

helan *magazine*

*La mode de la mélatonine
et des somnifères*

Du chaos à la concentration
*5 astuces pour plus de
douceur pour votre cerveau*

**Le traitement hormonal
de la ménopause**
Bonne idée ?

Christine
et Magteld
à propos
de l'aide à
domicile

« Chez Helan, on se
sent comprises. »

La génération Z
sous pression

« La jeune génération
n'est ni pire ni meilleure,
juste différente. »



votre bien-être, avant tout

 mutualités
libres

Magazine Helan N° 179
octobre 2026 - trimestriel



Évitez les prises de tête avec vos factures dentaires



3 Belges sur 4 sous-estiment
le prix d'un implant

*Découvrez ce que coûte vraiment l'orthodontie, une prothèse dentaire
ou un implant, et combien vous rembourse Dentialia Up*



Faites le calcul en 1 minute sur
[helan.be/calculez-vos-soins-dentaires](https://www.helan.be/calculez-vos-soins-dentaires)

 **Dentialia
Up**

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). Un transfert vers Dentialia Up est définitif et irréversible. Si vous souhaitez davantage d'informations concernant l'affiliation à ce/ces produit(s), vous pouvez vous adresser à votre mutualité.



——— Tom Coolen,
Directeur général de Helan

Dans ce numéro

- 2 Tout à fait Helan
- 5 L'Aide à domicile Helan soulage mère et fille
- 8 La génération Z sous pression
- 11 Soins de santé mentale. Où trouver de l'aide ?
- 14 5 astuces pour une journée de travail douce pour votre cerveau
- 16 L'aide-ménagère va bien au-delà du simple nettoyage
- 18 Le traitement hormonal de la ménopause, bonne idée ?
- 21 La mode de la mélatonine et des somnifères en vente libre
- 23 Déplacez-vous en toute sécurité avec la Boutique de soins Helan
- 24 Bon à savoir
- 26 Continuer à participer. Même avec la démence
- 28 Plus de 3.400 euros d'avantages bébé chez Helan
- 30 25 ans de la Caisse d'assurance Helan
- 31 Vos avantages Helan

Colophon

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

Entre 2018 et 2024, le nombre de jeunes travailleurs victimes d'un burn-out a augmenté de 136 %. Et cela nous préoccupe. Afin de pouvoir réellement leur venir en aide, nous avons mené une enquête.

Pourquoi les jeunes sont-ils en incapacité de travail ? Comment peut-on les aider à trouver les soins adaptés ? Et surtout : comment les accompagner pour éviter que le stress et la pression ne deviennent trop lourds à porter ? Nous abordons ces questions dans ce magazine avec deux psychologues. À l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, nous menons également une campagne pour sensibiliser les jeunes aux signes de stress et, surtout, leur apprendre à les repérer à temps et à réagir en conséquence.

En tant que groupe de santé et de bien-être, nous œuvrons depuis des années pour rendre la souffrance psychique plus visible et permettre d'en discuter plus ouvertement. Nous encourageons chacun à oser parler, à oser demander de l'aide. Nous tentons de rendre cette aide plus accessible, en insistant auprès des pouvoirs publics pour que la santé mentale soit considérée comme une priorité, mais aussi grâce à notre collaboration avec la plateforme en ligne BloomUp, qui facilite un contact rapide avec des psychologues agréés. Et nous mettons tout en œuvre pour obtenir un remboursement plus élevé des soins de santé mentale.





Avantage Helan augmenté *Psychothérapie pour les enfants et les jeunes*

Le bien-être mental est essentiel, certainement pour les enfants. Et parler à un-e professionnel-le, ça aide. C'est pourquoi, dès le 1^{er} octobre 2026, nous augmentons le remboursement offert par l'avantage Helan « psychothérapie » pour les enfants et les jeunes jusqu'à 24 ans qui sont encore personnes à charge. Concrètement, nous remboursons 30 euros par séance au lieu de 10 euros chez un-e psychologue, psychothérapeute ou orthopédagogue non conventionné-e, pour un maximum de 12 séances par an. À partir de janvier 2027, nous augmenterons le nombre de séances à 20. En 2027, nous étendrons également cet avantage pour les adultes : le montant passera de 10 à 20 euros, pour 20 séances au lieu de 12*.

Découvrez-en plus à la page 13.

* Sous réserve de l'approbation de l'Office de contrôle des mutualités.
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.

Soins infirmiers à domicile ? Helan y a aussi pensé

Vous vous rétablissez chez vous après un accident ou une opération. Vous souffrez d'une maladie de longue durée. Ou vous avez besoin de soins médicaux spécifiques, comme des injections ou soigner des plaies. Des infirmières et infirmiers à domicile diplômés et fiables sont à votre disposition. Ils vous rendent visite à l'heure convenue et vous prodiguent des soins professionnels et bienveillants.

Vous avez besoin de soins infirmiers à domicile ? Contactez-nous et nous nous en chargeons pour vous. Nous pouvons même commencer dans les 24 heures si nécessaire.

Appelez-nous au 02 218 22 22.



FONDS LUNA

Pour toujours avec Heyo

En mars 2026, Luna, monitrice chez Heyo, nous a quittés. Elle avait 19 ans, et était passionnée par les activités pour les jeunes. Elle s'épanouissait pleinement lors des camps de vacances Heyo. Aujourd'hui, sa belle générosité perdure à travers le Fonds Luna : il permet aux enfants et aux jeunes ayant des difficultés financières de participer gratuitement aux camps de vacances Heyo et aux formations de moniteurs. Grâce à Heyo, ils peuvent ainsi se découvrir de nouveaux talents, créer des souvenirs inoubliables et s'épanouir dans le domaine de l'animation jeunesse, tout comme Luna. En juillet et août, Luna a déjà permis à 26 enfants de se rendre à un camp de vacances Heyo grâce à son fonds.

heyo.be/lunafonds

Du 12 au 18 octobre

La magie s'invite dans les Crèches Helan

Pendant la Semaine de la garde d'enfants, du 12 au 18 octobre, nos puériculteurs et puéricultrices créent chaque jour des moments magiques pour les tout-petits. Ils font apparaître des moments de calme lors des journées agitées et transforment les larmes en sourires. On raconte même qu'ils ont le pouvoir de faire briller le soleil lors des jours de pluie.

helan.be/creches



Événements Helan cet automne

- ✓ Jusqu'au 18/12/26 > **Pop-up de la Boutique de soins Helan à Louvain**, Diestsestraat 218. Ouvert sans interruption, sans rendez-vous. Passez en semaine de 10h à 17h30.
- ✓ Jeudi 15/10/26 > **Journée contre le cancer**. Boutique de soins Helan à Wilrijk : événement dédié aux prothèses mammaires, en collaboration avec Spronken Orthopédie.
- ✓ Vendredi 9/10/26 et 16/10/26 > **Journées « Helan à domicile »**. Boutique de soins Helan à Wilrijk, vivre chez soi plus longtemps de manière autonome grâce à des aides pratiques.
- ✓ Jeudi 3/12/26 > **Prise de mesures pour semelles orthopédiques** (tapis de marche numérique). Boutique de soins Helan à Bruges, en collaboration avec Spronken Orthopédie.

helanboutiquedesoins.be

En coulisses

Objets volants identifiés

Notre nouvelle campagne Helan aborde les sujets qui vous trottent en tête : « Je devrais faire plus de sport, mais n'est-ce pas un peu trop cher ? », « Je ne ferais pas mieux d'engager une aide-ménagère ? », « Comment occuper les enfants pendant les prochaines vacances ? » Autant d'interrogations auxquelles Helan a aussi pensé, pour que vous puissiez pleinement profiter de nos avantages.

Envie de plonger dans les coulisses de notre campagne ? Et de découvrir comment nous avons fait voler ces différents objets ?

Regardez la vidéo sur helan.be/bien-etre

>>

Webinaires Helan cet automne

La meilleure façon de s'informer rapidement sur un sujet précis lié à la santé ? S'inscrire à nos webinaires (en néerlandais).

- 24/11/26: **Une journée dans notre cerveau** : connexion, refus et bien-être avec la neuropsychologue Eveline Crone.
- 30/11/26: **Les pieds dans le plat** : mythes et vérités sur notre digestion. La gastro-entérologue Magali Surmont révèle tous les secrets du monde fascinant de notre système digestif.

Retrouvez également nos webinaires précédents :

- **L'éducation à l'ère du scroll**
Réflexions sur l'éducation aux médias chez les adolescents.
- Des sujets comme « **Que faire si votre enfant déborde d'émotions ?** », **idées reçues sur l'alimentation**, et bien d'autres encore.

helan.be/webinars



NOTRE COLLABORATRICE À L'HONNEUR

— Laura, accueillante d'enfants pour les Crèches Helan

« Si vous aimez travailler avec les enfants et que vous voulez les aider à s'épanouir, c'est vraiment un métier formidable. »

J'adore m'occuper des jeunes enfants. C'est un métier exigeant, mais surtout très gratifiant, qui m'apporte chaque jour beaucoup d'amour, de moments spontanés et de reconnaissance. J'aime créer un environnement chaleureux et sûr dans lequel les tout-petits se sentent comme chez eux. Les accompagner dans leur développement et leur apprendre de nouvelles choses m'apporte beaucoup de satisfaction. Jouer ensemble, partir en balade, les aider à gagner en autonomie et profiter de moments conviviaux ensemble. C'est ce que j'apprécie le plus.

Je les vois grandir

Chaque jour, je constate à quel point les enfants apprennent ici de nouvelles choses, pas à pas. Cela me donne énormément d'énergie. Quand un tout-petit reconnaît tout à coup les couleurs ou utilise de nouveaux mots que l'on répète ensemble depuis un certain temps, cela illumine ma journée. On voit le résultat de notre travail et c'est très gratifiant.

