côté par incapacité (et non par manque de volonté). La paralysie liée au TDAH peut aussi apparaître lorsque vous vous sentez submergé·e par des idées ou des choix. Le perfectionnisme ou la peur de l'échec peuvent également contribuer à la procrastination.

- Lorsque vous remettez les choses à plus tard, assumez-le. Demandez-vous pourquoi vous n'arrivez pas à vous lancer. Vous êtes dépassé·e ? Vous manquez de vue d'ensemble ? La date limite est trop éloignée ?
- Appliquez la règle des 10 minutes : commencez une tâche et tenez-vous-y pendant 10 minutes (mettez une alarme). On parie que vous aurez envie de continuer ?
- Divisez la tâche en plusieurs parties et récompensez-vous pour chaque étape franchie.



Le TDAH touche aussi les femmes

Environ 5 % de la population est atteinte de TDAH, tant des hommes que des femmes. Pourtant, chez les femmes, il n'est souvent pas détecté ou diagnostiqué tardivement. Cela s'explique par le fait que le TDAH se traduit plus souvent chez elles par le fait d'être rêveuses ou inattentives, qu'elles présentent moins de comportements perturbateurs, mais aussi en raison des attentes sociales : elles ont appris à contrôler leur hyperactivité et à masquer leurs problèmes.

Le TDAH affecte énormément votre quotidien ?

Une aide professionnelle peut alors être nécessaire. En tant que membre de Helan, vous pouvez accéder à la thérapie en ligne via BloomUp sans (longue) attente. Vous bénéficiez d'un remboursement de 10 euros par séance avec un-e psychologue, psychothérapeute ou orthopédagogue non conventionné-e. Chez un-e prestataire de soins conventionné-e, l'aide est gratuite ou à tarif réduit.

helan.be/questions-psychotherapie

5 conseils pour l'entourage

1. Informez-vous sur ce qu'est réellement le TDAH afin de connaître les difficultés que cela entraîne.
2. Ne prenez pas personnellement les comportements résultant du TDAH, comme oublier des rendez-vous, ne pas répondre,...
3. Participez à la recherche de solutions pour chaque difficulté.
4. Ne donnez pas de conseils non sollicités sur la bonne façon de faire. De nombreuses astuces classiques ne fonctionnent pas avec le TDAH.
5. Faites souvent de chouettes activités ensemble.

Une approche inclusive dans les camps de vacances Heyo

Aider les enfants à s'épanouir : chez Heyo, cela fait partie intégrante de l'ADN de chaque camp de vacances. Les camps de vacances de Helan offrent bien plus qu'un simple amusement de vacances. Lors d'un camp de vacances Heyo, chaque enfant peut être pleinement lui-même. Et, dans la mesure du possible, des soins spécifiques sont également prodigués. Entretien avec Emilie, coordinatrice créative chez Heyo, et Kim, maman de Sean et Lynn.



« Pour Sean, un camp de vacances est l'une des rares occasions où il peut simplement être un enfant. »

Sean et Lynn sont des jumeaux de cinq ans. Ils viennent de partir pour la deuxième fois ensemble en camp de vacances avec Heyo. Pour eux, c'est tout sauf une évidence, car Sean a des besoins particuliers. Pendant la grossesse, il a souffert d'une hémorragie cérébrale. Il est également atteint de spina bifida*, d'autisme et certains de ses membres ne fonctionnent pas correctement. « Toutes les structures d'accueil inclusives sont pleines à craquer, donc trouver un camp pour Sean n'est pas évident », explique Kim, sa maman. « Heyo est le seul endroit où il est le bienvenu. C'est formidable pour Sean, car un camp de vacances est pour lui l'une des rares occasions où il peut simplement être un enfant. Et c'est formidable pour moi aussi. Comme je m'occupe de Sean à plein temps, une semaine de camp est un moment rare où je peux aussi penser un peu à moi. »

Inclusion

Emilie, coordinatrice chez Heyo, estime qu'il est important qu'un enfant comme Sean puisse lui aussi partir « normalement » en colonie, tout comme les autres enfants. Même si cela demande plus de préparation et d'attention : « Pour les enfants ayant des besoins particuliers, un accompagnateur supplémentaire est présent pour remplir des tâches spécifiques, comme l'aider à aller aux toilettes, à manger ou à se déplacer. Pour un enfant comme Sean, ce soutien personnalisé fait une énorme différence : cela signifie moins de stress pour lui et la possibilité de grandir et de s'épanouir. » Si nécessaire, Heyo veille à apporter structure et calme afin que chaque enfant puisse s'intégrer au groupe. Avec des petites attentions, comme un coffret contenant un casque et un programme indiquant le déroulement de la journée au camp. On voit tout de suite que cette approche fonctionne, rien qu'en observant les enfants. **Kim** : « Un soir, quand je suis venue chercher Sean après le camp, il s'est écrié : 'Oh non, maman, tu es déjà là... Je voulais encore jouer.' »

De petits groupes, des accords clairs

Emilie souligne que grâce aux groupes d'âge, Heyo peut offrir un accompagnement plus personnalisé : « Chez Heyo, Sean est dans un groupe de seize enfants maximum, de son âge. Cette répartition n'existe souvent pas dans les autres colonies, où les groupes sont également plus grands. » De plus, Heyo établit des règles claires pour chaque camp de vacances, y compris avec les parents. Cela donne à tout le monde la confiance nécessaire. **Kim** : « Je vais moi-même à la rencontre des moniteurs et monitrices au début d'un camp pour faire connaissance et leur parler de Sean. Je leur remets également un dossier contenant toutes les informations nécessaires. Et nous restons en contact : ils peuvent toujours me joindre s'ils ont des questions. Cela me rassure aussi », explique Kim.



