



# CAAMI-info

## Contenu

p.1 Les chaussures et semelles orthopédiques  
p.2 La cigarette électronique

p.3 Remboursement des soins reçus en Europe

p.4 Tous au jardin

p.4 Notre bureau d'accueil à Bruxelles fait peau neuve

Mars  
avril  
2018

## Les chaussures et semelles orthopédiques

**La CAAMI intervient dans le prix des semelles et de certaines chaussures orthopédiques. Il faut que celles-ci soient prescrites par un médecin spécialiste en chirurgie, en chirurgie orthopédique, en neurochirurgie, en médecine physique et réadaptation, en rhumatologie, en pédiatrie, en neurologie, ou en neuropsychiatrie.**

### Les chaussures

Le remboursement des chaussures orthopédiques n'est prévu que pour certaines lésions et affections. Remettez votre prescription à un orthopédiste. Celui-ci demandera l'accord auprès du médecin-conseil de votre bureau CAAMI. L'orthopédiste vous délivrera, avec vos chaussures, une attestation de soins (annexe 13) à remettre avec votre prescription au service tarification de votre office pour vous faire rembourser.

Le prix et le montant du remboursement varie fortement en fonction des cas. Le montant restant à votre charge est au minimum de 16,92 EUR et maximum de 84,53 EUR par chaussure. Il y a également un délai de renouvellement obligatoire:

- 9 mois pour les bénéficiaires de <18 ans;
- 1 an entre 18 et 65 ans;
- 1 an ou 2 ans (selon le degré d'affection) pour les plus de 65 ans.

### Les semelles

Remettez votre prescription à un orthopédiste ou un bandagiste agréé. Pour les semelles il ne faut pas d'accord du médecin-conseil. Comme pour les chaussures, une attestation de délivrance vous sera remise afin de vous faire rembourser. Le prix conventionné des semelles est de 32,86 EUR. Le remboursement sera de 25,02 EUR si le prestataire est conventionné et de 16,81 EUR s'il ne l'est pas.

Le remplacement de la semelle orthopédique ne peut se faire qu'après un délai de 2 ans suivant la date de la fourniture antérieure. Toutefois, ce délai est ramené à 1 an pour les bénéficiaires dont la dernière fourniture a été exécutée avant leur 18ème anniversaire.



### L'un ou l'autre

Chaussures et semelles orthopédiques ne sont pas cumulables.

# La cigarette électronique

**L'e-cigarette connaît un succès grandissant. Constitue-t-elle une aide au sevrage tabagique ou juste un nouveau moyen de fumer?**

## ▼ Qu'est-ce que l'e-cigarette?

L'e-cigarette se présente sous la forme d'une cigarette. L'appareil électronique produit de la vapeur artificielle qui ressemble à de la fumée de cigarette. Il fonctionne avec des recharges de différents goûts (fruités).

L'e-cigarette diffuse de la fumée mais sans nicotine. Elle est donc présentée comme un moyen pour arrêter de fumer. Le fumeur conserve les mêmes gestes et ses habitudes sociales, mais sans les substances addictives. Contrairement à l'accompagnement classique au sevrage tabagique, son efficacité et ses conséquences à long terme ne sont pas démontrées.

## ▼ Que dit la science?

Des études se multiplient, qui se confirment ou se contredisent entre elles. Certains tirent cependant la sonnette d'alarme. L'e-cigarette libère malgré tout des substances nocives, même si c'est en moindre quantité. Moins néfaste n'est pas nécessairement sain!

## ▼ Leur contenu?

La cigarette électronique produit une vapeur que l'utilisateur inhale. Ces vapeurs contiennent des substances chimiques comme le propylène glycol et le glycérol. C'est le mélange de ces 2 produits qui crée la vapeur. Le propylène glycol fonctionne comme un humidificateur: à usage prolongé, il peut occasionner des irritations de la peau ou des muqueuses (de la langue).

Certaines vapeurs de cigarettes électroniques contiennent également de la nicotine. Le fumeur absorbe alors du formaldéhyde, une substance cancérigène. L'e-cigarette contient toutefois bien moins de formaldéhyde que la cigarette classique. Il n'y a pas non plus de goudron, un autre produit cancérigène présent dans la cigarette classique.

## ▼ Conclusion

Les e-cigarettes ne sont pas des médicaments. Elles peuvent même contenir des substances nocives ou cancérigènes, mais en quantité inférieure aux cigarettes classiques.

Pour les fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer, l'e-cigarette peut dans le meilleur des cas remplacer le tabac, mais dans le pire préserver les habitudes tabagiques. Le risque de rechute est grand.



Pour les non-fumeurs, l'e-cigarette pourrait constituer un passage vers la cigarette classique s'ils considèrent que l'e-cigarette est inoffensive. Même si l'e-cigarette est présentée comme un dispositif à la mode, les dangers ne doivent pas pour autant être ignorés. En bref, pour votre santé et par prévention, nous vous conseillons simplement de ne pas fumer ... Et cela vaut tant pour la cigarette normale que pour l'e-cigarette.

## Bienvenue à bord!

Pour certains lecteurs, il s'agit de la première lecture de notre journal des membres bimensuel. Les assurés de l'ancienne Caisse de Secours et de Prévoyance en faveur des marins (CSPM) font en effet à présent partie de la CAAMI. Bienvenue à bord!

