

Incapacité de travail Comment et quand déclarer à sa mutualité

Une maladie, un accident ou une hospitalisation peuvent, parfois, empêcher une personne de travailler. **En cas de maladie, d'accident ou d'hospitalisation, votre mutuelle peut vous accorder un revenu de remplacement appelé «indemnité d'incapacité de travail».**

Que faire en cas d'incapacité ?

POUR VOTRE EMPLOYEUR

Si vous travaillez, vous devez avertir immédiatement votre employeur et fournir un certificat médical.

POUR VOTRE MUTUALITÉ

Si votre incapacité dépasse :

- 14 jours si vous êtes ouvrier,
- 28 jours si vous êtes employé ou indépendant,
- 2 jours si vous êtes chômeur,

vous devez la déclarer à votre mutualité. Sinon, vous risquez de perdre une partie de vos indemnités (10% par jour en moins).

Si vous êtes	Vous avez
Ouvrier	Quatorze (14) jours (y compris le premier jour d'incapacité)
Employé (ou indépendant)	Vingt-huit (28) jours (y compris le premier jour d'incapacité)
Chômeur	Deux (2) jours (en plus du premier jour d'incapacité)

Complétez le certificat d'incapacité

Vous devez déclarer votre incapacité à l'aide d'un **certificat**. Vous devez demander votre certificat à votre mutualité ou le télécharger à partir de son site internet. **Complétez-le avec votre médecin traitant. Transmettez** votre certificat complété **à votre mutualité**. Vous pouvez soit l'envoyer par la poste, soit le déposer à votre mutualité en demandant un accusé de réception.

Des questions ?

Informez-vous auprès de votre mutualité.

Les « Espace-Papillon »

Pour aider les enfants et les adolescents en deuil

Parler de la mort d'un proche n'est pas facile. Plus encore quand il s'agit d'en discuter avec des enfants. Comment répondre à leurs questions sur la souffrance, la mort, les séparations? Souvent, les adultes veulent éviter à leurs enfants la tristesse, la souffrance ou la colère. Ils évitent de leur parler de la mort. De cette manière, ils pensent les protéger.

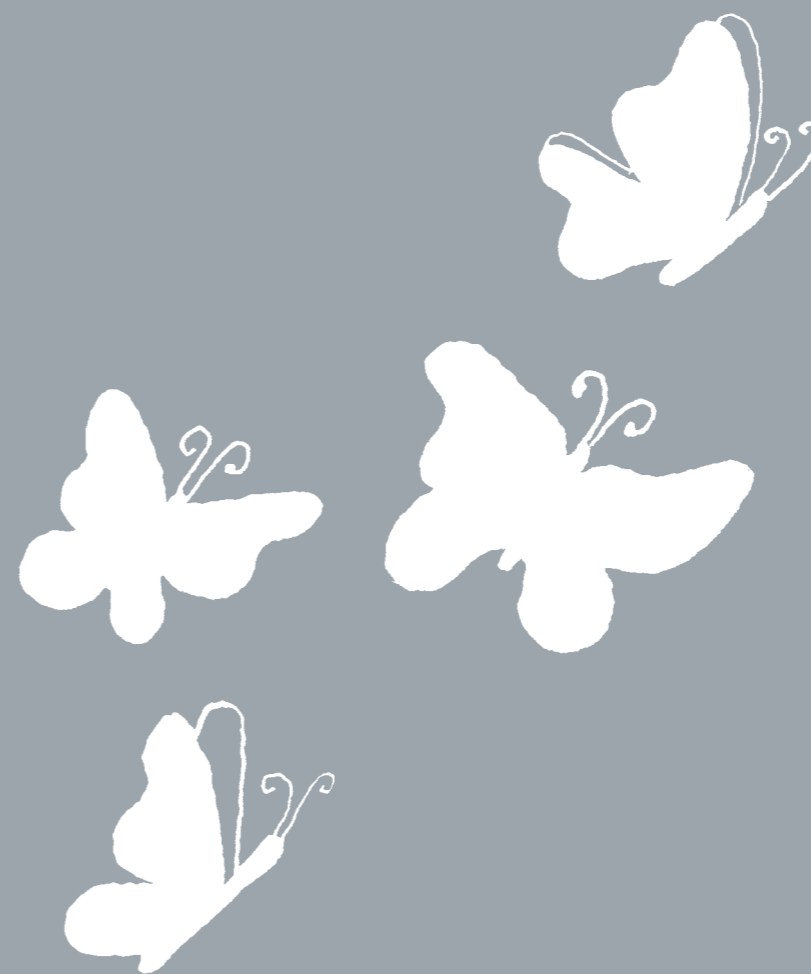
Pourtant, bien souvent, les enfants montrent qu'ils n'attendent pas de réponses précises à leurs interrogations. Ils ont plutôt besoin d'être aidés pour traverser la période de deuil. Les familles qui le souhaitent peuvent trouver cette aide auprès des «Espace-Papillon»¹.