« L'inclusion, c'est apporter de la structure et du calme là où c'est nécessaire, pour que chaque enfant puisse suivre le rythme du groupe. »

———— Emilie – Coordinatrice créative chez Heyo

Un travail d'équipe professionnel

Sean et Lynn sont déjà partis plusieurs fois en camp avec Heyo. C'est donc agréable de retrouver des visages familiers parmi les moniteurs. **Emilie** : « Nous ne laissons rien au hasard. Nous formons nos moniteurs et monitrices correctement avant leur départ en camp. Et pour chaque thème, nous leur fournissons des manuels détaillés comprenant des activités faciles à mettre en œuvre, des plans et des idées pour chaque jour de la semaine. » Et une équipe expérimentée est présente au siège de Heyo. **Emilie** : « Ils répondent au téléphone et transmettent toutes les informations. Si quelque chose ne se passe pas comme prévu, ils interviennent immédiatement. Les camps de vacances s'améliorent ainsi sans cesse. » ■

Bienvenue chez Heyo

Heyo peut peut-être également aider votre enfant ayant des besoins particuliers. Appelez-nous au 09 210 80 00. Nous ne pouvons pas garantir un soutien sur mesure à chaque enfant. Mais nous examinons avec plaisir les possibilités avec vous.
heyo.be

* spina bifida ou malformation congénitale de la colonne vertébrale : anomalie congénitale dans laquelle la colonne vertébrale ne se ferme pas complètement.

Vaccin contre le papillomavirus **Désormais également remboursé jusqu'à 30 ans**

Depuis le 1^{er} juin 2026, le vaccin contre le papillomavirus humain (HPV) est remboursé à tous les jeunes adultes âgés de 19 à 30 ans n'ayant pas encore été vaccinés. Vous payez alors uniquement le ticket modérateur. Pour une série complète de 3 injections, le montant est de 38,40 euros.

Les groupes à risque spécifiques, comme les personnes séropositives ou les patients bénéficiant d'une greffe de cellules souches ou d'un organe, ont droit à un remboursement jusqu'à 45 ans.

Chaque jour, trois Belges découvrent qu'ils sont atteints d'un cancer causé par le papillomavirus humain (HPV). On estime que ce virus est responsable de 5 % des cancers : cancer du col de l'utérus, de l'anus, du pénis, de la bouche et de la gorge.

Un meilleur échange avec votre médecin

Il arrive parfois qu'en sortant de chez son médecin ou son spécialiste, on se demande ce qui a réellement été dit ou convenu. Ce manque de clarté complique alors la prise de bonnes décisions. En tant que patient-e, vous avez le droit d'être impliqué-e dans votre traitement : bien s'informer est essentiel pour votre santé.

C'est pourquoi, dans le cadre de la campagne *Dites-moi*, le gouvernement vous propose trois questions essentielles à poser à votre prestataire de soins lors d'une consultation. Ces questions vous permettront de mieux comprendre votre état de santé et de participer activement à votre plan de traitement.

3 questions pour votre médecin

- 1. Qu'est-ce que j'ai exactement ?**
Assurez-vous de bien comprendre le diagnostic. Vous pourrez ainsi prendre des décisions sereinement.
- 2. Que pouvons-nous faire ?**
Renseignez-vous sur le plan de traitement proposé. Quelles sont les étapes à suivre ? Qu'attend-on de vous ? Et qu'est-ce que vous pouvez attendre de votre prestataire de soins ?
- 3. Pourquoi est-ce important pour moi ?**
Qu'est-ce que cela signifie pour votre santé (et votre vie) à court et à long terme ? Vous comprendrez ainsi mieux pourquoi un traitement ou un suivi particulier est nécessaire.

troisquestions.be



Les jeunes et les soins dentaires

- 54,2 % ont des caries sur une ou plusieurs dents
- 22,2 % ont des caries non traitées
- 50 % n'ont pas rendu visite à leur dentiste au cours des 6 derniers mois : deux tiers d'entre eux reportent leur visite parce qu'ils pensent ne pas avoir de problèmes.
- Seuls 60 % se brossent les dents deux fois par jour, deux tiers ne nettoient jamais entre leurs dents
- 3 sur 10 ont des symptômes : saignements des gencives (1 sur 5) et maux de dents (1 sur 10). Environ 12 % déclarent spontanément que leur santé bucco-dentaire est mauvaise

Ces chiffres de l'Institut flamand pour la santé bucco-dentaire sont clairs : la santé bucco-dentaire et l'hygiène dentaire des jeunes Belges de 15 à 24 ans ne sont pas au beau fixe. Des dents saines sont pourtant bien plus importantes qu'on ne le pense.