Chez Helan, je suis bien entourée

Ça me rassure. Surtout lorsque j'ai des questions ou des inquiétudes. Je peux toujours compter sur l'accompagnement et les conseils de ma responsable chez Helan. Je peux également me tourner vers mes collègues accueillantes d'enfants : elles sont à l'écoute et réfléchissent avec moi à des solutions. Et mon statut de salariée m'apporte une sécurité supplémentaire. C'est rassurant de savoir qu'une organisation me soutient. Les formations et le soutien pratique proposés par Helan sont aussi un vrai plus.

Cela vous intéresse aussi ? helanjobs.be

*L'Aide à domicile Helan
soulage mère et fille*

« On se sent comprises. »

Christine Mathay affectionne sa maison à Lievegem. Et elle souhaite y vivre le plus longtemps possible. Mais sa maladie musculaire lui complique de plus en plus la vie quotidienne. Sa fille, Magteld, l'aide autant que possible. L'Aide à domicile Helan est à leurs côtés, en leur offrant un coup de main, une oreille attentive, et surtout beaucoup de respect pour ce que Christine est encore capable de faire par elle-même.

»

« Chloë, notre aide-soignante, est notre ange gardien. Elle emmène maman chez le kiné et fait ses courses en attendant. »

— Magteld



Du repassage au transport

Christine (75 ans) souffre d'une paraplégie spastique. Il s'agit d'une maladie musculaire héréditaire qui contracte ses muscles. Pendant des années, elle a très bien vécu avec la maladie. Mais avec l'âge, sa mobilité diminue. Sa fille **Magteld** (48 ans), habite à proximité et est son aidante proche. En combinaison avec sa famille et son travail, cela demande beaucoup d'organisation. « Nous avons déjà de l'aide-ménagère de Helan », explique Magteld. « Lorsque maman est restée quelque temps dans un centre de rééducation, on nous a conseillé de faire appel à une aide-soignante à domicile. » C'est ce qu'elles ont fait, grâce à l'Aide à domicile Helan. Deux heures par semaine, surtout pour le repassage. Lorsque Christine n'a plus eu le droit de conduire et qu'elle devait malgré tout se rendre chez le kiné deux fois par semaine, l'organisation quotidienne s'est encore compliquée. Magteld : « Maman devait continuer à aller chez le kiné, sinon, elle ne pouvait pas continuer à habiter à la maison. Nous ne savions plus quoi faire. Jusqu'à ce que les personnes de l'Aide à domicile Helan nous disent qu'une aide-soignante pouvait aussi s'en charger. Chloë est alors apparue comme notre ange gardien. »

Bien plus qu'une aide pratique

Deux fois par semaine, Chloë, aide-soignante, emmène Christine chez son kiné. Pendant que Christine s'entraîne, Chloë fait les courses ou s'occupe d'une petite tâche ménagère. Ensuite, elle va la chercher. Sa collègue, Debby, aide à repasser, range le linge et remplit le réfrigérateur. « Elle travaille dur », confie Christine. Mais l'aide à domicile ne se limite pas à une cuisine propre ou à un trajet chez le kiné. Le contact humain fait également la différence. Magteld : « Nous avons récemment organisé une fête pour les 75 ans de maman. Chloë est passée pour lui souhaiter un bon anniversaire. J'ai beaucoup apprécié ce geste. On voit qu'elle met tout son cœur dans son travail. » Christine acquiesce. « Debby est aussi très impliquée. Quand elle a fini de travailler, on boit parfois un coca ensemble et on discute un peu. C'est bien plus qu'un simple travail. Nous entretenons une relation amicale. J'ai beaucoup de chance. Également avec mon homme de ménage. »

Un peu de répit pour l'aidant proche

L'aide à domicile ne constitue pas seulement un grand soutien pour Christine. Magteld et sa famille peuvent elles aussi souffler un peu. « Cela se joue souvent dans les petits détails », explique-t-elle. « Sortir les sacs poubelles, par exemple. Avant, mon mari ou moi passions rapidement après le travail

pour le faire. Désormais, c'est Chloë qui s'en charge. Ce n'est pas grand-chose, mais c'est une tâche dont je n'ai plus à me soucier. Ça allège ma charge mentale. » La communication se passe aussi à merveille. « Si un rendez-vous doit être annulé, Chloë et le kiné gèrent ça ensemble », raconte Magteld. « Au début, je faisais encore l'intermédiaire. Maintenant, ils s'arrangent entre eux. Chloë prend des initiatives. Ça, ça facilite vraiment les choses. Emilie, la chef d'équipe, est aussi extrêmement sympathique. Je peux tout lui demander. »

Faire les choses soi-même, avec du soutien

À la maison, Christine s'en sort encore plutôt bien. Elle se déplace dans la maison à l'aide de sa canne et de son déambulateur. Pour les longues distances, elle utilise un scooter électrique. Elle porte un système d'alarme personnel au poignet. Cela rassure tout le monde, Christine comme ses enfants. « Je n'ai appuyé dessus qu'une seule fois par inadvertance », dit-elle en riant. Recevoir de l'aide ne signifie pas que Christine délègue tout. Chloë et Debby connaissent ses capacités et interviennent lorsque c'est nécessaire. « Elles prennent mon manteau sur le porte-manteau en hauteur, ferment la tirette, vérifient que je suis bien installée dans la voiture et que j'ai pris ma canne. Ce sont des petites choses qui m'aident énormément. Mais elles ne m'infantilisent pas. » Magteld le confirme. « Quand maman reste debout, ses jambes se mettent à trembler. C'est donc difficile pour elle de fermer sa veste. Elles ne prennent pas le relai sans réfléchir, elles font ce qui est utile sur le moment. » Ainsi, Christine garde le contrôle de sa vie et peut continuer à vivre dans son environnement familial. « Je suis loin d'être prête à partir d'ici. »

L'offre étendue de Helan

Christine est cliente chez Helan depuis longtemps. Au départ, elle était uniquement affiliée à la mutualité, mais, aujourd'hui, elle est également cliente pour l'aide à domicile et l'aide-ménagère. Grâce au planning dans l'application, elle peut voir qui vient quand. Elle trouve cela pratique. Pour Mon Helan, la mutualité en ligne, elle fait parfois appel à Magteld. « Il m'arrive parfois de devoir chercher un peu », avoue Christine, « mais je finis toujours par trouver ». Mère et fille s'y retrouvent de mieux en mieux dans l'offre diversifiée proposée par Helan. Magteld : « Je reçois souvent les conseils d'une amie qui travaille chez Helan. Sinon, je m'adresse au Service Action Sociale. C'est une bonne chose que ce service existe, car on ne peut pas tout savoir. » Pourquoi elles ont décidé de partager leur histoire ? Parce que Helan fait la différence dans leurs vies. « On se sent comprises. », déclare Magteld. « On n'a jamais l'impression d'en demander trop. On ne nous dit jamais d'emblée que quelque chose n'est pas possible, mais qu'ils vont analyser ce qu'il est possible de faire. Rien que ça, ça rassure. » ■



« Helan fait la différence dans notre vie. »

— Christine

La génération Z sous pression

« Il faut parfois apprendre aux jeunes à accepter de se sentir mal »

Les jeunes travailleurs sont de plus en plus souvent en arrêt de travail pour cause de stress, d'anxiété, de burn-out et de dépression. Sont-ils moins résilients que les générations précédentes ? Les expertes Marieke Impens et Bep Trogh observent avant tout une génération en quête de repères dans un monde en pleine mutation. Avec la campagne « Le stress laisse des traces », Helan met l'accent sur la résilience.



Fossé générationnel

Une étude des Mutualités Libres montre que les 18-34 ans sont de plus en plus souvent en arrêt de travail pour cause de problèmes psychosociaux. Burn-out, dépression, stress et anxiété : les jeunes en souffrent, plus que leurs collègues plus âgés. Entre 2018 et 2024, le nombre de jeunes salariés en incapacité de travail suite à un burn-out a augmenté de pas moins de 136 %. Plus d'1 sur 7 d'entre eux est en incapacité de travail depuis plus d'un an et se retrouve en situation d'invalidité. Comment expliquer cette situation ? La génération Z, née entre 1997 et 2012, est-elle trop fragile et gâtée, comme le proclament parfois les générations plus âgées ? Les psychologues cliniciennes **Marieke Impens** et **Bep Trogh** nuancent ce point de vue. À la tête de The Human Link, centre d'expertise spécialisé dans le stress, l'anxiété et les traumatismes, elles perçoivent les vulnérabilités, mais aussi les forces de la Gen Z. « La jeune génération n'est ni pire ni meilleure, juste différente. »

Le lien social comme rempart

La génération Z grandit dans un monde différent de celui des générations précédentes. Un monde dans lequel on est constamment stimulé, et où les moments de calme sont rares. « Dans la salle d'attente du dentiste, on répond à ses e-mails. À peine réveillé, on reçoit déjà une notification. Et les réseaux sociaux nous présentent une succession d'histoires à succès », explique Marieke. Entretemps, les véritables liens sociaux sont relégués au second plan. Au travail aussi. « Avant, les gens s'identifiaient davantage à leur métier. Ils se sentaient liés à leurs collègues, à leur équipe et à leur organisation. Aujourd'hui, nous travaillons plus souvent à la maison et changeons plus rapidement d'emploi. Ces liens sont donc mis à rude épreuve. » « Le soutien social constitue pourtant un rempart important contre le stress », explique Bep. « Notre société



« La jeune génération n'est ni pire ni meilleure, juste différente. »

—— Marieke Impens de The Human Link (centre d'expertise sur le stress, l'anxiété et les traumatismes)

est devenue plus mouvementée. Les entreprises cherchent à être de plus en plus performantes avec moins de moyens. Plus on se sent proche des autres, mieux on est capable de faire face aux situations difficiles. »

