

MUTUALITÉ

Ma MC, une agence virtuelle pour vous faciliter la vie

/// >> Le saviez-vous ? La majorité des services de la MC sont aussi disponibles en ligne !

"Ma MC" vous permet d'accéder gratuitement et en toute sécurité à votre dossier personnel (vos remboursements et indemnités, votre DMG, vos données personnelles...) et à celui des personnes de moins de 18 ans à votre charge, mais aussi :

- > inscription à la MC ;
- > commande de vignettes ;
- > téléchargement de formulaires et de publications ;
- > recherche et comparatif des médicaments génériques ;
- > comparatif des tarifs et simulations des frais d'un séjour hospitalier ;
- > souscrire une assurance.

Pas encore de compte ?

Rendez-vous sur [mc.be/ma-mc](http://mc.be/ma-mc) pour vous enregistrer. Afin d'accéder à toutes les fonctionnalités, associez ensuite votre compte Ma MC à votre carte d'identité à l'aide d'un lecteur de carte, d'un token ou avec l'application Itsme.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Chez le dentiste : au moins une fois par an !

/// >> Le saviez-vous ? Vos remboursements de soins dentaires sont différents selon que vous avez eu ou non une intervention de l'assurance obligatoire pour un soin dentaire ou une consultation chez le dentiste l'année d'avant.

Concrètement, le remboursement de certaines prestations (comme des soins en cas de caries ou des extractions par exemple) sera diminué si, au cours de l'année calendrier précédente, vous n'avez pas bénéficié d'un remboursement de l'assurance obligatoire pour les soins dentaires. Le montant restant à votre charge pour ces prestations risque donc d'être beaucoup plus élevé (environ 15%). Ne sont pas concernés les consultations, les soins préventifs, l'orthodontie et la parodontologie.

Vous n'avez pas rendu visite à votre dentiste en 2020 ?

Exceptionnellement, en raison du Covid-19, l'année 2019 sera aussi prise en compte pour le remboursement en 2021. Donc si vous avez rendu visite à votre dentiste en 2019, vous bénéficierez cette année du remboursement le plus élevé.

Plus d'infos : [mc.be/sante-dentaire](http://mc.be/sante-dentaire)

OPTIQUE - LENTILLES DE CONTACT - ACOUSTIQUE

Un œil différent pour votre vue

Avec ses 7 magasins, Optival propose aux membres MC de nombreux avantages\*, notamment :

- > 20% sur les verres et les montures optiques, les solaires, lentilles de contact et produits d'entretien
- > 2<sup>e</sup> paire offerte en verres correcteurs solaires
- > Forfait vision de près ou de loin : 70 euros\*
- > Forfait progressif : 160 euros\*
- > Garantie de 2 ans sur les vices de fabrication

Contact :

- avenue des Ardennes 1/03 à 4500 Huy – 085/84.29.16.
- place du XX Août 42 à 4000 Liège – 04/221.33.20.
- avenue de la Résistance 255 à 4630 Soumagne – 04/370.68.78.
- place Vinàve 37 à 4910 Theux – 087/31.47.33.
- place du Marché 9 à 4600 Visé – 04/379.76.11.
- avenue des Démineurs 2A à 4970 Stavelot – 080/39.87.00.
- rue Mitoyenne 910 à 4710 Eupen (Lontzen) – 087/88.08.16.

[optival.be](http://optival.be)

\* voir conditions contractuelles en magasins.

Gros plan

Le compteur "Maximum à facturer" (MAF)

Vos frais médicaux sont majoritairement remboursés par la MC. Seuls les tickets modérateurs (TM) et les suppléments éventuels restent à votre charge... Le MAF est une mesure de protection financière supplémentaire qui limite les frais médicaux annuels de votre ménage à un certain montant (plafond) : dès que ce plafond est atteint, la MC vous rembourse automatiquement tous vos TM suivants à 100% !

Le "Ticket modérateur" (TM)



C'est la partie du tarif officiel de vos soins de santé qui reste à votre charge après le remboursement de la mutualité.

Comment obtenir ces remboursements ?

Pour bénéficier du MAF, vous n'avez aucune démarche à entreprendre ! La mutualité comptabilise automatiquement les TM payés par votre ménage du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre. Dès que votre plafond de TM est dépassé, les remboursements auxquels vous avez droit sont effectués sur votre compte en banque. Au 1<sup>er</sup> janvier de l'année suivante, votre compteur MAF est remis à zéro.

