



Besoin de lunettes ?

Pour bien voir sans trop dépenser

La vue est un sens important dans la vie de tous les jours. Des problèmes au niveau des yeux peuvent rendre difficiles les activités quotidiennes.

Si vous voyez flou de près ou de loin, si vous avez mal à la tête en lisant ou en faisant un travail de près (par exemple, la couture), si vous distinguez mal certaines formes ou détails..., vous avez peut-être besoin d'une paire de lunettes (ou de lentilles).

L'achat de lunettes (ou de lentilles) représente souvent un coût important qui peut constituer un frein. Un prix élevé peut pousser à reporter ou à renoncer à cet achat. Or, vous avez la possibilité de limiter les frais.

Comment soigner ses yeux sans se ruiner ?

Etape 1 – Si vous avez des problèmes avec vos yeux, il est important avant tout d'aller consulter **un-e ophtalmologue**. L'ophtalmologue est un médecin spécialiste (des maladies et troubles de la vue) qui vous donnera un diagnostic. Et, si cela est nécessaire, il établira une **prescription** pour une paire de lunettes (ou de lentilles). La prescription permet de déterminer le type et la puissance des verres de vos lunettes (= dioptrie).

Prix de la consultation: en consultant un-e ophtalmologue conventionné-e, vous ne payez que votre ticket modérateur (= quote-part personnelle). Vous ne devrez donc pas payer un supplément d'honoraire.

Etape 2 – Avec votre prescription, rendez-vous ensuite chez **un-e opticien-ne** (= le ou la commerçant-e qui fabrique ou vend des lunettes, lentilles, etc.).

Prix des lunettes (ou de lentilles) : N'hésitez pas à comparer les prix auprès de différents opticiens. Vous pouvez aussi demander à votre mutualité de vous communiquer la liste de ses opticiens partenaires. Les opticiens partenaires accordent généralement des réductions de prix à l'achat de lunettes ou de verres (ou de lentilles).

Attention : Le remboursement du prix d'achat dépend de l'âge, de l'évolution de la vue, etc. Pour connaître les conditions de remboursement en cas de renouvellement de lunettes (ou de lentilles), renseignez-vous auprès de votre mutualité avant de procéder à tout achat.

Etape 3 – Si vous avez droit à un remboursement, l'opticien vous remettra **une attestation de fourniture** précisant la dioptrie et les coordonnées de l'ophtalmologue. Cette attestation est à remettre à **votre mutualité**.

Votre mutualité : votre partenaire

N'oubliez pas de transmettre à votre mutualité l'attestation de fourniture (munie d'une vignette mutuelle) remise par l'opticien-ne. Cette attestation permettra à votre mutualité, dans certaines conditions, de **vous rembourser** une partie du coût d'achat des lunettes (ou des lentilles).

Vous avez d'autres questions ? Un membre de votre famille (conjoint-e ou enfant) **doit porter des lunettes (ou des lentilles) ?... N'hésitez pas à vous informer auprès de votre mutualité.**



Les Écoles de Devoirs

Une aide pour accompagner votre enfant dans sa scolarité

Les grandes vacances sont terminées et votre enfant a repris le chemin de l'école. La rentrée scolaire signifie aussi le retour des devoirs à faire à la maison. Or, les devoirs ne sont pas toujours faciles. Et, comme parents, vous ne savez pas toujours aider votre enfant. Parce que :

– vous parlez ou comprenez mal le français ; – les leçons de votre enfant sont différentes de ce que vous-même avez appris plus jeune ; – etc.

Que pouvez-vous faire pour aider votre enfant à réussir à l'école ? Lui payer des cours particuliers ? Mais les cours particuliers coûtent chers... Avez-vous déjà pensé aux **Écoles de Devoirs** ? Il y en a beaucoup à Bruxelles et, peut-être, existe-t-il une école de devoirs dans votre quartier.

C'est quoi ?

Une **École de Devoirs** est une structure qui accueille les enfants et les jeunes de 6 à 18 ans après l'école. Elle est indépendante de l'école et organise différentes activités pour les jeunes en dehors des heures scolaires.





Quels types d'activités ?

Le soutien scolaire en fin de journée occupe une grande partie des activités proposées. Dans une école de devoirs, votre enfant se verra offrir une aide pour faire ses devoirs et revoir ses leçons. Il ne s'agit pas de refaire ce qui a déjà été fait à l'école dans la journée. Dans les écoles de devoirs, les équipes d'animateurs mettent l'accent sur une approche plus large par le jeu, le lien avec la vie de l'enfant, l'échange avec les autres enfants...