Des attentes contradictoires

Pour de nombreux jeunes, l'avenir semble également moins prévisible. Ils sont préoccupés par le climat, la guerre, le coût élevé des logements et l'impact de l'IA. Et il existe un fossé entre ce qu'on leur a enseigné et ce qu'exige la réalité. « Tant à la maison qu'à l'école, on met l'accent sur la bienveillance et l'autonomie », explique Marieke. « Beaucoup de jeunes grandissent dans un environnement où on leur accorde de l'attention, où ils ont leur mot à dire et où ils jouissent d'une grande liberté dans leurs choix. Sur leur lieu de travail, ils se retrouvent confrontés à un système qui fonctionne parfois différemment, avec une forte pression professionnelle, une hiérarchie rigide et moins de possibilités de participer aux décisions. Cette transition peut être difficile à vivre. » Sur le plan émotionnel aussi, cela peut créer des tensions. Bep : « Les parents sont souvent très impliqués et protecteurs. Ils prennent la défense de leurs enfants, dans l'espoir qu'ils grandissent le plus sereinement possible. Mais gérer les situations délicates et les émotions difficiles, ça s'apprend. Si on n'y est peu ou jamais confronté, on peut vite déchanter. »

Pas « flocons de neige » mais battants

La génération Z est parfois surnommée la génération « flocon de neige ». Fragiles comme ces derniers, il suffit d'un souffle pour les emporter. Marieke et Bep apportent une vision plus nuancée. La jeune génération est sensible, mais cela lui confère aussi une grande force. Elle tire plus vite la sonnette d'alarme, parle plus facilement de santé mentale et remet à juste titre en question les systèmes qui l'épuisent. Ce n'est pas une faiblesse. Cela témoigne de courage et de détermination. « La génération Z est une génération de battants », explique Marieke. « Ils ont pris conscience de leur pouvoir et se mobilisent souvent pour des causes sociales. » Cet engagement mérite le



« Le lien social est un rempart important contre le stress. »

—— Bep Trogh de The Human Link >>

respect. Mais il peut aussi constituer un piège. « S'investir à fond dans une cause sur laquelle on n'a que peu d'influence, cela peut vite devenir épuisant. Vous ne pouvez pas tout changer. Conservez donc votre énergie pour les choses que vous pouvez contrôler et engagez-vous lorsque vous avez suffisamment d'énergie pour le faire. »

Pas de panique face aux désagréments

Le fait que les jeunes parlent plus ouvertement de santé mentale est positif. Le tabou s'estompe. Mais le bien-être mental risque aussi de devenir un projet axé sur la performance. Sur les réseaux sociaux, les conseils se succèdent à un rythme effréné : manger sainement, se lever tôt, méditer. Tout cela pour devenir la meilleure version de soi-même. « Nous répétons depuis des années de prendre soin de sa santé mentale, de demander de l'aide à temps, de ne pas se surmener. », explique Bep. « Aujourd'hui, toute une génération le fait plus rapidement. C'est tant mieux. Mais il faut aussi apprendre qu'il n'est pas nécessaire de réagir à chaque petit désagrément. » « Il faut parfois apprendre aux gens à accepter de se sentir mal », ajoute Marieke. « De la tristesse après une déception, du stress avant une échéance, le deuil, l'incertitude, tout cela fait partie de la vie. Il n'est pas toujours nécessaire d'éliminer ou de résoudre immédiatement les émotions difficiles. Cela aiderait déjà si l'on pouvait mieux supporter ces émotions et les accepter comme une partie difficile, mais normale, de notre vie. » Ce n'est pas une invitation à ignorer ces signaux, mais à apprendre à en évaluer la gravité.

Le stress laisse des traces

Le stress fait partie de la vie. Mais un stress persistant mérite qu'on y prête attention. Avec la campagne « Le stress laisse des traces », Helan souhaite aider les jeunes à repérer les signaux de stress et à mieux y faire face. Car la résilience aide à éviter l'épuisement professionnel. « Apprenez à faire confiance à votre corps », suggère Bep. « Il est capable de supporter beaucoup de choses, y



compris les coups durs. Concentrez-vous sur votre autonomie. De quoi avez-vous besoin pour vous sentir bien ? Comment gérez-vous les difficultés ? Que pouvez-vous faire par vous-même et quand est-il préférable de demander de l'aide ? » Marieke : « N'attendez pas d'être au bord du gouffre. Parlez-en. Se montrer vulnérable est un acte très fort. » Avec un système de santé sous pression, il n'est pas toujours possible de consulter immédiatement un·e professionnel·le. Mais une bonne conversation avec un·e ami·e, un·e collègue, ou votre médecin généraliste peut déjà aider. Car le stress laisse des traces, mais les liens humains aussi.

Bienveillance, pas de guerre des générations

Être sociable, mener une vie saine, avoir un impact sur le monde, gagner sa vie, trouver un travail qui a du sens et, en même temps, se détendre. « Il n'est pas nécessaire de jongler avec tout cela à la fois », souligne Bep. « On a inculqué aux jeunes qu'ils étaient capables de tout faire. Cela leur met beaucoup de pression. » Marieke : « Il n'est pas nécessaire de tout contrôler pour que tout aille bien. Il faut accepter que l'on ne se sent pas toujours bien, que son travail

n'est pas toujours agréable mais qu'on est capable de surmonter beaucoup de choses. C'est ça aussi, la résilience. » Au lieu de se juger et se critiquer, les générations ont beaucoup à apprendre les unes des autres, affirment les deux expertes. La génération Z nous apprend que fixer des limites et donner du sens à sa vie sont essentiels. Les générations plus âgées montrent que l'inconfort fait partie de la vie et qu'il est plus facile de faire face aux difficultés si on les partage. Ensuite, c'est une bonne idée de repenser ensemble ce fameux équilibre entre vie professionnelle et vie privée. « Nous avons prévenu les jeunes que travailler trop n'est pas sain, que cela peut rendre malade », explique Marieke. « Mais cela génère aussi du stress. Le travail ne doit pas nécessairement être une corvée, il peut aussi simplement redevenir un aspect agréable de la vie, qui nous donne de l'énergie. Les jeunes font l'objet de nombreuses critiques, mais il faut prendre conscience que c'est nous qui les avons élevés ainsi », sourit Marieke. « Ce dont nous avons besoin, c'est d'indulgence et de bienveillance. Pas d'une guerre des générations. » ■

Le stress laisse des traces. Apprenez à les reconnaître sur helan.be/le-stress.

Soins de santé mentale

Où trouver de l'aide ?

Au moins un Belge sur quatre rencontre des problèmes de santé mentale au cours de sa vie. Il est alors essentiel de pouvoir trouver de l'aide. Mais vers qui pouvez-vous vous tourner ? Voici un aperçu.



Vous n'êtes pas seul·e. Osez demander de l'aide.

En parler, ça aide

Vous faites face à des problèmes de santé mentale, comme du stress ou de l'anxiété ? Inutile d'en faire un sujet tabou. Parlez-en avec un proche. Ce n'est pas facile, mais c'est important, pour éviter que ce sentiment négatif ne s'installe plus profondément et que vos problèmes de santé mentale ne s'aggravent. Votre famille, vos amis, une personne de confiance à l'école ou au travail : les membres de votre entourage constituent votre principal filet de sécurité. N'hésitez pas à demander de l'aide ou à leur faire part de vos problèmes.

Une aide professionnelle

Parler à son entourage ne suffit pas toujours. Si vos problèmes vous pèsent et que vous cherchez de l'aide, un·e professionnel·le peut vous aider. Vous pouvez vous tourner vers un·e psychologue clinicien·ne ou un·e orthopédagogue conventionné·e pour des difficultés psychologiques légères à modérées. Pour des séances individuelles ou de groupe.

Que font les psychologues cliniciens ou les orthopédauges ?

Ces professionnels écoutent attentivement votre ressenti. Avec vous, ils tentent de déterminer ce qui peut être à l'origine de vos problèmes de santé mentale. Ils élaborent un plan d'action, pour répondre au mieux à vos besoins.

Lisez les conditions de cet avantage Helan sur helan.be/avantages. L'avantage mentionné est valable en 2026 pour les membres de la Mutualité libre Helan en règle de paiement de cotisations mutualistes.

* Sous réserve de l'approbation de l'Office de contrôle des mutualités.

** Non conventionné



En quoi consiste un traitement psychologique conventionné ?

L'objectif est de vous aider à surmonter rapidement vos symptômes. Lors d'une première séance gratuite, votre prestataire de soins vous écoute attentivement. Ensuite, vous établissez ensemble un plan d'action. La convention prévoit trois types de soins psychologiques :

1. Interventions communautaires : il s'agit de programmes de prévention dans votre quartier. À l'école ou dans un club sportif, par exemple. Au cours de ces séances, vous apprenez à prendre soin de votre santé mentale et de celle des autres. Les séances sont gratuites et vous pouvez y assister de manière anonyme, sans inscription préalable. Ces séances se déroulent par groupe d'au moins 10 personnes.

2. Soutien psychologique de première ligne : ces séances, individuelles ou de groupe, vous aident à vous sentir (à nouveau) bien mentalement. Aucune prescription n'est nécessaire pour ce type de rendez-vous.

3. Traitement psychologique de première ligne : traitement de courte durée, individuel ou de groupe. L'objectif est de traiter votre demande d'aide de manière ciblée à l'aide de techniques et de méthodes psychologiques spécifiques et de courte durée. Si votre psychologue ou orthopédagogue estime que ce type de prise en charge vous est utile, vous établirez ensemble un plan pour répondre à votre demande d'aide.

Les séances peuvent avoir lieu au cabinet de votre psychologue ou orthopédagogue, mais aussi dans votre quartier : à l'école, dans un club de sport, chez votre médecin généraliste, au CPAS, ... Des séances individuelles sont également possibles par vidéoconférence.

Vous trouverez de plus amples informations sur les soins psychologiques sur parlonsen.be.

Que signifie « conventionné » ?