Comment est alimenté votre compteur ?

Seuls les TM que vous avez réellement payés sont pris en compte dans le système de calcul du MAF. Les suppléments éventuellement réclamés par les prestataires de soins n'entrent donc pas en considération. Votre compteur est alimenté par les TM de la plupart des :

- soins dispensés par un médecin, dentiste, kinésithérapeute, infirmier... ;
- certains médicaments remboursables ;
- prestations techniques (analyses de sang, radiographies, opérations...);
- frais d'hospitalisation (sauf les suppléments de chambres, suppléments d'honoraires, les frais divers, les médicaments non remboursables) ;
- ...

À la pharmacie aussi...

Si votre plafond MAF est atteint, votre pharmacien en est averti lors de la consultation de vos données en ligne et vous ne devez plus rien payer pour certains médicaments pour lesquels il y a une intervention de l'Assurance soins de santé et indemnités (ASSI)



tels que les antibiotiques, les anti-inflammatoires ou certains analgésiques pour les malades chroniques, avec l'accord de la MC.

Le MAF "revenus" et le MAF "social"

Le plafond de remboursement du compteur MAF varie en fonction des revenus nets imposables du ménage (MAF "revenus") : plus les revenus du ménage sont bas, plus le plafond est bas. Les revenus de référence sont annuels. Il s'agit des revenus nets imposables de la deuxième année précédant l'année MAF. Ainsi, pour déterminer le droit MAF 2021, on prend en considération les revenus des différents membres du ménage de l'année 2019.

Tranches de revenus applicables pour la détermination du MAF 2021 :

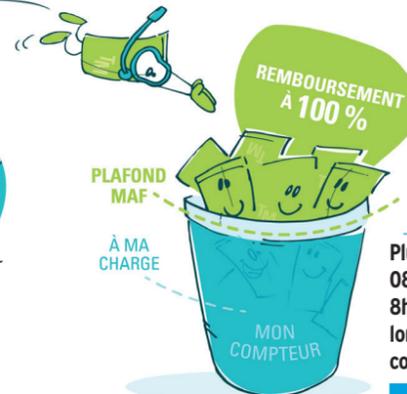
REVENUS NETS ANNUELS IMPOSABLES DU MÉNAGE (2019)	PLAFOND DE TM ANNUEL
de 0 à 19.420,20 EUR	487,08 EUR
de 19.420,21 à 29.854,92 EUR	703,56 EUR
de 29.854,93 à 40.289,68 EUR	1.082,40 EUR
de 40.289,69 à 50.289,65 EUR	1.515,36 EUR
Plus de 50.289,66 EUR	1.948,32 EUR

**Exemple :** Si les revenus nets annuels imposables de votre ménage atteignent la somme de 30.000 euros, votre ménage ne paiera pas plus de 1.082,40 euros de TM sur l'année. Les TM excédentaires vous seront intégralement remboursés par la MC.

Le MAF "social" est une protection supplémentaire pour les personnes qui bénéficient de l'intervention majorée, ainsi que pour leur partenaire et les personnes à leur charge : la mutualité leur rembourse les TM qui dépassent annuellement un plafond de 487,08 euros. Pour le reste du ménage, le MAF "revenus" reste quant à lui d'application.

Bon à savoir

- Les montants des revenus et des plafonds sont indexés annuellement.
- Par "ménage", on entend ici toutes les personnes qui sont domiciliées à la même adresse au 1<sup>er</sup> janvier de l'année concernée selon le registre national, peu importe qu'elles soient mariées ou non. Les personnes isolées sont également considérées comme un ménage.
- Exception : dans le cadre de situation de forte dépendance, une personne peut être considérée comme un ménage distinct. Ses revenus ne



sont dès lors pas pris en considération dans le revenu global du ménage, d'où un plafond inférieur.

- Une perte de revenus importante suite à un chômage de longue durée, une incapacité de travail de longue durée, la cessation de son activité professionnelle... peut être signalée à la mutualité au moyen d'une déclaration sur l'honneur afin d'envisager un remboursement plus rapide des TM dépassant le plafond du nouveau niveau de revenus.

Plus d'infos sur [mc.be/maf](http://mc.be/maf), au 0800 10 9 8 7 (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h) ou lors d'un rendez-vous avec l'un de nos conseillers mutualistes.