Les **mercredis après-midi**, et pendant les **congés scolaires, des activités culturelles et sportives** sont souvent proposées. Par exemple des :

- ateliers lecture, écriture, mathématiques qui vont permettre de revoir des notions apprises à l'école ;
- ateliers d'expression orale, corporelle ou artistique ;
- sorties à caractère culturel ;
- jeux et activités sportives, en particulier ceux que l'on pratique à plusieurs. Le but est de permettre aux enfants d'apprendre ce qu'est le « vivre ensemble ».

Les écoles de devoirs : c'est aussi vous impliquer dans les activités et faire le lien avec l'école de votre enfant.

Combien ça coûte ?

- **Plus de la moitié des écoles de devoirs** pratiquant le soutien scolaire **accueille les enfants gratuitement**.
- **Celles qui ne sont pas gratuites demandent une petite participation**, et la moitié d'entre elles signalent la **possibilité de réductions**.
- **Des suppléments sont souvent demandés pour certaines activités extraordinaires**. Ils peuvent également être demandés parfois pour les animations socioculturelles et les activités sportives.

Où trouver plus d'infos ?

Coordination des Ecoles de Devoirs de Bruxelles

Siège d'activités : Rue de la colonne, 54

(Uniquement sur rendez-vous)

1080 Bruxelles

Tél. : 02 411 43 30

Site : www.ecolesdedevoirs.be



Bons plans santé

Pas de rentrée pour les poux

Les poux de tête constituent un problème embêtant mais pas dramatique.

C'est un **problème embêtant** parce que ces petits parasites sont responsables de démangeaisons. Les démangeaisons poussent à se gratter la tête pour soulager le chatouillement provoqué par les poux. Avoir des poux n'est **pas dramatique** : ils peuvent être éliminés à l'aide de différents traitements.

Pas un problème de mauvaise hygiène

Le manque d'hygiène n'est pas responsable de la présence de poux dans les cheveux. Tout le monde peut attraper des poux. Les poux aiment voyager : ils passent très facilement d'une tête à l'autre, lorsque deux personnes ont leurs cheveux en contact ou en échangeant des vêtements. C'est souvent le cas avec les petits enfants qui jouent ensemble par exemple. Cela explique aussi que les poux soient souvent rencontrés dans les écoles. Un enfant qui ramène des poux de l'école peut, en quelques jours, les transmettre à ses sœurs et frères, cousins, voisins, copains et parents.

Se débarrasser des poux ?

La présence de poux dans les cheveux n'a pas de conséquences pour la santé. Pour arrêter les démangeaisons et l'invasion d'autres têtes, vous devez intervenir rapidement. Vous avez plusieurs manières d'éliminer les poux et les lentes (= œufs de poux).

* Pour les poux :

- soit en les mettant en contact avec des produits qui les tuent (= des **insecticides** ou des produits à base de **diméticone**),
- soit en les détachant des cheveux mouillés à l'aide d'un **peigne à poux**.

* Pour les lentes :

- soit en les mettant en contact avec des produits qui les tuent (**certaines insecticides**),
- soit en cassant les œufs ou en les détachant des cheveux à l'aide d'un **peigne à poux trempé dans du vinaigre**.

Où acheter les produits contre les poux ?

Les produits pour se débarrasser des poux (insecticides ou à base de diméticone, peigne à poux) sont des produits spéciaux disponibles **dans les pharmacies**. Votre pharmacien vous conseillera sur le(s) produit(s) que vous devez acheter. Il vous dira aussi comment le(s) utiliser.

Attention :

- *Les lentes sont rarement éliminées par un seul traitement. Il est nécessaire de répéter celui-ci après une dizaine de jours.*
- *Les produits doivent être employés uniquement si vous constatez la présence de poux dans les cheveux de votre enfant. Il ne faut pas les utiliser à titre préventif.*
- *Si votre enfant a des poux, ce n'est pas un drame. Entamez le traitement et dites-le simplement à son professeur. Cette information permettra à l'école et aux enseignants de donner des conseils aux parents.*

Envie d'en savoir plus ?

Sur les poux : consultez le site www.danseaveclespoux.be

Sur les produits : renseignez-vous auprès de votre pharmacien.