Les psychologues cliniciens ou les orthopédagogues conventionnés sont affiliés à un réseau pour la santé mentale. Ce réseau dispose d'un accord avec le gouvernement (l'INAMI). Vous bénéficiez donc d'une intervention partielle ou totale pour le prix des séances suivies auprès d'eux. Que vous optiez pour des séances individuelles ou de groupe, les soins sont abordables et accessibles. Les prestataires de soins peuvent être conventionnés à temps plein, ou pour un nombre d'heures limité. Vous pouvez vérifier si votre prestataire de soins est conventionné-e sur parlonsen.be.

Combien coûtent des soins psychologiques conventionnés ?

- Pour les enfants et les jeunes jusqu'à 23 ans inclus, les 10 premières séances individuelles sont gratuites auprès d'un-e psychologue clinicien-ne ou orthopédagogue conventionné-e.
- À partir de 24 ans, vous payez 11 euros, ou 4 euros si vous êtes bénéficiaire de l'intervention majorée. À l'exception de la première séance individuelle, qui est toujours gratuite. Vous avez droit à 8 séances individuelles remboursées. Si votre psychologue ou orthopédagogue estime qu'un traitement plus poussé est nécessaire, des séances supplémentaires peuvent être remboursées. Pour une séance de groupe, vous payez 2,50 euros. Le nombre de séances de groupe n'est pas limité. Votre prestataire de soins se charge du remboursement directement avec votre mutualité. Vous payez uniquement le ticket modérateur.

Votre prestataire de soins n'est pas conventionné-e ?

Certains psychologues ou orthopédagogues ne sont pas conventionnés, et travaillent selon leur propres tarifs. La Mutualité libre Helan vous offre dans ce cas un remboursement via les avantages Helan. Les adultes bénéficient d'un remboursement de 10 euros par séance, pour un maximum de 12 séances par an. Les enfants et les jeunes jusqu'à 24 ans encore à charge bénéficient d'un remboursement de 30 euros par séance, pour 12 séances par an. À partir de janvier 2027, nous augmenterons le nombre de séances à 20. En 2027, nous étendrons également cet avantage pour les adultes : le montant passera de 10 à 20 euros, pour 20 séances au lieu de 12*.

**helan.be/avantages,
puis sélectionnez
« Psychothérapie ».**

Combien de séances pouvez-vous suivre par an ?

Votre prestataire de soins estime lors de la première séance combien de séances seront nécessaires et établit un plan de traitement. Le nombre de séances remboursées sur une période de 12 mois dépend également du type de réseau et du type de séance :

Pour le réseau « enfants et adolescents » (jusqu'à 23 ans inclus) :

- Interventions communautaires (séances de groupe) : le nombre de séances n'est pas limité.
- Soutien psychologique de première ligne : limité à un maximum de 10 séances individuelles. Aucune limite pour le nombre de séances de groupe.
- Traitement psychologique de première ligne : limité à un maximum de 20 séances. Aucune limite pour le nombre de séances de groupe.

Pour le réseau « adultes » (à partir de 15 ans) :

- Interventions communautaires (séances de groupe) : le nombre de séances n'est pas limité.
- Soutien psychologique de première ligne : limité à un maximum de 8 séances individuelles. Aucune limite pour le nombre de séances de groupe.
- Traitement psychologique de première ligne : limité à un maximum de 20 séances. Aucune limite pour le nombre de séances de groupe.

Grâce à notre partenaire BloomUp**, vous pouvez trouver rapidement et facilement un-e psychologue clinicien-ne agréé-e qui vous convient, sans liste d'attente.

AVANTAGE HELAN

Premier entretien gratuit dans les deux jours. Ensuite, remboursement de 10 euros par séance, pour un maximum de 12 séances par an. ■

bloomup.org/fr/helan

Parlons-en

Découvrez-en plus sur cette campagne sur parlonsen.be





Du chaos à la concentration

5 astuces pour une journée de travail douce pour votre cerveau

Ding ! Encore un e-mail. Un téléphone qui sonne fort. Votre collègue qui vous pose une question rapide. Et vous, qui essayez de terminer une tâche. Ça vous dit quelque chose ? Quatre travailleurs sur dix en Belgique signalent avoir du mal à se concentrer au travail. Cela peut alors peser sur votre énergie, votre plaisir au travail et votre santé mentale. Dans son livre « Comment se noient les poissons », Jo Peters expose comment organiser votre travail de manière plus bienveillante pour votre cerveau.

Travaillez par blocs

Faire plusieurs tâches en même temps peut sembler efficace, mais cela exige énormément d'attention. Votre cerveau doit passer d'une tâche à l'autre à une vitesse fulgurante. D'un e-mail à un coup de téléphone, d'un message Teams à un document. Cela épuise votre énergie et augmente le risque d'erreurs. Vous souhaitez travailler d'une manière plus douce pour votre cerveau ? Regroupez les tâches similaires et effectuez-les en un seul bloc. Répondez à vos e-mails à des moments fixes et rassemblez vos tâches administratives. Et réservez un bloc pour les tâches créatives. Ces blocs de temps structurent votre journée de travail et vous permettent d'économiser du temps et de l'énergie.

Faites des pauses loin des écrans

Vous vous précipitez sur votre smartphone dès que vous voulez faire une pause ? C'est compréhensible. Mais ce n'est pas une habitude reposante. Votre cerveau doit alors faire face à une nouvelle vague de messages, de vidéos et de notifications. Ce dont votre cerveau a justement besoin, c'est d'un peu de répit, pour pouvoir enregistrer les informations plus facilement et établir des liens. Accordez-vous donc suffisamment de pauses sans écran. Faites un tour dans le quartier, contemplez la vue par la fenêtre ou savourez tranquillement un café. Votre corps peut ainsi se recentrer et vous pouvez ensuite vous remettre au travail l'esprit clair et plein d'idées nouvelles.



Désactivez les notifications

Chaque fois que l'écran de votre téléphone s'illumine ou qu'une notification s'affiche, votre cerveau reçoit une dose de dopamine. Agréable, mais addictif. Avant même de vous en rendre compte, vous en demandez plus. Votre cerveau passe alors d'une chose à l'autre, sans jamais approfondir quoi que ce soit. Vous aspirez au calme et à la concentration, mais vous ne pouvez pas vous empêcher de jeter un coup d'œil, d'aimer une publication ou de faire défiler votre fil d'actualité. Désactivez vos notifications. Moins de notifications, moins de distractions. Pas besoin d'être injoignable, mais libre à vous de choisir les moments où vous souhaitez travailler sans interruption.

Entraînez votre concentration

Se sevrer de la dopamine ? C'est possible. En entraînant votre capacité d'attention. Commencez petit. Lisez une page sans vous laisser distraire. Écrivez un paragraphe en restant totalement concentré·e. Ou travaillez 10 min sur une seule tâche. Augmentez ensuite progressivement la durée. Vous n'y parvenez pas ? Continuez d'essayer. Plus vous vous entraînez, plus il est facile de rester concentré·e. Parfois, vous remarquerez au bout d'un certain temps que vous êtes complètement absorbé·e par ce que vous faites. Sans relever la tête, sans jeter un œil à votre téléphone. Cette sensation de concentration ininterrompue illumine alors votre journée.

Partagez ce qui fonctionne pour vous

Le lieu de travail idéal est différent pour tout le monde. Vos meilleures idées surviennent peut-être avec de la musique en fond sonore, alors que votre collègue a plutôt besoin de silence. Ou peut-être que la compagnie des autres vous aide à recharger vos batteries, tandis que d'autres travaillent mieux seuls. Réfléchissez à ce dont vous avez besoin. Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie ? Et qu'est-ce qui vous fait perdre votre concentration ? Discutez-en avec vos collègues et fixez des accords clairs. Car un lieu de travail bienveillant pour votre cerveau n'est pas un luxe. Il améliore la qualité de votre travail ainsi que de votre vie. ■

« Ce métier va bien au-delà
de faire le ménage »

*Pascal a fait le choix de se reconverter
dans le métier d'aide-ménagère*



Une enquête menée par Helan Aide-ménagère révèle que 2 aides-ménagères sur 3 entretiennent régulièrement des conversations personnelles avec leurs clients. 62 % d'entre elles sont même prêtes à faire un trajet plus long si cela leur permet de travailler pour des clients avec lesquels elles s'entendent vraiment bien.

Une bonne relation avec les clients apparaît comme essentielle

Pas moins de 96,9 % considèrent qu'une bonne entente avec les clients est l'un des aspects les plus importants de leur job. C'est également le cas pour Pascal De Kerf. À l'âge de 60 ans, il a fait le choix de se reconvertir dans le métier d'aide-ménagère. Pour lui, c'est précisément ce qui rend ce travail si particulier :

« Beaucoup pensent que ce métier se résume au ménage, mais pour moi, il s'agit avant tout d'aider les gens. Ce que j'apprécie le plus dans mon travail ? C'est la reconnaissance que l'on reçoit. On tisse des liens avec les clients. Pour certains, on devient vraiment un visage familier. L'un de mes clients, par exemple, prépare chaque semaine de la soupe pour qu'on puisse la manger ensemble après mon travail. Ces moments-là montrent à quel point ce métier peut être enrichissant. »

Une appréciation réciproque

Cette bonne relation se transforme souvent en un lien de confiance solide. Deux aides-ménagères sur trois (67,1 %) indiquent que leurs clients abordent régulièrement des sujets personnels avec elles. Cette confiance va de pair avec l'estime : près de trois aides-ménagères sur quatre (73,1 %) se sentent souvent ou toujours appréciées par leurs clients. Cette reconnaissance est d'ailleurs réciproque : les aides-ménagères attribuent en moyenne une note de 8,6 sur 10 à leurs clients.