Quelques conseils de brossage

- ✓ Se brosser les dents deux fois par jour pendant deux minutes avec un dentifrice au fluor
- ✓ Nettoyer quotidiennement entre ses dents à l'aide d'une brosse interdentaire ou de fil dentaire



Extension du congé de maternité pour les indépendantes

À partir du 1^{er} juillet, les règles concernant le congé de maternité pour les indépendantes changent. Le congé reste de 3 semaines au minimum et de 12 semaines au maximum. Pour les congés de maternité prenant effet à partir du 1^{er} juillet, celui-ci peut s'étendre jusqu'à 15 semaines, en fonction de l'utilisation de titres-services. Sans titres-services, l'indépendante bénéficie de 3 semaines supplémentaires, avec 35 titres-services, elle bénéficie de 2 semaines supplémentaires et avec 70 titres-services, d'une semaine supplémentaire. L'obligation de prendre 1 semaine de repos avant et 2 semaines après l'accouchement est maintenue. La mère peut choisir de prendre les semaines restantes de manière flexible, éventuellement de manière fractionnée, voire à mi-temps.

helan.be/arrivee-de-bebe

SOS moustique tigre

Vous prévoyez un voyage cet été ? Consultez le site wanda.be/fr pour savoir si une protection supplémentaire est nécessaire pour votre destination. Vous apercevez un moustique tigre dans votre jardin ou à la maison ? Signalez-le sur surveillancemoustiques.be et protégez-vous.



Déconnectez
et reprenez le contrôle de votre vie

Consulter ses réseaux sociaux dans son lit le matin. S'endormir avec son téléphone. Scroller sur TikTok, Facebook ou Instagram. N'entendre qu'à moitié ce que dit notre enfant, partenaire, collègue ou ami parce qu'on est sur notre téléphone. Cela nous arrive tous. Est-ce une fatalité ? Nous avons posé la question à Yasmin Vantuykom. En tant qu'ancienne directrice d'une agence de marketing, elle sait mieux que quiconque comment les entreprises technologiques nous incitent à scroller et quels sont les effets sur notre cerveau, notre corps, nos relations et nos enfants.

Sommes-nous collectivement accros à notre smartphone ?

Yasmin Vantuykom : « Oui. Les gens pensent que parler de dépendance est exagéré. Mais nous avons vraisemblablement perdu le contrôle. Si vous voulez envoyer un message à votre baby-sitter, par exemple, il y a de fortes chances que, 10 minutes plus tard, vous ayez fait un achat en ligne, soyez en train de scroller sur Instagram ou de regarder des Shorts sur YouTube, et que vous n'ayez toujours pas envoyé ce message. Sans même y réfléchir, nous saisissons constamment notre téléphone portable, par réflexe. On se sent mal à l'aise si notre téléphone est dans une autre pièce et on stresse lorsque la batterie est faible. Attention, je ne suis pas contre la technologie : elle facilite aussi la vie et la rend plus amusante. Pour moi, la question clé est : que faisons-nous avec notre GSM ? Peut-il absorber tout notre temps ? »

La société doit-elle réagir ?

Yasmin Vantuykom : « Nous avons besoin de règles et de limites pour nous protéger et protéger les autres, tout

comme pour la conduite en voiture. Notre santé physique et mentale pâtit de l'excès de temps passé devant un écran. Les gouvernements et les écoles peuvent jouer un rôle important à cet égard. Je pense à la sensibilisation des jeunes parents, peut-être même dès la grossesse ou les premiers mois de bébé. Et une bonne concertation avec les écoles concernant l'accessibilité numérique, l'éducation et une activité physique suffisante. »

Vous avez relevé un défi de 100 jours pour décrocher : qu'est-ce qui a été le plus difficile ?

Yasmin Vantuykom : « Pour reprendre le contrôle sur mon téléphone portable, j'ai réduit mon temps d'écran de 5,5 heures à 1,5 heure. Au début, le plus difficile était de ne rien avoir entre les mains. Le geste me manquait. J'ai donc acheté une balle anti-stress. Aujourd'hui, je supporte encore mal les moments de creux ou d'attente. Dans la salle d'attente du médecin, par exemple, tout le monde est sur son téléphone. Il m'arrive d'en profiter pour envoyer un e-mail, mais je ne scrolle plus. J'emporte un livre. Et j'ai toujours un carnet dans mon sac. »

Notre téléphone est-il une source (inconsciente) de stress ?

Yasmin Vantuykom : « Le technostress existe bel et bien. La technologie est faite pour aller vite, et nous suivons le rythme à tout prix. On nous pousse littéralement à consommer de l'information. Et nous sommes constamment disponibles : nous avons l'impression de devoir répondre immédiatement à chaque message. Parce que nous attendons inconsciemment la même chose des autres. Mais où cela s'arrête-t-il ? Notre cerveau n'est pas fait pour cela. Nous nous épuisons. Ne pas répondre immédiatement demande du courage et des efforts. Mais vous pouvez décider quand vous êtes disponible. Osez le communiquer ouvertement. L'algorithme dans lequel vous évoluez a également un impact : vous devenez ce que vous suivez. Cela vous enferme dans une boucle qui ne fait que renforcer vos convictions. Lorsque vous rencontrez alors dans la vie réelle des personnes



« Nous saisissons constamment notre téléphone portable sans même nous en rendre compte, par réflexe. »

— Yasmin Vantuykom,
autrice du livre « Scrollaholics »

Chiffres

- Nous passons en moyenne **72 minutes** par jour à scroller et à chatter.
- En Belgique, le temps d'écran moyen est de **3 à 4 heures** par jour chez les adultes et de plus de **5 heures** chez les jeunes de 12 à 18 ans.
- Les réseaux **sociaux** sont l'activité la plus chronophage sur notre smartphone.

