

SANTÉ



Quelques conseils :



MUTUALITÉS

- Tu es en âge de choisir ta mutuelle (tu as plus de 25 ans OU tu es actif dans le monde du travail OU tu bénéficies d'allocations sociales)?
- Analyse les offres des mutualités et sélectionne celle dont les remboursements correspondent à ta situation/tes besoins. Veille aussi à être en ordre de cotisations !
- Il est possible de s'affilier, gratuitement, à la [CAAMI](#) mais tu ne bénéficieras pas des avantages complémentaires offerts par les mutuelles (ex : remboursement sport, psychologique, pour lunettes ou lentilles, ...).

GÉNÉRALISTES, SPÉCIALISTES, MAISONS MÉDICALES, PHARMACIE ET DENTISTE

- Vérifie que ton médecin/spécialiste est bien conventionné.
- Un médecin non-conventionné peut te réclamer le tarif de son choix tandis que le remboursement se limite à la quote-part personnelle prévue par l'INAMI !

→ Demande à ton médecin traitant le [DMG \(dossier médical global\)](#), il offre un meilleur remboursement des soins de santé. De plus, si ton médecin traitant t'envoie vers un spécialiste, la consultation te coûtera 5€ de moins par an et par spécialiste.

→ Tu peux choisir de te faire soigner dans une [maison médicale](#) travaillant au « forfait ». Dans ce cas, tu ne payeras pas tes visites. Attention : si tu optes pour ce système, tu t'engages, sauf exceptions très limitées, à ne plus consulter d'autres dispensateurs de soins que ceux de la maison médicale. Si tu en prends directement l'initiative, tu ne seras pas remboursé pour ces prestations.



→ À la pharmacie, privilégie les médicaments génériques, en moyenne 30% moins chers que les marques et de même efficacité.

→ Consulte un dentiste tous les ans. Si tu ne le fais pas, ta consultation te coûtera plus cher l'année suivante.

SANTÉ MENTALE :

Pour un suivi en santé mentale, tu peux faire appel à un psychologue :

- [Au Pôle Académique de Namur](#)
- [À PsyNam](#)
- [Auprès du service MADDO](#)

→ Profite de [la campagne « sang souci »](#) de la mutualité Solidaris qui distribue gratuitement des protections hygiéniques.

→ [L'association Bruzelle](#) collecte et redistribue gratuitement des protections hygiéniques dans divers [points de collecte](#) répartis un peu partout en Belgique.

POUR LES PRODUITS MENSTRUELS

→ Six établissements d'enseignement supérieur du Pôle académique de Namur mettent à disposition des protections menstruelles gratuites dans les toilettes. [Voir leur emplacement](#).

→ Les centres de Planning Familial proposent des protections menstruelles dans leurs salles d'attente.



POUR LES SOINS ESTHÉTIQUES / BIEN ÊTRE :

→ Les écoles d'esthétiques/ de coiffure sont régulièrement à la recherche de modèles pour un prix modique.

→ Il existe des Centres d'esthétiques sociale offrant des services à petits prix ([Estim'Emoi](#) par exemple).

SERVICE UTILE

[Médiateur](#) ➔

Le médiateur aide les personnes qui rencontrent des difficultés avec une administration de la Wallonie ou de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

M E D E N A M
CENTRE DE
RÉFÉRENCE EN
MÉDIATION DE
DETTES

Retrouve tout les liens
cités dans ce document
en scannant le QR code →



SCAN ME

pcn
Pôle
Académique
de Namur