74,4 % des aides-ménagères retirent de la fierté de leur métier

Pour beaucoup, cette fierté ne réside pas seulement dans le travail lui-même, mais aussi dans l'impact que leur métier a sur la vie des autres. ■

« Ce que j'apprécie le plus dans mon métier, c'est la reconnaissance que l'on reçoit. »

— Pascal De Kerf



MARTA, COACH EN NETTOYAGE

« Discutez de temps en temps. Prenez un café ensemble. »

Une bonne communication et des accords clairs sont essentiels. Votre aide-ménagère peut ainsi adapter son travail et organiser au mieux le temps dont elle dispose. Discutez de temps en temps ou prenez un café ensemble, à titre personnel. Soyez aussi sincèrement à l'écoute de votre aide-ménagère. Posez-lui des questions. Dites-lui ce qui vous plaît, mais n'hésitez pas non plus à lui faire part de ce que vous aimeriez voir changer.

Vous avez besoin d'une aide-ménagère ?

Helan Aide-ménagère vous propose des aides-ménagères fixes et compétentes dans votre région. Le paiement s'effectue facilement avec des titres-services* et vous pouvez tout suivre grâce à l'application sur votre téléphone. En tant que membre de la Mutualité Helan, vous bénéficiez également d'une réduction de 55 euros** sur votre contribution administrative. helan.be/aide-menagere

*En Flandre : 10 €/h pour les titres-services + 1,9 €/h de contribution client, à Bruxelles : 11,40 €/h pour les titres-services + 1,9 €/h de contribution client.

**Réduction uniquement valable pour les membres de la Mutualité libre Helan en règle de paiement de cotisations mutualistes.



Le THM*

Une bonne idée ?

*Mode de vie et traitement hormonal
bio-identique pendant la (péri)ménopause*

* Traitement hormonal de la ménopause

On compte plus d'un milliard de femmes en périménopause, en ménopause ou en postménopause dans le monde. Quelles sont les conséquences de ces fluctuations de production d'hormones sur leur santé et leur bien-être ? Et dans quels cas un traitement hormonal est-il recommandé ? Nous avons interrogé la docteure Griet Spiessens.

Quels sont les symptômes les plus fréquents de la (péri)ménopause ?

Dr. Spiessens : « Les variations des taux d'hormones, et la diminution de l'œstrogène, la progestérone et la testostérone ont un impact sur le corps et le cerveau. Les symptômes bien connus, comme les bouffées de chaleur, les troubles du sommeil et les sautes d'humeur, ne sont que la partie visible de l'iceberg. Les femmes peuvent également ne présenter aucun symptôme ou des symptômes atypiques. Il peut s'agir de douleurs articulaires, de sécheresse vaginale, de palpitations, de brouillard cérébral ou de problèmes de mémoire. Sans oublier une déprime, une baisse de confiance en soi, une anxiété (sociale), des vertiges ou des acouphènes. Ces symptômes ne sont pas toujours identifiés comme étant d'origine hormonale. Il arrive ainsi que les femmes vivent longtemps sans recevoir le bon diagnostic ni les soins adaptés. »

Que peut-on faire pour prendre soin de nos hormones et de notre santé ?

Dr. Spiessens : « À ce stade, votre mode de vie est primordial : une alimentation



« Ne vous contentez pas de « tant pis, c'est comme ça ». »

— La Dr. Griet Spiessens est spécialisée en médecine du mode de vie et experte en ménopause.

saine, une activité physique suffisante, une sérénité d'esprit et un sommeil de qualité sont les fondations. Les sucres ajoutés, l'alcool, mais aussi le tabac peuvent aggraver les symptômes. La musculation et une activité physique régulière (à l'extérieur) sont indispensables : elles soutiennent vos muscles et vos os, votre cœur et vos vaisseaux sanguins, votre humeur, votre sommeil et votre poids. Essayez également de vous accorder un moment de relaxation tous les jours. Le simple fait de ne rien faire pendant dix minutes, sans aucune distraction, les yeux fermés, fonctionne à merveille. Pensez aussi à renforcer les liens avec vos amies ou d'autres femmes : la sororité aide vraiment. »

Et si un mode de vie sain ne suffit pas ?

Dr. Spiessens : « Ne vous contentez pas de « tant pis, c'est comme ça. » Si vos symptômes vous limitent au quotidien, que ce soit à la maison ou au travail, demandez de l'aide. Vous décidez avec votre médecin du traitement à suivre en fonction de ce qui est important pour vous. Parfois, on parvient à changer son mode de vie seulement après avoir

d'abord rééquilibré suffisamment ses hormones. Cela permet notamment de mieux dormir, mais aussi d'avoir plus d'énergie pour pratiquer une activité physique ou d'autres activités. Pour la sécheresse vaginale ou les cystites à répétition, un traitement local à base d'œstrogènes peut parfois être une solution. »

En quoi consiste exactement le traitement hormonal de la ménopause ?

Dr. Spiessens : « Le traitement hormonal de la ménopause (THM) rétablit votre équilibre hormonal. Il permet de compenser le manque d'hormones naturelles que votre corps ne produit plus en quantité suffisante. Les symptômes s'atténuent ou disparaissent alors, et votre qualité de vie s'améliore. En commençant tôt, vous êtes nettement mieux protégée contre l'ostéoporose. Les études portant sur les conséquences de ce traitement sur les maladies cardiovasculaires et la démence à un âge plus avancé sont également positives. Optez toutefois pour des hormones bio-identiques ou des hormones endogènes. Contrairement aux hormones synthétiques, elles ont la même structure moléculaire et les mêmes effets bénéfiques que vos propres hormones naturelles. »

Le traitement hormonal pendant la périménopause n'est donc pas qu'un effet de mode ?

Dr. Spiessens : « Au contraire. Le fait qu'il y ait aujourd'hui davantage d'attention autour de la périménopause et du traitement hormonal permet d'enfin rattraper le retard après des décennies de silence, de honte et d'incompréhension. Les hormones sont le moteur de votre bien-être. Si ce moteur a du mal à tourner, vous pouvez demander une aide médicale, tout comme vous portez des lunettes lorsque vous voyez mal. »

»

La périménopause

7 à 10 ans avant la ménopause : période marquée par d'importantes fluctuations hormonales et des symptômes variables dus à la diminution des hormones sexuelles.

La ménopause

Un jour : le premier anniversaire de vos dernières règles. En moyenne, à 50 ou 51 ans.

La postménopause

Après l'unique jour de ménopause, pour le reste de votre vie.

Quelles hormones sont administrées dans le cadre d'un traitement hormonal ?

L'**œstrogène** est la base du traitement hormonal. Il possède des propriétés anti-inflammatoires et agit sur de nombreux systèmes de l'organisme : le cerveau, le cœur et les vaisseaux sanguins, les os, le sommeil et l'énergie, le métabolisme, les muqueuses, la peau et les cheveux, ainsi que le système immunitaire. Les compléments se prennent sous forme de gel ou de patch, et peuvent également être administrés localement au niveau du vagin et/ou de la vulve.

La **progestérone** protège la muqueuse utérine. Elle va de pair avec l'œstrogène. La progestérone apaise, atténue l'anxiété et l'irritabilité, et aide à réguler la réponse au stress. Même les femmes sans utérus peuvent donc en tirer profit.

La **testostérone** est parfois indiquée pour certaines femmes. Celle-ci est importante pour l'énergie et la motivation, la masse musculaire et la force, la concentration et la clarté mentale, l'humeur et la résilience, ainsi que pour la libido.



3 conseils de la Dr. Spiessens

1. Renseignez-vous. Les livres de la Dr. Louise Newson sont une excellente source d'informations. Ils sont rédigés dans un langage accessible et s'appuient sur les dernières découvertes scientifiques.

2. Notez vos symptômes dans un carnet ou une application, pour vous-même et vos professionnels de santé. Les symptômes peuvent être irréguliers pendant la périménopause.

3. Trouvez un-e professionnel-le de santé qui vous écoute vraiment. Vous connaissez votre corps mieux que personne. Osez interroger votre médecin sur ses connaissances concernant la (péri)ménopause et les hormones bio-identiques.

Le traitement hormonal est-il sans danger ?

Dr. Spiessens : « Malheureusement, le traitement hormonal fait encore l'objet de beaucoup d'inquiétudes, qui reposent sur des données obsolètes ou mal interprétées, comme l'étude WHI de 2002. Des études modernes montrent que le traitement hormonal bio-identique est sans danger pour la plupart des femmes lorsqu'il est prescrit correctement et bien encadré. C'est également ce qu'indiquent les directives internationales*. L'œstrogène par voie transdermique est à privilégier, toujours associé à de la progestérone bio-identique si vous avez un utérus. Il est également préférable de commencer avant l'âge de 60 ans ou dans les 10 ans suivant la ménopause. »

Que se passe-t-il si la ménopause débute plus tôt que prévu, suite à un traitement ou une procédure médicale ?

Dr. Spiessens : « Le traitement hormonal doit toujours être discuté. En cas de ménopause précoce (avant 45 ans) ou d'insuffisance ovarienne précoce (avant 40 ans), les femmes ont droit à un traitement hormonal de substitution jusqu'à l'âge de 51 ans. Discutez avec vos professionnels de santé d'un traitement adapté à votre situation, vos antécédents médicaux et vos symptômes. La qualité de vie est également importante. Il existe des solutions, même si vous souffrez (ou avez souffert) d'un cancer du sein ou d'un autre cancer hormonal, ou si vous présentez un risque accru. » ■

Helan vous accompagne pendant la (péri)ménopause

Essayez notre vérificateur de symptômes en ligne et découvrez des conseils pratiques pour améliorer votre qualité de vie. Helan prévoit aussi un remboursement jusqu'à 50 euros pour 5 sessions auprès de conseillères en ménopause. Parce que vous ne devez pas mettre votre vie sur pause. helan.be/menopause

* NICE (Royaume-Uni), BMS (British Menopause Society) et NAMS (États-Unis)

Mieux dormir ?

