



# CAAMI-info

janvier-février 2010

Editeur responsable:  
 Joël Livyns  
 Administrateur général

Adresse expéditeur:  
 Rue du Trône 30A  
 1000 Bruxelles

Tél. 02 229 35 00  
 Fax 02 229 35 58  
 www.caami.be  
 info@caami-hziv.fgov.be

Bureau de dépôt Oostende Mail  
 Cette revue paraît  
 bimestriellement  
 Année de parution 8 - numéro 1  
 Rédacteur en chef: G. Janssens

CAAMI-info est imprimé sur du  
 papier recyclable et avec  
 de l'encre écologique. L'emballage  
 est biodégradable.

## Contenu

p.1 CO: Un tueur silencieux

p.2 Reconnaître et prévenir  
une crise cardiaque

p.3 Arrêter de fumer  
avec l'aide de la CAAMI

p.4 Intervention pour les  
montures de lunettes

p.4 Grippe A-H1N1:  
vaccination pour  
personnes à risques

## CO: Un tueur silencieux

Chaque année, principalement pendant les mois d'hiver, l'intoxication au monoxyde de carbone fait de nombreuses victimes.

Voici quelques conseils pour reconnaître cette menace et l'éviter.

### Qu'est-ce que le CO?

Le CO (monoxyde de carbone) est un gaz très toxique et mortel. Comme il est incolore, inodore et insipide, on l'appelle à juste titre le tueur silencieux.

Tous les appareils de chauffage qui fonctionnent au gaz, au bois, au mazout et au pétrole ont besoin de beaucoup d'air (oxygène) pour une bonne combustion. Le CO mortel se forme lorsqu'il y a trop peu d'oxygène dans la pièce. Ce gaz pénètre plus rapidement que l'oxygène dans l'organisme et supplante même l'oxygène.

Avec les appareils de chauffage électriques, il ne peut y avoir de CO.

### Comment éviter une intoxication?

La meilleure manière d'éviter les problèmes de CO est d'aérer suffisamment son habitation!

En cas de doute, il est conseillé de faire appel à un professionnel pour vérifier son appareil.

Il est également recommandé de nettoyer régulièrement sa cheminée.

### Reconnaître une intoxication

Les principaux symptômes sont:

- Maux de tête;
- Nausées;
- Vomissements;
- Fatigue;
- Perte de connaissance.



### Conseil en cas d'intoxication au CO

Le mieux à faire est:

- d'ouvrir les portes et les fenêtres;
- de sortir la victime de la pièce;
- d'éteindre l'appareil de chauffage;
- d'appeler un médecin.

Si la victime est inconsciente, appeler le numéro d'urgence 112.

### Plus d'informations?

Vous trouverez plus d'informations sur l'intoxication au CO sur le site web du Centre Antipoisons belge.

- [www.poissoncentre.be](http://www.poissoncentre.be)
- [medical.team@poissoncentre.be](mailto:medical.team@poissoncentre.be)

Vous pouvez également poser vos questions à un médecin 24/24 au 070/245.245 (numéro gratuit).

# Reconnaître et prévenir une crise cardiaque

Les maladies cardio-vasculaires constituent la plus grande cause de mortalité dans le monde occidental. En Belgique, un tiers des décès est dû à des maladies cardio-vasculaires. De nombreuses vies peuvent cependant être sauvées en étant attentif aux premiers symptômes et en intervenant rapidement.

## Qu'est-ce qu'une crise cardiaque?

Nous parlons d'une crise cardiaque lorsqu'un vaisseau sanguin près du cœur se rétrécit ou s'obstrue. Une partie du muscle cardiaque peut alors manquer d'oxygène et mourir. Dans ce dernier cas, nous parlons d'un infarctus du myocarde. Une crise cardiaque peut aussi entraîner un arrêt cardiaque.

## Comment reconnaître une crise cardiaque?

Une crise cardiaque est souvent précédée par certains avertissements physiques qui ne sont cependant pas toujours reconnus. Les plaintes suivantes peuvent constituer le signal d'une possible crise cardiaque:

- essoufflement;
- oppression;
- crampes dans les jambes;
- douleur/pression dans la poitrine en cas d'effort;
- fatigue anormale.