Conseil santé

# Retrouvez un sommeil de qualité

Les troubles du sommeil prennent différentes formes : la difficulté à s'endormir, l'insomnie, les réveils fréquents et le rythme lever/coucher perturbé. Il est important au préalable de se connaître et de savoir pourquoi ou "comment" on dort mal.

**Êtes-vous un petit ou gros dormeur ?** Êtes-vous un lève/couche-tôt ou un lève/couche-tard ? Quels signaux physiques manifestent qu'il est temps de dormir ? Par exemple : vous bâillez, vos yeux se ferment, vous devenez irritable... Quel horaire devez-vous respecter absolument ?

### Un bon sommeil la nuit se prépare durant la journée

Faire du sport, un effort physique soutenu, deux fois par semaine (plus de deux heures avant d'aller dormir) améliore la qualité du sommeil. Mieux gérer le stress en journée permet de mieux appréhender le coucher. Éviter les "trop" : trop faire, trop bouger, trop d'écrans, trop de bruit (musique, voiture, écran, jeux vidéo, bruits de la ville...), tout le temps et trop vite. On réduit les trop en se ménageant dans la journée des moments de pause : s'allonger un peu, lire, tricoter... Il est important de faire des pauses de respirations et de détente entre deux activités et de prévoir des pauses dans le silence. Pourquoi ne pas penser à faire une courte sieste ? Soit une sieste éclair, de trois minutes (pour relâcher les yeux et le cerveau), soit une mini-sieste de 20 minutes (idéalement après le repas du midi) en se laissant aller plus vers le sommeil. Ces siestes sont très bénéfiques pour arriver plus détendu en soirée. Et faire de tout ceci de nouvelles habitudes !

### Un bon sommeil la nuit se prépare aussi en soirée

Le soir, le cerveau et le corps ont besoin de ralentir leur activité pour arriver calmes au lit. Les écrans (TV, ordinateur, jeux vidéo) ont la faculté de garder notre cerveau éveillé, actif, surtout avec les images de violence



Les troubles du sommeil sont aussi liés aux "habitudes", surtout en fin de soirée et durant les insomnies...

et les films à suspens. Il en va de même pour le sport pratiqué en soirée, il réanime le corps.

Quelques conseils pour préparer une bonne nuit : prendre un repas facile à digérer, au moins deux heures avant d'aller dormir. Éviter les aliments excitants, l'alcool... Boire une tisane favorisant le sommeil. Respecter des horaires de coucher réguliers en semaine et le week-end aussi. Limiter la TV et les écrans le soir. Prévoir plutôt un temps de lecture entre la TV et l'heure de dormir. Alternative : lire, faire des mots croisés, au lit ou dans le fauteuil une demi-heure minimum avant l'heure de dormir. Favoriser une ambiance calme et détendue

durant la soirée. Et faire de tout ceci de nouvelles habitudes !

### Changer les habitudes

Les troubles du sommeil sont aussi liés aux "habitudes", surtout en fin de soirée et durant les insomnies : aller se coucher trop tard, se lever la nuit et aller dans le frigo, rester au lit absolument et s'énerver de ne pas dormir, ruminer des heures...

Ces habitudes peuvent petit à petit être changées. Cela désamorce le trouble de sommeil. Si vous les pratiquez durant trois semaines.

Exemples : se détendre sur le matelas au lieu de "vouloir" dormir ; ne pas aller à la cuisine mais lire au lit, ou peut-être l'inverse suivant ce que vous faites habituellement ; se lever et arrêter d'attendre trois heures que le sommeil vienne ; faire une visualisation agréable plutôt que ruminer ; respirer consciemment au lieu de s'agiter et se retourner sans cesse...

### Se faire accompagner

Il peut s'avérer utile de vous faire accompagner pour découvrir des habitudes utiles et bénéfiques. Il existe des techniques toutes simples à découvrir. Les pratiquer en groupe ou chez un spécialiste accélère le changement et leur intégration : la détente par la sophrologie, le massage, des sessions de gestion du stress, la méditation, le yoga, la respiration consciente...

// INFOR SANTÉ, SERVICE DE PROMOTION DE LA SANTÉ DE LA MC

Retrouvez plus d'articles sur [jepenseaussiamoi.be](http://jepenseaussiamoi.be).