Source : Digimeter





« Le danger ne réside pas dans la technologie, mais dans notre façon de l'utiliser. »

qui ont des avis complètement différents sur certaines choses, cela peut être une source de stress intense, voire même de conflits. »

Que dites-vous aux personnes qui ne voient aucun problème dans leurs habitudes de scrolling ?

Yasmin Vantuykom : « Elles ne doivent pas me croire sur parole. Mais je les mets au défi d'essayer le scrolling intermittent pendant quelques jours : laissez votre smartphone de côté 2 heures avant d'aller dormir (par exemple à 21 heures) et reprenez-le seulement 12 heures plus tard, soit à 9 heures le lendemain matin. Au bout de quelques jours, vous constaterez la différence. Vous dormez mieux et plus profondément et vous vous réveillez en forme au lieu de commencer la journée par une demi-heure de scrolling. Prenez du temps pour vous : faites du sport, jouez avec les enfants, lisez un livre,... du moment que c'est hors ligne. Et ensuite seulement, laissez-vous influencer par le contenu des autres. »

Vous préconisez également une nutrition numérique plutôt qu'une détox numérique.

Yasmin Vantuykom : « Une détox du style « une semaine sans téléphone » est extrême et irréaliste. Sur votre smartphone, vous avez aussi des applications pratiques que vous utilisez au quotidien. Le danger ne réside pas dans la technologie, mais dans notre façon de l'utiliser. Il s'agit de faire des choix conscients, de garder le contrôle et de ne pas se perdre dans les algorithmes. Je choisis par exemple de limiter mon temps sur les réseaux sociaux à 10 minutes sur LinkedIn et 20 minutes sur Instagram. Il y a également une grande différence entre la libération rapide de dopamine (sur TikTok, ou les Shorts YouTube) et le contenu qui nourrit et enrichit, comme les lectures longues, les podcasts ou les vidéos de bricolage. Vous découvrez une personne intéressante sur les réseaux sociaux ? Suivez-la alors également en dehors des réseaux. »

Que se passe-t-il lorsque nous sommes physiquement avec nos enfants, mais que notre attention est ailleurs ?

Yasmin Vantuykom : « Pour un enfant, un parent qui a la tête ailleurs parce qu'il est sur son téléphone est pire qu'un parent qui part en voyage pendant une semaine. Les études montrent que

15 minutes par jour passées à jouer ou à s'occuper de son enfant suffisent déjà. De nombreux parents n'y parviennent même pas. Ils se dépêchent pour rentrer à l'heure, doivent ensuite préparer à manger, puis reçoivent un dernier e-mail auquel ils doivent répondre de toute urgence. Ce que je vais dire ne fait pas l'unanimité, mais beaucoup de gens se croient trop importants. Vous n'êtes pas irremplaçable, pas besoin de vous précipiter sur cet e-mail ou le message de ce groupe Whatsapp. Mais vous êtes irremplaçable pour votre enfant. Les jeunes enfants ne voient parfois leurs parents qu'une heure par jour. Ces 15 minutes de jeu avec vous sont vraiment importantes. »

Quand vos filles auront-elles des smartphones ?

Yasmin Vantuykom : « Pas avant l'école secondaire. Et ce sera un téléphone pour appeler et envoyer des messages, mais il n'y a pas besoin de données mobiles ni de 5G pour ça. Elles pourront aller sur Instagram ou autre via la connexion WiFi de temps en temps, mais seulement sous surveillance. Elles ont quatre et six ans pour l'instant, et ne peuvent utiliser l'iPad que lorsque nous prenons l'avion. Dans la voiture, nous écoutons de la musique, même pendant les longs trajets. » ■

Une journée sans scroller - Moins d'écran, plus de connexion

Avez-vous aussi participé à la « Journée sans scroller » de Helan ce 21 juin ? Une journée sans scroller est une journée sans Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, X ni LinkedIn. L'occasion de se libérer du temps pour les interactions sociales dans la vie réelle : une conversation au lieu de messages, un câlin au lieu d'un emoji ou une promenade au grand air au lieu d'un filtre. Et vous pouvez bien sûr passer une journée sans scroller plus d'une fois par an. Fixez par exemple un jour fixe par semaine ou par mois sans réseaux sociaux. Ça vous dit ?

Aide à domicile ou soins infirmiers à domicile : que choisir ?

Vous avez besoin de soutien à domicile, mais vous ne savez pas exactement quelle aide correspond le mieux à votre situation ? Découvrez la différence entre l'aide à domicile et les soins infirmiers à domicile. Dans les deux cas, vous pouvez vous tourner vers Helan.

Aide à domicile : soutien dans votre vie quotidienne

Vous avez surtout besoin d'aide pour les tâches quotidiennes ? Ou vous avez simplement besoin d'un peu de compagnie et d'une oreille attentive ? L'aide à domicile est alors la solution idéale. Une aide familiale vous accompagne ou se charge de certaines tâches, afin que vous puissiez continuer à vivre chez vous confortablement et en toute sécurité. Un coup de main pour la vaisselle, de l'aide pour vos formalités administratives, une petite conversation agréable, un frigo bien rempli,... À vous de choisir, l'aide à domicile est là pour vous. Pour que vous puissiez continuer à faire ce qui vous tient à cœur.

