



# Les remboursements des médecines douces

**Vous avez peut-être déjà entendu parler d'ostéopathie, d'acupuncture ou d'homéopathie. Ces médecines douces sont de plus en plus utilisées pour soigner différentes douleurs.**

## Les médecines douces, c'est quoi ?

Il existe plusieurs types de pratiques médicales. Il y a la médecine conventionnelle et les médecines douces. La médecine conventionnelle est celle que nous connaissons tous. Les médecines douces sont celles qui n'utilisent pas de médicaments chimiques pour soigner les malades. La liste des médecines douces est longue. En Belgique, **la loi reconnaît quatre pratiques de médecine douce.**

- **L'acupuncture** utilise des aiguilles pour traiter : des douleurs aux genoux, au bas du dos, au cou, les maux de tête, les troubles de la digestion, etc.
- **La chiropractie** traite des problèmes de la colonne vertébrale. Le/la chiropracteur/trice utilise ses mains pour soulager la partie du corps qui fait mal. Il/elle va aussi chercher à trouver l'origine du problème.

- **L'ostéopathie** agit sur toutes les grandes fonctions du corps (la respiration, la digestion, la circulation sanguine, etc.). L'ostéopathe utilise aussi ses mains pour soulager (= aider) ses patients.
- **L'homéopathie** consiste à soigner avec de toutes petites doses de médicaments.

## C'est remboursé ?

Une consultation en médecine douce coûte environ cinquante euros. De nombreuses mutuelles offrent des remboursements pour ces soins. Les remboursements tournent autour de dix euros par séance. Le montant maximum de remboursement par année et par patient est compris entre cinquante et septante euros.

## Plus d'infos ?

Avant de consulter, renseignez-vous auprès de votre mutuelle.

# Le suivi médical de votre enfant



En Belgique, un bébé sur sept n'est pas suivi par un médecin. Certains enfants arrivent parfois aux services des urgences des hôpitaux parce qu'ils ont de graves problèmes de santé. Parfois, c'est parce qu'ils n'ont pas un médecin de référence. Ces situations peuvent être évitées si les enfants sont suivis par un médecin.

Un médecin ne doit pas être consulté uniquement en cas de problème. Il est là aussi pour suivre le bon état de santé de ses patients. C'est aussi vrai pour les petits enfants qui sont fragiles. Les tout petits ont besoin d'être suivis les premiers mois de leur vie. Un suivi médical régulier permet de surveiller la bonne évolution physique et mentale de l'enfant. **Où faire suivre médicalement votre (vos) enfant(s) ?**

## Dans les consultations ONE

Les consultations pour enfants de l'ONE (*Office de la Naissance et de l'Enfance*) s'occupent de la **prévention santé de jeunes enfants**. Les consultations sont des lieux ouverts à tous les parents et aux enfants de 0 à 6 ans. L'équipe d'une consultation ONE comprend un médecin, un travailleur médico-social et des bénévoles. Pendant les consultations, l'équipe vérifie que votre enfant se développe bien. Elle fait différents tests. Elle va par exemple vérifier ses yeux et ses oreilles. Elle répond aussi à toutes vos questions sur sa santé et sa croissance.

**Les consultations ONE ne traitent pas les enfants malades et ne donnent pas de médicament.**



## Chez le généraliste ou le pédiatre

Votre enfant peut être suivi par un médecin généraliste ou un pédiatre. Le généraliste ou le pédiatre sera le médecin de référence de votre enfant (= **médecin référent**). **Celui-ci connaît bien votre enfant**. Il vous aidera à le garder en bonne santé durant toute sa croissance. Le médecin référent de votre enfant peut être :

- votre médecin de famille ;
- le pédiatre qui l'a soigné à la maternité ;
- un autre généraliste ou pédiatre que vous avez choisi.



**Le généraliste ou le pédiatre sont les professionnels qui traitent l'enfant malade.** Prenez rendez-vous chez un généraliste ou un pédiatre si votre enfant est malade.

## Combien ça coûte ?

Les consultations ONE sont gratuites. Les consultations chez les généralistes et les pédiatres sont en partie remboursées par votre mutuelle.



## Où se renseigner ?

Auprès de votre médecin de famille. N'hésitez pas aussi à vous rendre à la consultation ONE la plus proche de votre maison. Allez sur le site [www.one.be/chercher-consultation-prenatale/](http://www.one.be/chercher-consultation-prenatale/)



## Les vaccins

Les vaccins permettent de protéger votre enfant contre différentes maladies. Les vaccins sont administrés aux bébés âgés de 2 mois jusqu'aux adolescents de 14-16 ans. Douze vaccins sont recommandés. Onze sont fournis et administrés gratuitement. Un seul doit être acheté par les parents, mais il est remboursé par la mutuelle. **Les parents peuvent faire vacciner gratuitement leur enfant dans les consultations ONE ou chez son médecin référent.**

Pour avoir plus d'information sur les vaccins, consultez le site [www.vaccination-info.be](http://www.vaccination-info.be)





# Bons plans santé

## Alcool : pas trop

L'alcool est très présent dans notre société. Il est sur la table au moment des repas, des rencontres avec des proches, etc. Il est partagé dans les mariages, les anniversaires ou les fêtes. Il est aussi consommé aux moments des enterrements, des peines ou des échecs. La consommation banalisée de boissons alcoolisées (bière, vin, apéritifs...) fait souvent oublier que boire peut aussi entraîner des problèmes pour la santé.

Consommer de l'alcool a des conséquences sur notre corps. Il modifie notre façon d'être et nos perceptions (vue, audition, etc.). **En petite quantité**, l'alcool entraîne une sensation de détente et a un effet stimulant. Il permet d'avoir une plus grande confiance en soi et facilite le contact avec les autres. **En grande quantité**, il peut faire perdre le sens des limites, augmenter le risque d'avoir des comportements problématiques. Il peut aussi rendre ivre. L'ivresse entraîne des problèmes d'équilibre, de vision (on voit double), de parole, d'endormissement, etc.

Les effets de l'alcool sont différents d'une personne à l'autre. Ils dépendent de la quantité consommée et des particularités de chaque personne. Des recommandations (= conseils) existent pour consommer l'alcool à moindre risque.

### Pour boire malin

Boire beaucoup peut entraîner des problèmes de santé à long terme. Le foie, le système nerveux ou le cœur par exemple peuvent moins bien fonctionner. Le risque de développer certains cancers augmente.

L'OMS (*Organisation Mondiale de la Santé*) recommande :

- pas plus de 2 verres d'alcool par jour pour les femmes ;
- pas plus de 3 verres d'alcool par jour pour les hommes ;
- pas plus de 4 verres en une seule occasion, comme un repas avec des amis, une fête, un festival, un enterrement, etc. ;
- 0 verre au moins un jour par semaine.

### En savoir plus ?

Vous souhaitez avoir plus d'information ou avez un problème de consommation ? **Parlez-en avec votre médecin**. Il vous aidera à faire le point sur votre niveau de consommation. Il verra avec vous ce que vous pouvez faire. Il peut aussi vous aider à vous mettre en contact avec des groupes d'entraide comme *Les Alcooliques Anonymes*. Des infos sur l'alcool sont disponibles sur le site [www.mongeneraliste.be](http://www.mongeneraliste.be)