## Pourquoi être vigilant?

30% des personnes ayant une crise cardiaque décèdent avant leur arrivée à l'hôpital. Il est donc très important d'être attentifs aux premiers signes et de réagir rapidement.

Si des douleurs inhabituelles dans la poitrine persistent plus d'un quart d'heure, il vaut mieux contacter les services de secours. Si la douleur irradie ou est accompagnée de vertiges, de transpiration ou de nausée, il est encore plus recommandé d'avertir les secours. Chaque minute compte!

## Les patients diabétiques

Tout le monde doit être attentif aux problèmes cardiaques, mais les patients diabétiques sont de par leur maladie, plus vulnérables et doivent donc accorder une plus grande attention à d'éventuels avertissements.

En plus d'un **style de vie sain**, il est également recommandé d'**éviter le stress**. Une alimentation saine et des périodes de repos suffisantes constituent donc la meilleure manière pour maintenir en bonne santé nos vaisseaux sanguins et pour prévenir une crise cardiaque.



## Comment prévenir une crise cardiaque?

Un contrôle annuel chez le médecin généraliste afin de contrôler la pression artérielle, le poids et le taux de cholestérol est donc recommandé pour les plus de 50 ans.

Certains médicaments, tels que l'aspirine ou les médicaments anti-cholestérol, peuvent parfois avoir un effet bénéfique. Consultez votre médecin.

## Plus d'informations?

Vous trouverez des informations supplémentaires sur les crises cardiaques et les autres affections cardiaques sur [http://fr.wikipedia.org/wiki/Infarctus\\_du\\_myocarde](http://fr.wikipedia.org/wiki/Infarctus_du_myocarde).

## Etre remboursé rapidement et en toute sécurité sans se rendre au guichet et sans frais supplémentaires?

**Vous pouvez envoyer vos attestations par la poste et demander à votre office régional de vous rembourser par versement.** Vous pouvez soit les envoyer par la poste, soit les déposer vous-même dans la boîte aux lettres de votre office régional.

Si vous envoyez les attestations par la poste, vous ne devez pas payer de frais de déplacement. Si vous utilisez les enveloppes de la CAAMI, vous ne devez même pas utiliser de timbre poste.

# Arrêter de fumer avec l'aide de la CAAMI

Les méfaits du tabac pour le fumeur ou pour son entourage sont connus: cancers, maladies respiratoires, infertilité,... Il existe heureusement plusieurs aides pour arrêter de fumer.

## Ecrasez votre dernière cigarette

Depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2009, une intervention financière est désormais octroyée à tous les fumeurs qui font appel à un suivi professionnel pour arrêter de fumer.

## Quelle est la procédure?

La CAAMI interviendra si vous choisissez de recourir à des séances de soutien pour arrêter de fumer données par un médecin généraliste ou un tabacologue reconnu.

Un tabacologue reconnu est un professionnel de la santé ou un licencié en psychologie qui a suivi une formation spécifique dans l'aide à l'arrêt du tabagisme.

La durée minimale de la 1<sup>ère</sup> séance est de 45 minutes. Les séances suivantes durent au minimum 30 minutes.

**Les traitements pharmaceutiques (patches, médicaments,...) ne sont pas remboursés.**

## Quelle intervention?

La CAAMI vous remboursera au maximum:

- 30 EUR par séance **si vous êtes enceinte** avec un maximum de 8 séances par grossesse;
- 30 EUR pour une **première séance** sur une période de deux années civiles;
- 20 EUR pour les **séances suivantes** avec un maximum de 7 séances sur une période de deux années civiles.

"Par période de deux années civiles", cela signifie, par exemple, que si vous commencez un cycle de séances en janvier 2010 (première séance), vous pourrez étaler vos 7 séances suivantes sur 2010 et 2011.