Soins infirmiers à domicile : soins médicaux à domicile

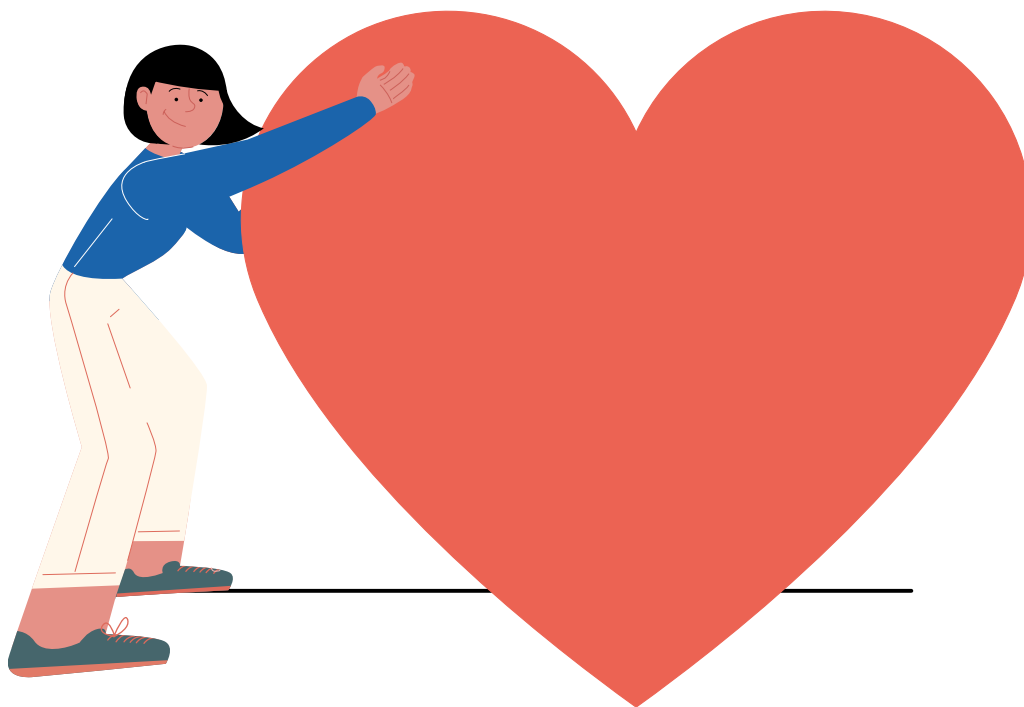
Vous avez besoin de soins médicaux à domicile ? Après une opération, un accident, ou en cas de maladie chronique ou de longue durée ? Optez alors pour les soins infirmiers à domicile. Un infirmier ou une infirmière vous rend visite et effectue des soins médicaux spécialisés, dans votre environnement familial. Cela concerne par exemple le soin des plaies, les injections, les soins liés à une stomie ou encore des conseils et un accompagnement en cas de diabète. ■

Demandez vos soins auprès de Helan

Chez Helan, vous pouvez faire une demande aussi bien pour de l'aide à domicile que pour des soins infirmiers à domicile. Vous ne savez pas très bien quelle aide correspond le mieux à votre situation ? Nous sommes là pour vous guider. Nous écoutons votre demande et vous orientons rapidement vers l'aide adaptée. Vous bénéficiez ainsi de soins sur mesure, dans le confort de votre domicile.

helan.be/demander-des-soins





Maîtrisez votre tension, c'est bon pour votre cœur.

Saviez-vous qu'une personne sur trois souffre d'hypertension ? Pourtant, la plupart n'en ont pas conscience : l'hypertension est une affection silencieuse dont on ne ressent généralement pas les effets. Elle ne provoque ni douleur ni symptômes évidents, mais votre corps subit néanmoins des dommages. Mesurer régulièrement votre tension artérielle constitue donc un moyen simple de prévenir les conséquences graves des maladies cardiovasculaires.

La tension : explications

Votre cœur fonctionne comme une pompe : il propulse le sang dans les artères afin d'apporter de l'oxygène et des nutriments à vos organes. À chaque battement cardiaque, le sang exerce une pression sur les parois de ces artères. C'est ce que l'on appelle la tension artérielle. Elle est exprimée par deux chiffres, par exemple 120/70 mmHg : 120 correspond à la pression systolique (le cœur se contracte), 70 à la pression diastolique (le cœur se relâche). Votre tension artérielle varie au cours de la journée et dépend de votre activité. Une tension artérielle optimale s'élève à 120/70 mmHg.

Hypertension

Lorsque les vaisseaux sanguins sont souples et élastiques, le sang circule facilement. L'hypertension, ou une tension artérielle élevée, rend vos artères plus rigides et moins élastiques. Conséquence ? Votre cœur doit fournir un effort plus important pour faire circuler le sang et, à long terme, il est surmené. Les vaisseaux sanguins endommagés sont plus sensibles à l'accumulation de graisses comme le cholestérol. Celles-ci peuvent former des plaques qui rétrécissent ou obstruent les vaisseaux sanguins. Le risque d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral ou d'insuffisance cardiaque augmente donc considérablement. Les reins et les yeux peuvent également être touchés.

Quand votre tension artérielle est-elle (trop) élevée ?