La mode de la mélatonine et des somnifères en vente libre

En dormant, votre corps récupère tandis que votre cerveau traite les informations et les émotions de la journée. Un sommeil de qualité est donc essentiel pour votre santé, votre bien-être et votre énergie. Mais il nous arrive malheureusement souvent de ne pas trouver le sommeil durant la nuit. Beaucoup de gens se tournent alors vers la mélatonine ou un autre somnifère.

La mélatonine

Selon **Julie Vanderlinden**, spécialiste du sommeil, il est faux de croire que les somnifères et autres aides au sommeil en vente libre sont une solution rapide et sûre. « La mélatonine en particulier jouit d'une image positive », déclare-t-elle. « La popularité de la mélatonine a fortement augmenté. Chaque année, des milliers de boîtes sont vendues, souvent sans ordonnance. C'est compréhensible, car les gens recherchent des alternatives aux somnifères classiques, qui peuvent créer une dépendance. La mélatonine semble donc être une solution intéressante et facile à se procurer. On considère qu'elle est sans danger, car elle est naturelle et également produite par notre organisme. Mais ce n'est pas totalement vrai », souligne-t-elle. « Dire que ça ne peut pas faire de mal d'essayer est une autre idée fausse », poursuit-elle. « La plupart des gens prennent de la mélatonine sans suivi ni diagnostic adapté. Mais il faut savoir qu'une mauvaise utilisation peut encore perturber le sommeil davantage. Le moment de la prise et la dose sont essentiels. Une mauvaise utilisation peut d'autant plus perturber votre horloge biologique. »

Notre horloge biologique et la mélatonine

Le sommeil est influencé par nos activités durant la journée ainsi que par le rythme circadien, une sorte d'horloge interne située dans notre cerveau. La lumière, la routine et les habitudes sont essentielles à son bon fonctionnement. Cette hormone fonctionne comme le coucou de notre horloge. Elle envoie un signal à notre corps : c'est le soir, il est temps d'aller dormir. La mélatonine peut être utile si vos troubles du sommeil sont liés à un rythme veille-sommeil perturbé (par exemple, en cas de décalage horaire ou si vous travaillez parfois de nuit). Elle n'a toutefois aucun intérêt si vous ne parvenez pas à vous endormir à cause du stress ou de pensées intrusives.



La cause

Un somnifère soulage peut-être temporairement les symptômes, mais ne s'attaque pas à la cause. Pourquoi est-ce que vous dormez mal ? Selon Julie Vanderlinden, cette question est primordiale. Est-ce à cause du stress ? Vous n'arrivez pas à faire taire votre cerveau la nuit ? Votre emploi du temps est trop chargé ? Ou vous allez vous coucher à des heures irrégulières ? « Si vous avez du mal à vous endormir depuis quelque temps, que vous vous réveillez souvent ou que vous ne vous sentez pas reposé-e pendant la journée, vous avez besoin de bien plus qu'une solution miracle », affirme-t-elle. « Vous avez déjà essayé différentes solutions sans résultat durable ? Il est alors probable qu'il ne s'agisse pas simplement d'un dérèglement de l'hormone du sommeil », poursuit-elle. « Si l'on ne s'attaque pas au stress ou si l'on ne change pas ses habitudes, le problème persistera. Un complément alimentaire comme la mélatonine peut peut-être aider à s'endormir un peu plus rapidement, mais son incidence sur la durée et la qualité du sommeil reste incertaine. Les somnifères et aides au sommeil en vente libre semblent être une solution simple, mais elles le sont rarement. Le sommeil est quelque chose de complexe. Il nécessite plus qu'un simple comprimé. Si vous comprenez mieux comment fonctionne le sommeil et pourquoi vous dormez mal, vous vous rapprochez déjà d'un sommeil réparateur. », conclut Julie Verlinden. ■



« La mélatonine ne s'attaque pas à la cause du problème »

— La Dr. Julie Vanderlinden est thérapeute du sommeil et chercheuse à la Haute école Odisee.

Les recommandations de Julie Verlinden

Un sommeil de qualité ne s'achète pas sous forme de comprimés

Le sommeil est régulé par votre horloge biologique et vos habitudes pendant la journée. La lumière, la routine, l'activité physique et la détente déterminent l'heure à laquelle vous vous endormez et la qualité de votre sommeil. La mélatonine envoie un signal indiquant qu'il est l'heure de dormir, mais elle ne régit pas ce processus.

Changer ses habitudes permet de trouver des solutions durables

- ✓ Une bonne hygiène de sommeil : par exemple, se lever et se coucher tous les jours à peu près à la même heure.
- ✓ Habitudes favorisant le sommeil : par exemple, s'exposer suffisamment à la lumière du jour, limiter la consommation de caféine, tamiser la lumière le soir.
- ✓ Une routine quotidienne bien définie : votre corps aime suivre le même rythme, jour après jour.
- ✓ Terminer la journée en toute détente : par exemple, avec des étirements, un bon livre, de la musique calme, du yoga,...
- ✓ Les thérapies, comme la thérapie cognitivo-comportementale, peuvent aider en cas d'insomnie chronique.

Vous rêvez déjà d'un sommeil de meilleure qualité ?
helan.be/barometre-sommeil

Boutique de soins Helan

Les jours raccourcissent ?

Déplacez-vous en toute sécurité

Sortir tandis que la nuit tombe ? Vous souhaitez alors évidemment rester bien visible. Heureusement, la Boutique de soins Helan a tout ce qu'il faut pour les matinées et les soirées sombres. Et votre bonus prévention Helan* (25 euros/membre de la famille) est valable sur les produits ci-dessous.

À vélo en toute sécurité

Porter un casque réduit de 60 % le risque de blessures graves à la tête en cas d'accident. Alors, pourquoi s'en priver ? Nos casques sont efficaces, abordables et élégants.



Abus Skurb Kid, casque de vélo et de skate original pour enfants
Léger et ajustable, protection optimale, excellente ventilation et design amusant. Prix standard : à partir de 39,95 euros. Prix Helan avec 10 % de réduction : à partir de 35,95 euros



Abus Urban-I 4.0, le casque de vélo pour adultes le plus vendu
Excellente visibilité grâce à une lumière arrière magnétique et un confort optimal. Prix standard : 99,95 euros. Prix Helan avec 10 % de réduction : 89,95 euros

Brillez dans le noir

Les vêtements réfléchissants et un bon éclairage de vélo sont indispensables ces prochains mois. Grâce à eux, vous vous faites certainement remarquer (même en journée).



Pour les enfants : gilet fluo Jerome - GoFluo
Visible jusqu'à 150 mètres au crépuscule ou dans l'obscurité. Pour les enfants de 2 à 12 ans, avec des couleurs vives, un design sympa et un tissu hydrofuge. Prix standard : 44,95 euros. Prix Helan avec 10 % de réduction : 40,45 euros



Pace bodyglower - GoFluo, un harnais pour faire du sport dans l'obscurité
Ultra léger, détails fluo verts, avec une pochette incluse pour ranger ses clés. Prix standard : 29,95 euros. Prix Helan avec 10 % de réduction : 26,95 euros



Lampe de vélo Bookman Curve Light Black, rechargeable
Garantit une visibilité maximale et facile à utiliser, le tout avec un design scandinave épuré. Prix standard : 45,95 euros. Prix Helan avec 10 % de réduction : 40,50 euros

**Vous voulez vous faire remarquer à vélo ?
Rendez-vous sur helanboutiquedesoins.be**

10%
de réduction*

* Les avantages mentionnés sont uniquement valables 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

Bon à savoir

C'est le moment de vous faire vacciner contre la grippe

Aussi possible en pharmacie

Le virus de la grippe apparaît chaque année sous une variante différente. C'est pourquoi il existe chaque année un nouveau vaccin. Vous avez plus de 65 ans, vous êtes enceinte, ou vous souffrez d'une maladie chronique (cardiaque, pulmonaire, rénale, ou du diabète) ? Le gouvernement vous rembourse alors une partie du coût de votre vaccin contre la grippe. Si vous résidez dans une institution de soins subventionnée en Flandre, ce vaccin est gratuit. N'hésitez donc pas à vous faire vacciner dès la mi-octobre. C'est possible chez votre médecin, mais aussi en pharmacie. Vous vivez sous le même toit qu'une personne à haut risque ? Vous avez alors tout intérêt à également vous faire vacciner contre la grippe. Helan vous rembourse une partie de votre vaccin.

Autres vaccins

Le vaccin contre le pneumocoque est également recommandé pour les personnes de plus de 65 ans ou appartenant à un groupe à risque. Le vaccin contre le VRS est quant à lui indiqué pour certains groupes. Parlez-en à votre médecin.

AVANTAGE HELAN

Vous n'appartenez pas à un groupe à risque ? Et vous n'avez pas droit à un remboursement par le gouvernement ? La Mutualité Helan vous rembourse alors partiellement votre vaccin contre la grippe, pour un maximum de 25 euros par année civile*.



SOS bactéries résistantes

Les antibiotiques sont encore trop souvent utilisés à tort. Et cela entraîne l'apparition de bactéries résistantes. Certaines maladies deviennent alors plus difficiles à soigner, voire mortelles. Saviez-vous que chaque année en Europe, près de 35.000 personnes succombent à une infection causée par une bactérie que les antibiotiques ne peuvent plus combattre ? Et ce chiffre ne fera qu'augmenter si nous ne faisons rien pour y remédier.

Prenez donc un antibiotique uniquement en cas de nécessité absolue. Et pas pour des infections causées par des virus, comme la grippe, le rhume, la bronchite aiguë, le COVID-19 ou le VRS.

Prendre des antibiotiques de manière responsable

- Prenez des antibiotiques uniquement sur ordonnance : respectez scrupuleusement votre traitement, ne manquez aucune dose.
- Quand et comment prendre des antibiotiques ? Suivez les conseils de votre médecin. Cela garantit ainsi que ce médicament continue à sauver des vies à l'avenir.
- Déposez les restes dans votre pharmacie. Ne les gardez pas « pour une prochaine fois ».
- Il est inutile de prendre des antibiotiques à titre préventif.
- Ce que vous pouvez faire : vous laver les mains régulièrement, aérer les espaces de vie et porter un masque en cas d'infection virale.

parlonsantibiotiques.be

Participer à des essais cliniques ?