Des espaces pour échanger

Les «Espace-Papillon» ont été créés pour accompagner les enfants et les adolescents qui ont perdu un proche, souvent un membre de leur famille. Un des objectifs est de les aider à traverser cette période difficile. Les espaces sont animés par des psychologues formés à accompagner l'enfant ou l'adolescent en deuil.

Les espaces proposent des ateliers où les enfants et les adolescents en deuil peuvent échanger avec d'autres dans la même situation, ce qui permet un soutien mutuel et déstigmatise leur vécu. Ils voient qu'ils ne sont pas les seuls à avoir perdu un être cher. Ils comprennent aussi que si la vie continue, ils n'oublient pas la personne disparue.

¹ <http://cancerpsychologie.be/activites/deuil/espace-papillon/>



Comment ça se passe ?

Chaque groupe compte six participants maximum. Les groupes se rencontrent cinq (5) à dix (10) fois par an. Les séances se déroulent environ une fois par mois.

La première séance démarre avec la création de règles communes. Le but est que chacun se sente suffisamment bien au sein du groupe. Exemples de règles à respecter : ne pas taper, ne pas insulter, l'autorisation de pleurer. Et, parce que le silence est aussi une manière de s'exprimer, l'enfant ou l'adolescent en deuil n'est pas obligé de parler. Le respect et la confidentialité de ce qui se passe dans les séances sont également évoqués. Chaque séance commence par un rituel de bonjour, et un premier temps de parole. Vient ensuite un temps de création qui laisse aussi de l'espace à l'expression spontanée. La clôture de la séance se fait autour d'un dernier moment de parole et d'un rituel d'au revoir.

Soutien aux parents aussi

En parallèle, le parent de l'enfant participe aussi à un espace de parole animé par un psychologue. Le groupe de parole de parents permet d'accompagner ceux-ci face aux réactions parfois déroutantes de leur enfant. Le travail avec les parents, eux-mêmes en deuil, prend toute son importance, sachant combien les enfants sont inquiets pour leur entourage et en particulier pour le parent qui reste, il est donc fondamental de prendre soin des adultes aussi.

Vous voulez plus d'infos ?

Cancer & Psychologie Asbl
Accompagnement psychologique des personnes concernées par la maladie grave ou le deuil.

Avenue de Tervuren, 215/14
1150 Bruxelles
Tél./Fax : 02/735.16.97
Mail : bruxelles@canceretspsy.be
Site : www.cancerpsychologie.be



Bons plans santé

Aérer sa maison,
un bon geste pour la santé

Parler de la pollution de l'air fait d'abord penser à celle du dehors. Aux gaz d'échappement des voitures par exemple. Or, l'air intérieur (maison, bureau, école...) peut être plus pollué que l'air extérieur. La **présence de polluants dans nos lieux de vie** peut avoir plusieurs sources : les matériaux et les produits de construction, les produits d'entretien, l'humidité, les moisissures, le monoxyde de carbone, etc.

Les polluants dans l'air intérieur peuvent entraîner des problèmes de **santé**. Ils peuvent, par exemple, provoquer des maux de tête, des malaises et/ou des allergies. Ils peuvent aussi favoriser les irritations de la peau, du nez et des yeux. Les jeunes enfants sont plus sensibles aux polluants de l'air intérieur.

Pour éviter les problèmes, **la solution est d'améliorer la qualité de l'environnement ou de l'air intérieur.**

Comment avoir un bon air chez vous ?

Quelques gestes simples vous aideront à avoir un environnement intérieur plus sain.

- Ouvrez les fenêtres **quinze (15) minutes, deux (2) fois par jour.**
- Dans vos pièces, il ne doit faire : « Ni trop chaud, ni trop froid, ni trop sec, ni trop humide ».
- Pour nettoyer chez vous, utilisez plutôt un nettoyant multi-usage NON parfumé pour toutes les surfaces.

- Evitez de fumer en présence d'enfants.
- Gardez les produits dangereux comme les peintures, les colles ou les vernis à l'abri. Par exemple, dans des placards auxquels les enfants n'ont pas accès.
- Surveillez l'état général de votre logement : moisissure, peinture écaillée... et éliminez-les.

Ces conseils permettront d'améliorer l'air intérieur de votre maison. Votre santé et celle de votre famille seront préservées. Ces recommandations vous feront aussi faire des économies.

Où vous renseigner ?

Bruxelles Environnement - IBGE
<http://www.environnement.brussels/thematiques/sante-securite/ma-sante-au-quotidien/le-grand-menage-contre-la-pollution-interieure>
Tél. : (0)2/775.75.75