Le prix d'une séance n'est pas fixé, seule l'intervention maximale l'est: si le coût de la prestation est supérieur au montant maximal de remboursement (exemple 45 EUR), l'intervention se limite à 20 ou 30 EUR.

## Comment se faire rembourser?

Après chaque consultation, vous pouvez envoyer l'attestation de soin à votre office qui vous remboursera comme d'habitude.

## Plus d'info?

La liste des tabacologues reconnus est disponible via:

- [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be) ou 0800 111 00

Plus d'info sur le tabagisme sur:

- [www.fares.be](http://www.fares.be) - Fonds des Affections respiratoires



## La permanence de Bruxelles déménage

Notre **permanence** à Bruxelles auprès de la CAPAC déménage.

Vous la retrouverez au Boulevard Anspach 1 (5<sup>e</sup> étage) au lieu de la Rue des Plantes 69. Les horaires sont inchangés.

Attention, l'**office régional** du Brabant conserve son adresse Rue du Trône 30B - 1000 Bruxelles!

## Intervention pour les montures de lunettes

Sous certaines conditions, la CAAMI accorde une intervention aux jeunes de moins de 18 ans lors de l'achat d'une nouvelle monture de lunettes.

### Conditions?

Afin d'obtenir une intervention, vous devez:

- acheter la monture chez un opticien qui délivre une attestation;
- avoir moins de 18 ans lors de la livraison de la monture.

Vous avez droit à maximum 2 interventions.

Vous n'avez pas besoin de prescription pour obtenir une intervention, mais bien de l'attestation de l'opticien. Vous devez renvoyer cette attestation à votre office régional afin de demander une intervention.

### A combien s'élève l'intervention?

Il y a une intervention fixe de prévue, indépendamment du prix de la monture. En 2010, cette intervention s'élève à 27,32 EUR.



## Grippe A-H1N1: vaccination pour personnes à risques

Depuis le 7 novembre 2009, une campagne de vaccination a débuté en Belgique pour les groupes à risques pour lesquels il est recommandé de prendre contact avec son médecin traitant.

### Quels sont les groupes à risques?

Les groupes à risque sont les personnes:

- atteintes d'insuffisance rénale ou hépatique;
- atteintes d'une maladie chronique des voies respiratoires ou cardio-vasculaires (mucoviscidose, broncho-dysplasie,...);
- souffrant d'une diminution de l'immunité à la suite d'une maladie ou d'un traitement;
- diabétiques;
- porteuses de pathologies neuromusculaires chroniques;
- souffrant d'une atteinte neurologique sévère;
- porteuses de désordres métaboliques héréditaires.

Les enfants de moins de 6 mois souffrant d'une maladie chronique ne peuvent pas être vaccinés étant donné que leur système immunitaire n'est pas encore assez développé pour réagir adéquatement à un vaccin contre la grippe.

Une attention particulière est également accordée aux femmes enceintes ou dans un programme de procréation, au personnel du secteur de la santé, aux parents d'enfants de moins de 6 mois ainsi qu'au personnel enseignant.

Des modifications par rapport à ces groupes prioritaires peuvent toujours avoir lieu. Nous vous conseillons de consulter le site [www.influenza.be](http://www.influenza.be) pour connaître ces modifications.

### Comment bénéficier du vaccin?

Si vous faites partie d'une de ces catégories, il vous suffit de prendre contact avec votre médecin généraliste afin de recevoir la vaccination.

Le vaccin A-H1N1 est **gratuit** et uniquement disponible chez votre médecin généraliste, sans passer par votre pharmacie.

La consultation que vous payerez à votre médecin généraliste lors de la vaccination vous sera entièrement remboursée. A cet effet, votre médecin généraliste indiquera la mention "VGA" sur votre attestation de soins.

### Déménagement de l'office de Namur: enveloppes port payé

Vos enveloppes port payé portant l'ancienne adresse (Rue de Gembloux) sont encore valables. Vous pouvez continuer à les utiliser sans aucun problème. Elles arriveront à la nouvelle adresse (Avenue Reine Astrid 47-49, 5000 Namur).