POINTS DE CONTACT

## La MC accessible sur rendez-vous

///

>> Nos services (conseillers mutualistes, service social et service pension) vous reçoivent sur rendez-vous dans la plupart de nos agences. Si vous souhaitez y rencontrer un de nos collaborateurs, contactez-nous !

Il est dorénavant possible d'obtenir un rendez-vous en agence pour les services suivants :

- > **Conseillers mutualistes** (04/221.74.00 • [agences.liege@mc.be](mailto:agences.liege@mc.be) • [mc.be/rendez-vous](http://mc.be/rendez-vous)) :  
À Ans, Aywaille, Huy, Liège-XX Août, Seraing, Visé, Waremme, Chênée, Fléron, Hannut, Herstal, Jemeppe, Soumagne et Rocourt.
- > **Service social** (04/221.74.22 • [social.liege@mc.be](mailto:social.liege@mc.be))  
À Ans, Aywaille, Huy, Liège-XX Août, Seraing, Visé, Waremme, Chênée, Fléron, Hannut, Herstal et Soumagne.
- > **Service pension** (04/221.74.45 • [social.liege@mc.be](mailto:social.liege@mc.be)) :  
À Ans, Aywaille, Huy, Liège-XX Août, Seraing, Soumagne, Visé et Waremme.

**Attention :** Tous les rendez-vous doivent être fixés lors d'un contact préalable avec le service. Il est donc inutile de vous rendre directement dans une agence pour en demander un.

Par ailleurs, les modalités de votre visite (accès au bâtiment, port du masque, hygiène des mains, respect de la distance physique...) vous seront expliquées lors de la prise de rendez-vous.

### Vidéoconseil

Vous ne souhaitez pas vous déplacer ? Il est toujours possible de prendre un rendez-vous vidéo avec un conseiller mutualiste ou un assistant social. Plus d'infos et demande de rendez-vous sur [mc.be/videoconseil](http://mc.be/videoconseil).

### Nos autres services joignables à distance

Vous pouvez également nous contacter :

- > Au numéro gratuit **0800 10 9 8 7**, y compris le samedi matin de 9h à 13h.
- > Via le *chat* sur [mc.be](http://mc.be) ou en complétant un formulaire pour être recontacté ([mc.be/contact](http://mc.be/contact)).
- > Sur la page Facebook de la MC.

### Vos remboursements

Les boîtes aux lettres MC sont relevées régulièrement et les services continuent leur travail pour garantir vos remboursements dans les meilleurs délais.

### Incapacité de travail

Durant cette période exceptionnelle, afin d'éviter tout déplacement inutile, les certificats d'incapacité de travail peuvent nous être transmis par e-mail à [amc.liege@mc.be](mailto:amc.liege@mc.be). Bien entendu, le certificat peut aussi nous être transmis par la poste (cachet de la poste faisant foi) ou directement par votre médecin.

Votre incapacité de travail se termine mais votre état de santé ne vous permet pas de reprendre le chemin du travail ? Attention : vous n'avez que 48h pour remettre un certificat à votre mutualité. Respectez bien ce délai. Au-delà, vos indemnités seront réduites de 10% pendant la période de retard.

Pour tout connaître sur vos droits et obligations ou pour vous accompagner dans vos démarches, rendez-vous sur [mc.be/incapacite](http://mc.be/incapacite) ou demandez la brochure au **0800 10 9 8 7**.



En fonction de l'évolution de la situation, les mesures mises en place par la MC pourraient être modifiées. Nous vous invitons à vous informer régulièrement auprès de votre conseiller mutualiste ou sur [mc.be/points-de-contact](http://mc.be/points-de-contact). En consultant le module de recherche, vous êtes certain d'avoir les dernières informations à jour. Vous y retrouverez aussi les adresses de nos agences et boîtes aux lettres.

### Mutualité chrétienne de Liège

38 Place du XX Août à 4000 Liège  
Éditeur responsable : Michel Halin  
Coordnatrice Presse et Médias : Stéphanie Bouton  
Tél. : 04/230.16.57 – Service Communication-Marketing

**Courriel : [enmarche.liege@mc.be](mailto:enmarche.liege@mc.be)**

Une erreur dans votre adresse postale ?  
Signalez-la via [mc.be/journal](http://mc.be/journal) ou auprès du 0800/10 9 8 7