



CAAMI-info

Juillet-août 2011

Editeur responsable:
Christine Miclotte

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 9 - numéro 4
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 Le service aux membres,
notre priorité!
- p.2 L'alcool, ami ou ennemi?
- p.3 Tests de dépistage
- p.3 Plus de vignettes?
- p.4 Un barbecue
en toute sécurité

Le service aux membres, notre priorité!

Nous accordons une grande importance au service que nous vous offrons. Nous travaillons en effet à l'élargissement et à la modernisation de notre réseau de bureaux afin de pouvoir mieux vous recevoir.

Contact personnel

Afin d'améliorer l'accessibilité de nos bureaux, nous évaluons constamment leur position.

Grâce à tous ces bureaux, notre service est très proche de vous. Et par nos contacts personnalisés, nos visages deviennent même parfois familiers. Cela nous permet également de rassembler plus rapidement les données nécessaires pour le traitement de votre dossier.

Vous pouvez vous adresser à nos guichets pour demander de l'aide, des conseils ou des formulaires...

Service correct

Nous souhaitons que vous vous sentiez à l'aise chez nous. C'est pour cette raison que nous veillons à la précision des informations et des conseils que nous vous donnons et au bon déroulement des contacts personnels, tant téléphoniques que dans nos bureaux.

Si vous ne pouvez pas vous rendre dans nos bureaux, vous pouvez consulter notre site web (www.caami.be) afin de commander des vignettes, des brochures, des formulaires ou la carte eu-

ropéenne d'assurance maladie en ligne. Vous pouvez également poser vos questions par téléphone, par e-mail ou par courrier à votre bureau local ou au service communication. Sur demande, notre service social peut également se rendre chez vous.

Ouvertures de Louvain et Tournai

Les nouveaux bureaux à Saint-Vith (2008), Louvain-la-Neuve (2009), Arlon et Namur (2010) démontrent que notre institution est en perpétuel mouvement.

Notre bureau à **Louvain** a récemment ouvert ses portes. Nous avons poursuivi ce développement positif avec l'ouverture de notre bureau à **Tournai** en mai 2011. La CAAMI élabore de nombreux autres projets. De nouveaux bureaux à Raeren et à St-Trond ouvriront au cours des prochains mois.



Nous poursuivons donc nos efforts pour améliorer notre service aux membres et nous souhaitons que vous restiez satisfaits et fidèles à nos services!

L'alcool, ami ou ennemi?

On trouve de l'alcool dans de nombreuses boissons populaires, telles que la bière, le vin et le genièvre, mais également dans des prémix. Voici un bref aperçu de ce que vous devez principalement savoir sur l'alcool et sur les conséquences de sa consommation.

La consommation d'alcool est légalement autorisée à partir de 16 ans (18 ans pour les boissons fortes) et accompagne parfaitement un moment agréable entre amis, avec des connaissances ou un bon repas. On se sent alors plus à l'aise et il est plus facile de se détendre.

L'alcool a également un effet anesthésiant, on en consomme donc également pour refouler provisoirement des sentiments négatifs, une souffrance ou des problèmes.

L'alcool ne devient un problème que lorsque l'on ne gère plus sa consommation et qu'elle devient excessive. La plupart du temps, cela se produit si lentement que l'on ne s'en rend même pas compte.

Quels sont les risques?

- **Dépendance/accoutumance:** Le corps s'est accoutumé et on ne peut plus se passer d'alcool. Il faut de plus en plus d'alcool pour en ressentir les effets. Parfois, il y a également une perte de contrôle et on ne peut plus s'arrêter après quelques verres.
- **Maladies:** Une consommation excessive d'alcool entraîne de nombreux effets négatifs sur votre corps et sur votre santé. Elle augmente le risque de problèmes de foie, de cancers, de problèmes cérébraux/nerveux, de démence,...
- **Accidents de la circulation:** L'alcool amenuise vos réflexes, diminue la vue et perturbe l'estimation des distances. Il vous procure également un sentiment de témérité. Tous ces facteurs occasionnent chaque année de nombreuses victimes de la route.
- **Comportement social:** Une consommation excessive d'alcool peut entraîner un comportement agressif ou dépressif et créer des problèmes au sein du couple, du cercle d'amis ou au travail.