On parle d'hypertension artérielle lorsque la tension est supérieure ou égale à 140/90 mmHg. Une pression systolique élevée augmente davantage le risque de maladies cardiovasculaires qu'une pression diastolique élevée. En cas d'hypertension artérielle très élevée (180/90), vous pouvez ressentir des symptômes tels que maux de tête, fatigue, nausées, essoufflement et agitation.

Réduire les risques

Vous ne pouvez pas faire grand-chose contre certains facteurs qui provoquent une hypertension artérielle : une prédisposition génétique, un taux de cholestérol élevé héréditaire ou une hypertension artérielle pendant la ménopause due à une baisse du taux d'œstrogènes. En revanche, vous avez le pouvoir de choisir un mode de vie sain. Surtout si vous présentez des facteurs de risque ou si vous avez plus de 40 ans. L'hypertension artérielle est en effet plus fréquente que vous ne le pensez. ■

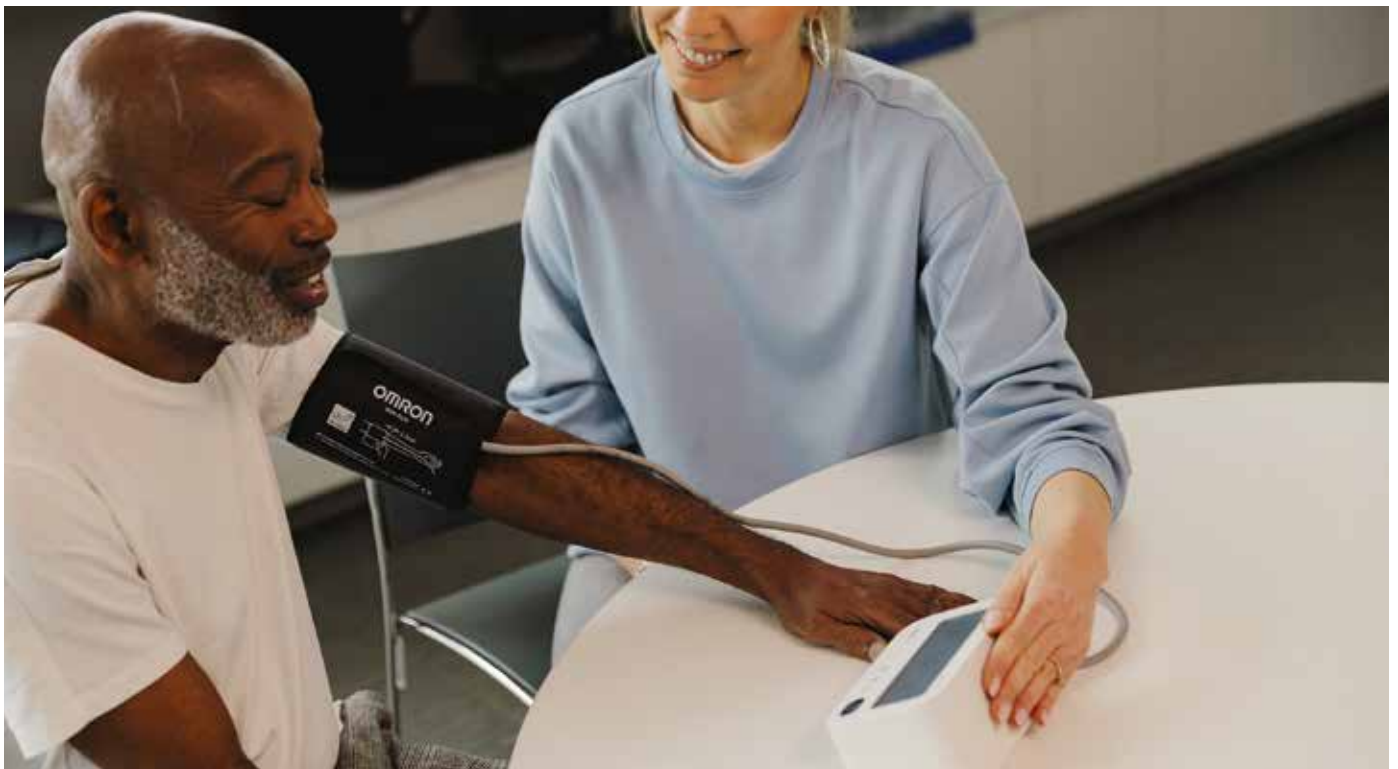
Les chiffres

Les maladies cardiovasculaires constituent l'un des principaux défis de santé en Belgique. Quelques chiffres :

- Environ **754.000** Belges souffrent d'athérosclérose.
- Chaque année, une insuffisance cardiaque est diagnostiquée chez environ **2 %** d'entre eux.
- Environ **40** nouveaux cas sont recensés chaque jour.
- **25 %** des décès en Belgique sont dus à des maladies cardiovasculaires.

Bon pour votre tension artérielle

- Faire régulièrement de l'exercice
- Maintenir un poids équilibré
- Arrêter de fumer
- Réduire le stress
- Observer un régime équilibré et pauvre en sel
- Limiter la consommation d'alcool
- Dormir suffisamment
- Et, c'est très simple, mais extrêmement important... surveiller régulièrement sa tension artérielle.