# Remboursement des soins reçus en Europe

Vous passez vos vacances dans un pays européen et vous avez demandé, avant de partir, une carte européenne d'assurance maladie (CEAM)...

C'est un bon début, mais il ne suffit cependant pas pour être remboursé de soins que vous auriez lors de votre séjour.

En cas de soins dans un Etat de l'espace économique européen, vous pouvez obtenir vos remboursements:

- soit au retour en Belgique, en passant par la CAAMI;
- soit sur place, via une institution locale.

## Au retour en Belgique

C'est la solution de beaucoup d'entre vous: renvoyer les factures ainsi que les preuves de paiement au bureau CAAMI avec le formulaire «Demande de remboursement des soins reçus à l'étranger» (disponible sur [www.caami.be](http://www.caami.be)).

C'est plus facile: pas de problème de langue et pas d'administration pendant les vacances... et pourtant la procédure de remboursement sera (beaucoup) plus longue.

En effet, le remboursement des soins se fait sur base de la réglementation du pays où ils ont été dispensés. Par conséquent, la CAAMI doit interroger le pays de séjour pour connaître le montant à vous rembourser...

Il n'y a pas de délai de réponse prévu pour ces contacts internationaux: l'attente varie d'un mois à un an, voire plus si le pays ne répond pas aux rappels.

## Sur place

Le remboursement sur place, avec votre carte européenne (CEAM) valide, permet un traitement rapide de votre demande. Il vous suffit de vous enregistrer auprès d'une caisse de sécurité sociale locale.

Une fois l'enregistrement fait, remettez à cette caisse vos attestations de soins (les deux opérations peuvent se faire consécutivement).

## Bon à savoir

- Si vous séjournez souvent au même endroit, vous pouvez vous faire enregistrer au préalable sans avoir reçu des soins.
- Certains hôpitaux vous enregistreront lors d'une hospitalisation, mais ce n'est absolument pas une de leurs obligations.
- La CEAM ne remplace pas l'assurance voyage. Elle ne couvre ni les soins de santé privés, ni les coûts tels qu'un rapatriement ou encore la perte ou le vol de biens.
- La CEAM couvre les soins de santé imprévus, jugés médicalement nécessaires (ne pouvant attendre votre retour) compte tenu de la nature des soins et de la durée prévue du séjour.
- La CEAM est valable dans l'Espace économique européen, mais également en Suisse et en Australie. Attention, en Australie, le remboursement des soins est possible uniquement sur place.
- Des soins planifiés à l'étranger doivent obtenir une **autorisation préalable**: prenez contact avec votre bureau CAAMI.



**Les beaux jours reviennent, et avec eux les douces effluves d'une nature qui s'éveille... Debout les citoyens! Il est temps de se reconnecter avec la terre et, pourquoi pas, de remettre les mains dedans. Connaissez-vous les jardins collectifs?**

## ▼ Un jardin collectif?

Il s'agit d'une parcelle de terre mise à votre disposition pour y cultiver fruits, légumes et fleurs. C'est aussi et surtout un lieu d'échange où les interactions sont importantes: échanges et relations sociales autour de l'apprentissage de la nature.

Ces initiatives rassemblent en effet les habitants d'un quartier et brise la solitude des grandes villes. Autre aspect positif: Le travail est récompensé, puisqu'au final nous dégustons de délicieux plats préparés avec nos produits frais et durables.

## ▼ Où trouver ces jardins?

Adressez-vous à votre commune pour voir si une telle initiative existe près de chez vous. S'il n'y en a pas, et bien lancez l'idée! Vous êtes la dynamique de l'endroit où vous vivez...

Vous pouvez aussi demander à un voisin si vous pouvez l'aider à entretenir son jardin. En échange il vous laisserait un petit coin pour vos propres plantations.

Allez aussi voir sur les réseaux sociaux: certains citoyens proposent des terrains pour ces jardins.

## ▼ Pas de verdure sur le béton?

Pas l'ombre d'un carré de terre à l'horizon? Il existe des méthodes pour aménager votre terrasse, vos balcons ou toitures plates et y créer votre (mini) potager.

Avec quelques moyens et de la créativité tout est possible: jardinières, pots, bouteilles recyclées, palette de récupération... Vous pouvez tenter la culture verticale pour optimiser l'espace, dehors comme dedans.

## ▼ Et la pollution?

Jardiner en ville n'est pas un problème. Il est cependant déconseillé de le faire à proximité de grands axes de circulation. Une étude allemande révèle en effet que les légumes cultivés dans ces conditions présentent beaucoup plus de métaux liés à la pollution.

Retenez qu'à moins de 10 mètres d'un axe où transitent un minimum de 5.000 véhicules par jour, la production de fruits et légumes risque d'être polluée.

## ▼ Plus d'infos?

Vous trouverez des infos gratuites sur:

- [www.potagersurbains.be](http://www.potagersurbains.be)

# Notre bureau d'accueil à Bruxelles fait peau neuve

La CAAMI continue à vouloir améliorer ses services. L'accueil de notre bureau de Bruxelles-Capitale a par conséquent entièrement été réaménagé. Pour encore mieux vous accueillir et vous servir, l'accueil a subi un total relooking.

Cet espace a non seulement été agrandi, mais en plus d'un infodesk moderne, il dispose à présent de deux espaces séparés où le service social pourra vous accueillir dans le plus grand respect de la vie privée.