Cela peut être utile tant pour vous que pour la recherche sur votre maladie. Curewiki collabore avec des hôpitaux reconnus et des associations de patients. Vous y trouverez les études auxquelles vous pouvez éventuellement participer. C'est vous qui décidez si vous souhaitez y prendre part. Cette participation est toujours gratuite. Vos données ne seront jamais divulguées sans votre consentement.

curewiki.health/fr

* L'avantage Helan pour les vaccins est uniquement valable pour les vaccins qui ne sont pas (entièrement ou partiellement) remboursés par le gouvernement via l'assurance maladie légale. Découvrez les conditions de cet avantage sur helan.be/avantages. Les avantages et services mentionnés sont valables en 2026 pour les membres de la Mutualité libre Helan en règle de paiement de cotisations mutualistes.

POLLUTION DE L'AIR

Un feu de bois, un poêle à pellets ou un braséro dans le jardin : c'est certes agréable, mais cela génère également des particules fines. Ce sont des particules invisibles qui polluent l'air et sont néfastes pour la santé. Utilisez donc votre poêle et votre cheminée avec modération et pensez à aérer suffisamment.

2 x

plus d'absences pour des problèmes de santé mentale

Les mamans courent un risque supérieur

Notre étude révèle que les mères sont en moyenne plus de deux fois plus souvent en arrêt de travail pendant un mois ou plus en raison d'un burn-out ou d'une dépression. Les mères qui vivent avec leur partenaire ont 2,3 fois plus de risques, et ce chiffre passe à 2,7 fois pour les mères célibataires. Cet effet n'est pas observé chez les pères.

L'impact des jeunes enfants

Plus le nombre d'enfants de moins de 7 ans est élevé, plus le risque d'arrêt de travail lié à la santé mentale est important. À partir de 3 enfants, ce risque est même trois fois plus élevé que chez les pères. Chez ces derniers, le nombre d'enfants, une nouvelle naissance ou le temps écoulé depuis la naissance n'ont aucune incidence. Selon la médecin et chercheuse Katrien De Reu, cela peut s'expliquer par plusieurs facteurs. Après la naissance de leur premier enfant, les mères se voient offrir moins d'opportunités sur le marché du travail. De plus, la garde des enfants et les tâches ménagères incombent souvent en grande partie aux femmes. Cette combinaison a un poids important.

Tabou : le congé de paternité

Pour les pères, la situation est différente. Ils sont plus enclins à continuer à travailler. Ils bénéficient généralement aussi d'une aide extérieure plus importante lorsqu'ils sont seuls à s'occuper de leur enfant. Ils prennent par ailleurs moins souvent de congé de naissance.

Crédit familial et garde d'enfants abordable

Il est temps de combler cet écart de genre et de répartir plus équitablement les tâches parentales. Pour y parvenir, nous plaçons notamment en faveur d'une répartition équitable du congé de naissance à titre de crédit familial, davantage de flexibilité pour les parents travaillant à temps partiel, ainsi que des gardes d'enfants abordables et accessibles.

Saviez-vous que...

1 personne sur 3 souffre de diabète sans le savoir ?

Non traité, le diabète de type 2 peut entraîner des complications graves. Il est donc important de dépister la maladie le plus tôt possible. Vous avez plus de 45 ans ? Évaluez alors votre risque de développer un diabète dans les 10 prochaines années. Vous trouverez un questionnaire simple à cet effet sur **HALT2diabetes.be** (en néerlandais).

VOUS AVEZ ENTRE 50 ET 69 ANS ?

Faites-vous dépister les seins

Vous recevez tous les deux ans une invitation du Centre de dépistage du cancer pour effectuer une mammographie. Celle-ci est entièrement gratuite, et présente plusieurs avantages : un dépistage précoce permet d'éviter les complications, ou un traitement (plus lourd), et augmente les chances de rémission complète. Vous remarquez une grosseur, une petite boule, un mamelon inversé ou un autre changement de votre poitrine ? Demandez conseil à votre médecin généraliste ou à votre gynécologue.

bevolkingsonderzoek.be/fr
et bruprev.be





Continuer à participer.
Même avec la démence.

« Maman ne se rappelle plus quel âge j'ai. Mais quand je suis triste, elle me sert une tasse de thé sans rien demander. »

La démence change énormément de choses. Votre mémoire, vos repères, votre façon de percevoir le monde. Mais la démence ne change pas qui vous êtes. Quelqu'un qui ressent, qui vit, qui désire. Le 21 septembre, à l'occasion de la Journée Mondiale Alzheimer, Helan a donné un visage aux personnes atteintes de démence. Parce qu'avec un soutien adapté, tout le monde peut continuer à participer.

Continuer à voir la personne

En Belgique, une personne sur cinq est atteinte d'une forme de démence. Il est donc probable que vous connaissiez une personne atteinte de démence. Continuez surtout à voir la personne qui se cache derrière la démence. Et voyez ce qui est encore possible. Car la démence change énormément de choses. Les noms se perdent. Les rendez-vous passent à la trappe. Les gestes quotidiens sont moins évidents. Mais on reste un être humain qui possède ses propres habitudes, ses propres talents et sa propre voix. Quelqu'un qui a sa place parmi les autres. À table, dans le quartier, en famille et entre amis. La démence ne signifie pas que la vie s'arrête. Avec un soutien adapté, il reste souvent possible de participer à beaucoup de choses. Faire les courses ensemble. Aider à prendre des décisions concernant la journée. Faire une promenade ou recevoir des invités. Ce n'est peut-être pas comme avant, mais ces moments n'en restent pas moins précieux.

Helan est votre partenaire

Chez Helan, nous souhaitons aider les personnes atteintes de démence à rester actives le plus longtemps possible. Et aider leur entourage à contribuer à la réalisation de cet objectif. Nos spécialistes en démence

vous donnent des informations claires et des conseils personnalisés sur la prise en charge et la communication quotidiennes. Vous pouvez également examiner ensemble les aides possibles, financière, administrative, ou pratique, l'accompagnement psychosocial et les questions juridiques. Nos ergothérapeutes évaluent comment les activités familiales peuvent être maintenues le plus longtemps possible. Avec des conseils sur les aménagements du logement. Via Helan, vous pouvez également faire appel à de l'aide à domicile. Nos aides-soignants vous

accompagnent, sans prendre totalement le contrôle. La personne atteinte de démence peut ainsi garder autant que possible le contrôle de sa vie, tout en donnant aux aidants proches le temps de souffler un peu. Dans la Boutique de soins Helan, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour vivre chez vous confortablement et en toute autonomie le plus longtemps possible. Vous aimeriez déjà réfléchir à vos futurs soins ? Nous vous aidons alors dans la planification anticipée de vos soins. Pour que tout le monde ait l'esprit tranquille. ■



Continuer à participer, avec la démence : conseils

1. Continuez à vous adresser à la personne atteinte de démence comme à un interlocuteur à part entière.
2. Parlez calmement, et utilisez des phrases courtes et claires.
3. Ne corrigez pas systématiquement si quelqu'un oublie quelque chose.
4. Laissez le temps à la personne de réagir ou d'essayer de faire les choses par elle-même.
5. Gardez votre calme face à la colère, la peur ou la méfiance.
6. Essayez de voir ensemble ce qui est encore possible.

Vous avez des questions sur la démence ?

Nos collaborateurs du Service Action Sociale sont là pour vous aider, gratuitement. Appelez le 02 218 22 22 ou prenez rendez-vous pour un entretien sur helan.be/rendez-vous.

Votre ventre grandit. Vos avantages aussi.

Plus de
3.400 €
d'avantages
bébé

Voir et sentir votre ventre s'arrondir est une expérience merveilleuse. Et cet émerveillement perdure également après l'accouchement. Saviez-vous que Helan vous soutient aussi bien sur le plan émotionnel, pratique que financier ? Dès votre désir de grossesse et bien après. Avec des avantages pour bébés et jeunes enfants qui sont réellement utiles, pour un montant total de plus de 3.400 euros. Pour que vous puissiez profiter en toute sérénité de votre grossesse et de ces premières années merveilleuses avec votre petit bout.

Mia a choisi ces articles pour bébé via la Boutique de soins Helan

Elle a payé 153,40 euros au lieu de 420,44 euros* pour un siège vélo Thule, un matelas à langer, de la mousse pour le bain et des blocs Stapelstein. Cela représente près de 65 % de réduction ! Et vous ? Pour quels produits avantageux opterez-vous dans la Boutique de soins Helan ?

154,95 €
33,93 €



* la réduction totale correspond à la combinaison d'une réduction client de 10 % dans la Boutique de soins Helan, du bonus de prévention pour 3 personnes et d'une réduction de 50 % sur la layette pour bébé (max. 150 euros)

Une grossesse sereine

Dès votre premier désir de grossesse, Helan est là pour vous. Vous aimeriez tomber enceinte ? Commencez dès maintenant à prendre un complément d'acide folique, qui aide votre bébé à se développer en bonne santé pendant les premiers mois de grossesse. Helan vous rembourse jusqu'à 30 euros. Vous vous faite du souci concernant une maladie génétique dans votre famille ? Un dépistage des porteurs génétiques peut alors vous rassurer. Helan prend en charge 150 euros par (futur) parent affilié. Et dès votre troisième mois de grossesse, vous pouvez faire appel gratuitement aux conseillers en grossesse Helan. Ils vous guideront à travers toutes les démarches administratives à effectuer ainsi que les nombreux avantages et services dont vous pouvez bénéficier via Helan.