Savourez le soleil en toute sécurité

5 précieux conseils pour protéger votre peau

Dès que le soleil pointe le bout du nez, l'envie de sortir s'empare de nous. À juste titre, car il met de bonne humeur, redonne de l'énergie et recharge nos réserves de vitamine D. Mais pour profiter du soleil, il faut prendre soin de sa peau. Car ses rayons peuvent causer des dommages. Grâce à ces conseils précieux, vous les savourez en sécurité, chez vous ou en vacances.

Appliquez régulièrement de la crème solaire

Le cancer de la peau est en hausse ces dernières années. Veillez donc à toujours vous protéger avec de la crème solaire. Pas seulement en vacances, mais aussi à vélo, dans le jardin ou en terrasse. Choisissez un indice de protection d'au moins 30 et appliquez une couche généreuse, environ 30 minutes avant de sortir. Renouvelez l'application toutes les deux heures, et après avoir nagé, fait du sport ou transpiré abondamment. Les dermatologues ne laissent planer aucun doute : appliquer de la crème réduit réellement le risque de lésions cutanées et de cancer de la peau. Faites-en une habitude saine, pour toute la famille.

Protégez-vous même par temps nuageux

Même par temps frais ou nuageux, le soleil peut être d'une puissance trompeuse. La température ne donne en effet aucune indication sur l'intensité du rayonnement UV. Vous voulez en avoir le cœur net ? Consultez l'indice UV. Il vous indique l'intensité du rayonnement UV et le niveau de prudence à adopter. Les jours où l'indice UV est faible, vous pouvez, selon votre type de peau, sortir brièvement sans protection. À partir d'un indice UV de 3, il est préférable de bien protéger votre peau. C'est donc une bonne idée de vérifier l'indice UV avant de sortir, qu'il fasse beau ou non.



Allez vous mettre à l'ombre à temps

Plus vous restez longtemps au soleil, plus le risque de lésions cutanées est élevé. Les rayons UVA provoquent des taches de pigmentation et des rides. Les rayons UVB augmentent le risque de coups de soleil et de cancer de la peau. Mieux vaut profiter d'une petite heure de soleil chaque jour que de s'exposer pendant des heures en une seule journée. Mettez-vous à l'ombre pendant les moments les plus chauds de la journée, généralement entre 11 h et 16 h. Et n'oubliez pas : même sous un parasol, à l'ombre ou derrière une vitre, les rayons UV peuvent atteindre votre peau. Une protection reste là aussi nécessaire.

Portez des vêtements protecteurs

Mettre de la crème solaire est la première étape. Mais il est également recommandé de porter des lunettes de soleil, une casquette ou un chapeau lorsque le soleil tape fort. Un t-shirt peut également s'avérer utile, surtout pour les enfants. Leur peau est plus sensible et brûle plus vite. Optez pour des tissus en coton ou en lin. Ceux-ci bloquent mieux les rayons UV que les matières fines ou à mailles larges. Vous êtes à la mer, ou à la piscine ? L'eau et le sable réfléchissent les rayons du soleil, ce qui accélère les coups de soleil. Pour les amateurs de baignade, il est donc recommandé de porter des vêtements (de bain) spéciaux anti-UV.

Contrôlez vos taches cutanées

Votre peau peut en dire long. Vous remarquez une tache cutanée qui vous semble bizarre ? Un grain de beauté qui change d'aspect ? Faites-les examiner. Plus le cancer de la peau est détecté tôt, mieux c'est. Il existe également des outils pour contrôler soi-même sa peau. Avec l'application SkinVision, vous découvrirez en 30 secondes si une tache est suspecte ou non, et s'il est conseillé de demander un avis médical. En tant que membre de Helan, vous pouvez utiliser l'application SkinVision gratuitement sans payer d'abonnement annuel. ■

Découvrez-en plus à la page 31.

Promotions estivales dans la Boutique de soins Helan

Youpi, les vacances

10 %
de réduction pour les
membres de Helan*

+ 10 %
de réduction
supplémentaire**



Cabane de jeu Yuki, prix standard : 249 euros. Prix réduit après 10 % + 10 % de réduction : 201,69 euros



Jumelles Terra Kids avec étui, prix standard : 29,99 euros. Prix réduit après 10 % + 10 % de réduction : 24,29 euros

Découvrir

Combien de taches a une coccinelle ? Comptons-les ensemble. Pour tout le nécessaire pour les mini-explorateurs et les ornithologues en herbe, une seule adresse : helanboutiquedesoins.be



Buggy Soho Maxi-Cosi, prix standard : 349,99 euros. Prix réduit après 10 % + 10 % de réduction : 283,49 euros

En vadrouille

Aucun endroit n'est plus douillet ni plus sûr que le Maxi-Cosi. Au parc ou en festival : emmenez votre tout-petit partout avec vous en poussette ou en siège auto Maxi-Cosi.

Jouer

On joue ? Vous trouverez chez Helan les jouets d'extérieur les plus chouettes et les plus beaux pour toute la famille. Des toboggans aux cabanes, en passant par des bacs à sable.

Jeu d'extérieur Knapsack, prix standard : 44,95 euros. Prix réduit après 10 % + 10 % de réduction : 36,40 euros

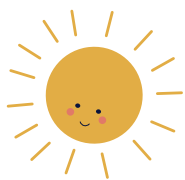


Promotions estivales en juillet et août

Du 1^{er} juillet au 31 août 2026, en plus de votre réduction en tant que membre de Helan, vous bénéficiez d'une réduction supplémentaire de 10 % sur tous les articles Maxi-Cosi ainsi que sur une sélection de jouets d'extérieur des marques Exit, BS Toys, Bamboom et Terra Kids. Uniquement sur la boutique en ligne.