Qui doit être particulièrement vigilant?

Certaines personnes sont plus sensibles aux conséquences de l'alcool, comme les jeunes, les personnes âgées et les femmes enceintes. L'alcool peut notamment avoir de graves conséquences sur l'enfant à naître.

Comment prévenir?

Voici quelques conseils pour éviter que l'alcool ne devienne un problème:

- Ne buvez pas à l'occasion d'un même sentiment (angoisse, stress, peine,...)
- Ne consommez pas de boissons alcoolisées pendant au moins 2 jours consécutifs par semaine.
- Ne combinez pas l'alcool avec des médicaments.
- Ne buvez pas si vous souhaitez travailler, faire du sport ou... étudier.
- Vérifiez si vous pouvez vous passer sans problème d'alcool ou si vous pouvez rompre l'habitude.
- Ne buvez pas trop d'alcool dans un court laps de temps court et combinez-le avec de l'eau.
- Ne mélangez pas différentes sortes de boissons alcoolisées.



Plus d'informations?

www.infordrogues.be

Tests de dépistage

Dans le précédent numéro, nous vous avons parlé du module de prévention, cet outil de prévention qui est à présent remboursé par la CAAMI. Nous reprenons ici quelques principes généraux pour vous aider à comprendre le bon usage des tests de dépistage.

Ces tests étant particulièrement utiles pour tous ceux d'entre-vous qui présentent des facteurs de risques liés à l'âge, aux prédispositions génétiques, aux antécédents de santé et qui n'ont pas eu de contacts réguliers avec leur médecin généraliste.

A chaque âge son dépistage

Il est inutile de vous en faire plus que nécessaire. Ce n'est pas parce qu'on fait l'entretien de sa voiture que son moteur est déclassé. On le fait plutôt pour qu'il puisse encore fonctionner longtemps. On repère les problèmes et on les règle, avant la panne.



Il existe, comme pour une voiture, un calendrier des «entretiens» de santé en fonction de votre âge: ce sont les tests de dépistage. Ainsi on repère les problèmes avant qu'ils n'en deviennent de gros. Ils seront plus faciles à soigner et vous profiterez de la vie encore un bon moment.

Ce calendrier de tests de dépistage prévoit, par exemple, des tests pour évaluer les risques cardiovasculaires (à partir de 50 ans) ou pour déceler le diabète (à partir de 65 ans). D'autres tests vérifie-

ront chez certaines personnes «à risques» la présence de cancers spécifiques (cancer du sein, de la prostate,...).

Votre médecin, l'incontournable

Votre médecin connaît ce calendrier et il vous le rappellera. Il connaît également les catégories de personnes «à risques» et sait si vous en faites partie. Il est donc la personne incontournable pour assurer le suivi de votre santé.

Notez ici tout l'intérêt d'avoir ouvert un dossier médical global (DMG). Il permettra à votre médecin de mieux vous suivre: avec le DMG, il connaît votre «histoire médicale», les tests que vous avez suivis et ceux qui restent à faire.

Les chiffres montrent d'ailleurs que les personnes ayant ouvert un DMG participent davantage aux tests de dépistage.

Tests à effectuer dans des situations spécifiques?

Certains tests ne sont pas liés à un âge mais à une situation spécifique: il s'agit des tests dans le cadre d'une grossesse ou des tests de dépistage des maladies sexuellement transmissibles après un contact sexuel non protégé ou un comportement à risques. Prenez contact avec votre médecin généraliste ou gynécologue pour connaître le détail des tests à effectuer.

Certaines séries TV pourraient laisser croire que les tests de dépistage sont quelque chose de banal. La tentation est forte d'en réclamer pour n'importe quel problème et à n'importe quel âge. Elles engendrent cependant une facture pour la sécurité sociale qui risque, à terme, d'en limiter les remboursements. Laissez donc votre médecin juger de la situation...