Prime bébé jusqu'à 500 euros

Les jeunes parents reçoivent une prime de naissance de 300 euros s'ils sont tous deux affiliés chez Helan. Vous souhaitez essayer l'allaitement ? Vous bénéficiez alors dès le premier jour d'une prime d'allaitement de 200 euros. Nous faisons le choix délibéré d'encourager l'allaitement : des études démontrent à quel point l'allaitement est bénéfique tant pour la maman que pour le bébé. Si vous rencontrez des difficultés, un.e spécialiste en lactation vous aidera avec plaisir. Helan rembourse jusqu'à 50 euros pour une consultation.

Shopping à prix réduit sur helanboutiquedesoins.be

À partir du 5^{ème} mois de grossesse, vous pouvez céder à l'envie de faire le plein d'articles pour bébé. Et faire vos achats dans la Boutique de soins Helan est alors très avantageux. En plus de la réduction de 10 % dont vous bénéficiez toujours en tant que membre de Helan, vous pouvez choisir des produits de la gamme « Maman et enfant » avec une réduction de 50 % (max. 150 euros). Et lors du paiement, vous recevrez en cadeau une

trousse de toilette pratique ou de jolis blocs de construction Moes Tower Blocks. Mais cela ne s'arrête pas là. Saviez-vous que grâce au bonus prévention, vous disposez chaque année de 25 euros par membre de la famille pour des articles qui évoluent avec votre enfant ? Comme par exemple une barrière d'escalier, un siège vélo ou des lunettes de soleil.

Vous n'êtes pas seule dans votre rôle de maman

Après votre accouchement, de l'aide supplémentaire est souvent la bienvenue. L'Aide maternelle Helan est donc un choix tout naturel. Helan prend en charge jusqu'à 300 euros pour les services d'une sage-femme qui vous aide à domicile avec votre nouveau-né et vos tâches ménagères. Vous souhaitez retrouver la forme ? Vous pouvez alors suivre le programme d'activité physique postnatal « Moving Moms » avec 100 euros de réduction et faire le test en ligne de « The Pelvic Floor » pour entraîner gratuitement vos muscles du plancher pelvien.

Les avantages du groupe Helan pour les jeunes familles

Même lorsque vous reprenez le travail après votre congé maternité, Helan reste à vos côtés. Votre enfant tombe malade ? Vous pouvez alors faire appel à une garde d'enfants professionnelle à domicile, pour seulement 3 euros de l'heure. Vous bénéficiez d'une réduction de 30 % à l'achat d'un tire-lait dans la Boutique de soins Helan et d'une réduction jusqu'à 200 euros sur les langes dans les Crèches Helan. Vous pouvez souscrire votre enfant gratuitement à l'assurance dentaire Dentalia Up jusqu'à l'âge de 3 ans. Et à l'âge de 3 ans, votre bambin pourra participer gratuitement pour la première fois à un camp de vacances organisé par Heyo (d'une valeur de 175 euros). Vous avez besoin d'une aide-ménagère fiable et régulière ? Vous pouvez alors compter sur une réduction intéressante sur votre contribution client grâce à Helan. ■

helan.be/grossesse-et-naissance

33,00€
29,70 €

17,49€
7,87 €

215,00€
96,75 €

= 420,44€
153,40 €

Les 25 ans de la Caisse d'assurance Helan

Ensemble, nous sommes là pour vous

La Caisse d'assurance Helan (Zorgkas) célèbre cette année ses 25 ans. Une occasion que nous pouvons fêter avec l'ensemble des 600.000 adhérents de notre caisse d'assurance : après tout, cette assurance maladie existe pour nous tous depuis 2001. Vous avez un jour besoin d'une aide financière pour des soins de longue durée ? La Caisse d'assurance Helan est alors là pour vous.

Plus de 20.000 clients Helan bénéficient cette année d'un budget de soins

Ils peuvent compter sur un soutien et une prise en charge grâce à un budget de soins. Ce budget leur est versé par la Caisse d'assurance Helan. Grâce à celui-ci, ils peuvent vivre chez eux ou dans un environnement adapté, avec une meilleure qualité de vie et des soins sur mesure. Ils gèrent ce budget de manière autonome pour répondre parfaitement à leurs besoins spécifiques. Il peut s'agir de l'achat d'un lit médicalisé adapté ou de davantage de soins à domicile, par exemple.

Cotisation solidaire de 5 millions de Flamands

Dès votre 26^{ème} anniversaire, vous versez chaque année une cotisation de soins à la Caisse d'assurance. Il s'agit d'une cotisation solidaire qui lie 5 millions de Flamands de différentes générations. Vous contribuez ainsi à financer les soins de ceux qui en ont besoin. Et vous avez vous-même droit à un budget de soins, si jamais vous en avez un jour besoin.

helan.be/zorgkas-caisse-assurance

« Grâce à cette aide supplémentaire, j'ai maintenant un scooter électrique et je peux aller chez le kiné, à l'hôpital ou faire des sorties de manière autonome. »

— Caroline



Heyo let's go ! Même en hiver

Un camp de vacances inoubliable pour les enfants et les jeunes de 2,5 à 18 ans ? Inscrivez-vous dès maintenant pour les vacances de Noël, de Carnaval et de Pâques.

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*

heyo.be



* 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.

À partir du
1^{er} décembre
vous pouvez déjà
réserver pour juillet
et août : notez-le
dans votre
agenda.



BloomUp

Un-e psychologue sans attente

La plateforme en ligne BloomUp vous met en contact avec des psychologues agréés, via vidéoconférence et en moins de 2 jours.

- **Aide adaptée** : en cas de stress, burn-out, troubles du sommeil, problèmes relationnels,...
- **Endéans 48 h** : vous pouvez passer un appel vidéo avec un-e psychologue agréé-e dans les 2 jours.
- **Accessible** : choisissez votre thérapeute et discutez ensemble depuis votre environnement familial.
- **Excellent lien** : vous êtes mis-e en relation avec un-e professionnelle avec qui le courant passe, et qui vous correspond.
- **Premier entretien gratuit** via Helan.

AVANTAGE HELAN

Le premier entretien est **gratuit**. Ensuite, Helan rembourse 10 € par séance, pour un maximum de 12 séances par an.



Scannez et trouvez
votre thérapeute

Les avantages et services mentionnés s'appliquent en 2026 aux membres de la Mutualité libre Helan en règle de paiement de cotisations mutualistes. Consultez les conditions sur helan.be/avantages. L'avantage sera étendu en 2027, sous réserve de l'approbation de l'OCM. Découvrez-en plus à la page 13.



Bon appétit avec Foodbag !

Envie d'un repas rapide et savoureux après une journée chargée ? Foodbag, spécialiste belge des box repas, s'en charge, même sans abonnement. Composez vous-même votre box avec des ingrédients frais et locaux, et choisissez chaque semaine parmi 3 à 12 plats. Vous pourrez ainsi facilement poursuivre sur cette

bonne lancée de la rentrée scolaire, même le soir.

AVANTAGE HELAN

3 x 25 € de réduction
Utilisez le code **HELAN75** sur vos 3 premières commandes et bénéficiez ainsi d'une réduction totale de 75 €.
foodbag.be



Boutique de soins Helan

Produits pour l'allaitement

Saviez-vous que la Boutique de soins Helan propose également tout ce dont vous avez besoin pour allaiter ? Jusqu'au 31 octobre, vous bénéficiez d'une réduction supplémentaire sur une sélection de produits en tant que membre de Helan : des coussins et des couvertures d'allaitement aux repose-pieds, fauteuils à bascule et veilleuses.

AVANTAGE HELAN

10 % de réduction supplémentaire sur une sélection de produits, en plus de la réduction client de 10 %*, uniquement sur la boutique en ligne

helanboutiquedesoins.be/allaitement

Bas de contention Juzo :

2 + 1 gratuit*

Vous avez besoin de bas de contention ? Profitez en octobre de l'offre 2+1 gratuit* sur tous les bas de contention Juzo, avec prise de mesures gratuite. Rendez-vous dans une Boutique de soins Helan, pendant les heures d'ouverture ou sur rendez-vous.

helanboutiquedesoins.be/promo



* Offres uniquement valables pour les membres de la Mutualité libre Helan. Réduction accordée par la Boutique de soins Helan. Toutes les infos et conditions sur helanboutiquedesoins.be/promo. Offre sous réserve de modifications. Les avantages mentionnés sont uniquement valables pour les membres de la Mutualité libre Helan en règle de paiement de cotisations pour les services complémentaires. Toutes les infos et conditions sur helan.be/avantages.

helan votre bien-être, avant tout

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

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

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



Nous sommes là pour vous.

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

Gérez vous-même

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

Nous vous accompagnons

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

f @ j HELAN. TOUT À FAIT SOCIAL.

Grâce à Helan

...Els a pu se faire poser des implants dentaires

« Ça faisait un moment que je voulais me faire poser des implants dentaires, mais sans assurance dentaire, ce n'était financièrement pas possible. Comme j'étais déjà affiliée depuis plusieurs années, j'ai pu bénéficier d'un remboursement jusqu'à 2.200 euros pour mon traitement grâce à Dentalia Up via Helan. Parce que plus on est affilié longtemps, plus le remboursement est important. »

Dentalia Up, l'assurance dentaire abordable

Protégez votre famille contre les frais dentaires élevés. Nous vous couvrons pour un grand nombre de problèmes dentaires. Et vous bénéficiez d'une protection dès le premier jour pour les frais liés à un accident ou à un cancer.

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



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). Un transfert vers Dentalia Up est définitif et irréversible. Si vous souhaitez davantage d'informations concernant l'affiliation à ce/ces produit(s), vous pouvez vous adresser à votre mutualité.



Tout ce qui vous trotte en tête,
Helan y a aussi pensé.

*D'une assurance dentaire aux camps de vacances : découvrez
plus de 70 avantages bien-être pour vous et votre famille.*

helan.be

helan votre bien-être, avant tout



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

Adresse d'expédition :
Boomsesteenweg 5
2610 Wilrijk