Envie d'en profiter ? Vous trouverez les produits sélectionnés sur helanboutiquedesoins.be/promo

* Uniquement pour les membres de la Mutualité libre Helan en règle de paiement de cotisations pour les services complémentaires. Toutes les infos sur helan.be/avantages.
**Uniquement pour les membres de la Mutualité libre Helan. Toutes les infos et conditions sur helanboutiquedesoins.be/promo. Offre sous réserve de modifications.



Application SkinVision gratuite

Vérifier régulièrement les taches suspectes de votre peau est une excellente idée. Sur base d'une photo, l'algorithme de l'application détermine le risque de cancer de la peau. Un panel de dermatologues examine également les résultats afin de garantir une précision optimale. L'application vous indique aussi si un contrôle physique chez votre médecin est nécessaire.

AVANTAGE HELAN

Abonnement annuel de 50 euros **gratuit**



**Profitez de
votre avantage**

Application SKINDR Votre dermatologue en ligne

Acné, eczéma ou autre problème de peau ? Grâce à l'application Skindr, un-e dermatologue belge vous aide en ligne. Sur base de photos et d'une description, vous recevez des conseils et un plan de traitement dans les 48 heures. Une consultation est disponible à partir de 49 euros.

AVANTAGE HELAN

9 euros de réduction

Téléchargez Skindr et bénéficiez d'une réduction de 9 euros sur votre première consultation avec le code **SKINDRHELAN9**.



Vous cherchez encore un camp de vacances ?

Chez Heyo, il reste encore quelques places pour les indécis et les retardataires. Vous cherchez encore un camp de vacances inoubliable pour cet été, avec ou sans nuitée ? Chez Heyo il y en a pour tous les goûts : des camps de vacances éducatifs, sportifs, ou aventuriers en Belgique et à l'étranger pour les enfants de 2,5 à 18 ans. Et en tant que membre de la Mutualité Helan, vous bénéficiez d'une réduction ensoleillée.

AVANTAGE HELAN

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

Découvrez notre offre estivale sur heyo.be

Les avantages et services mentionnés sont valables en 2026 pour les membres de la Mutualité libre Helan en règle de paiement de cotisations mutualistes. Lisez les conditions sur helan.be/avantages.

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



Boutique de soins Helan

3 + 1 gratuit sur Tena

Tout au long du mois de juillet, profitez de nombreuses réductions sur tous les produits contre l'incontinence de la célèbre marque Tena. En magasin et en ligne.

AVANTAGE HELAN

3 + 1 gratuit*, en plus de la **réduction de 30 %** dont vous bénéficiez automatiquement en tant que membre de Helan

helanboutiquedesoins.be/incontinence

* Toutes les informations et conditions sur helanboutiquedesoins.be/promo. Offre sous réserve de modifications.



helan  votre bien-être, avant tout

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

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

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



Nous sommes là pour vous.

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

Gérez vous-même

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

Nous vous accompagnons

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

   **HELAN. TOUT À FAIT SOCIAL.**

Grâce à Helan

... l'abonnement sport de Laura devient beaucoup plus abordable

Laura, 23 ans

« La vie coûte cher de nos jours, donc un remboursement de 50 euros pour le sport via Helan fait vraiment la différence. Je fais du sport pour rester en forme mais aussi, et même surtout, pour préserver mon équilibre mental. Après une séance de hot yoga, je me sens complètement revigorée. »

Avantage sport de Helan

Bénéficiez d'un remboursement jusqu'à 50 euros par an pour votre affiliation à un club de sport ou à un mouvement de jeunesse.



Les avantages et services mentionnés sont valables en 2026 pour les membres de la Mutualité libre Helan en règle de paiement de cotisations mutualistes. Lisez les conditions sur helan.be/ avantages.

Un coup de main pour la vaisselle & un entretien informatif gratuit avec des conseillers en grossesse & de l'aide avec votre nouveau-né & une crèche chaleureuse & un appareil dentaire abordable & des remboursements rapides & jusqu'à 50 euros de réduction dans votre club de sport ou mouvement de jeunesse & une application pratique & des camps de vacances inoubliables & un accompagnement avant et après une hospitalisation & jusqu'à 120 € d'avantage pour la psychothérapie & un Scan santé Helan gratuit & une garde à domicile si votre enfant est malade & de l'aide pour vos démarches administratives & du matériel de soins de qualité & un service de prêt & un accompagnement pour la demande d'aides à la mobilité & une garderie extrascolaire de 2,5 à 12 ans & un transport médical non urgent & des soins médicaux à domicile & un soutien en cas d'incapacité de travail & des indemnités & une protection contre les frais dentaires élevés & de l'aide si votre panier à linge déborde & une couverture abordable permanente grâce à la police d'attente & une boutique en ligne & un bonus prévention de 25 € & un magazine & une oreille attentive & un accompagnement en cas de démence & du soutien aux aidants proches & des réponses à toutes vos questions liées aux soins ...

On y a aussi pensé

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

Découvrez notre offre sur helan.be

helan  votre bien-être, avant tout



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

Adresse d'expédition :
Boomsesteenweg 5
2610 Wilrijk