Plus d'infos?

Parlez-en à votre médecin.

Plus de vignettes?

Il faut apposer une vignette sur toutes les attestations de soins que vous nous remettez. Votre stock peut donc vite être épuisé. Vous pouvez toujours commander des vignettes auprès de votre bureau local, mais saviez-vous que c'était également possible via notre site web (www.caami.be)? Dans la rubrique **CAAMI-online**, vous pouvez compléter un formulaire de demande 24/24 et nous nous chargeons du reste.



Un barbecue en toute sécurité

Quoi de plus agréable que de profiter d'un barbecue en famille ou avec des amis au cours d'une chaude journée d'été? Un tel festin n'est néanmoins pas sans risques. Nous avons répertorié ci-dessous quelques conseils afin que vous puissiez en profiter en toute sécurité.

Une bonne préparation est importante

Comme prévenir vaut mieux que guérir, vous pouvez éviter bien des problèmes en tenant compte de certains principes avant de commencer.

- Placez le barbecue sur une surface stable et plane. Le barbecue ne pourra ainsi pas être renversé par le vent, des enfants qui jouent ou des animaux.
- Veillez à avoir les ustensiles pour le barbecue sous la main afin de ne pas devoir quitter le barbecue.
- Evitez des produits inflammables, ils peuvent provoquer un dangereux jet de flamme. Utilisez plutôt du bois sec ou des allume-feu.

Entamons à présent la cuisson...

Même lorsque votre barbecue est allumé, vous devez continuer à faire attention.

- Ayez toujours à portée de main un seau d'eau, des torchons mouillés, du sable ou un extincteur. Les barbecues à charbon peuvent être éteints à l'aide d'eau ou de sable, mais pour les appareils électriques, il faut utiliser un extincteur à poudre, et surtout pas d'eau!
- Faites attention aux vêtements légèrement inflammables (nylon) et portez de préférence un tablier spécial pour barbecue et des gants. Il est déconseillé d'être en maillot ou torse nu.
- Utilisez du matériel de barbecue sécurisé comme des piques à brochettes dotées d'une poignée en bois. Les poignées en métal peuvent chauffer très fort et provoquer des brûlures.
- Lorsque vous piquez dans la viande, des éclaboussures de graisse peuvent provoquer des flammes supplémentaires.
- Veillez à ne pas laisser de boissons alcoolisées à proximité du barbecue. Les émanations d'alcool peuvent s'enflammer à cause de la chaleur et provoquer de graves brûlures. C'est BOB qui se charge de la cuisson (on est sûr qu'il ne boit pas)!
- Ne laissez jamais le barbecue sans surveillance. Demandez si nécessaire à quelqu'un de surveiller le barbecue.

- Ne déplacez jamais un barbecue allumé.
- Evitez que vos invités ne s'approchent du barbecue.

Une alimentation saine et délicieuse

La sécurité alimentaire est tout aussi importante que celle du barbecue.

Nettoyez bien le barbecue avant de commencer la cuisson.

Il est important de bien séparer les aliments crus et cuits. Veillez donc à disposer de suffisamment de plats, d'assiettes et de couverts.

Ne sortez la viande du frigo que lorsque le barbecue est à la bonne température.

Il est également important de bien cuire la viande sur le barbecue, ne la laissez pas brûler, ce n'est pas bon pour la santé.



Après le repas...

- Vérifiez toujours que le barbecue soit complètement éteint. Le charbon de bois continue à brûler pendant des heures, il est donc conseillé d'éteindre le barbecue avec du sable.
- Si vous utilisez un barbecue au gaz, veillez à ce que le robinet du gaz soit bien fermé. Et pour un barbecue électrique, n'oubliez pas de retirer la prise!

La prudence reste toujours de mise avec le feu, veillez donc à ce que la fête puisse se poursuivre agréablement.

Bon appétit!