



CAAMI-info

Contenu

p.1 70 ans de solidarité au coeur de la CAAMI
 p.2 Appareils auditifs
 p.2 Carte ISI+ - Nouveauté au 1er juillet 2025

p.3 Les boîtes à tartines sont de retour
 p.4 Santé mentale: parlez-en!

juillet
 août
 2025

70 ans de solidarité au coeur de la CAAMI

Depuis 1955, la CAAMI accompagne des milliers de personnes dans leur parcours santé. Tout a commencé avec une petite équipe motivée, une mission claire: proposer une couverture maladie à ceux qui n'avaient pas de mutualité. Pas de grandes campagnes, pas de course aux adhésions - juste le souci d'être là, pour tous.

Au fil des décennies, la CAAMI a grandi avec la société et répond à ses demandes ponctuelles. Dans les années 60, elle prend en charge des missions spécifiques comme les remboursements pour les citoyens européens ou la gestion des travailleurs transfrontaliers. Dans les années 70, elle traverse les premières grandes réformes de la sécurité sociale. Dans les années 80, elle se modernise, s'informatise, se professionnalise.

Les défis ne manquent pas: régionalisation, crise économique, évolution des attentes des assurés... Mais la CAAMI garde le cap: un service public humain, neutre, proche des gens.

Dans les années 2000, elle améliore sa communication, affirme son identité, s'ouvre à l'extérieur. Et dans les années 2010 et 2020, elle élargit encore ses missions : gestion des assurés marins, soutien aux victimes de guerre ou de terrorisme, gestion de l'aide médicale urgente, accueil de nouveaux publics comme les détenus ou les réfugiés. Pendant la pandémie de COVID-19, elle est restée présente sur tous les fronts.

Aujourd'hui, à 70 ans, la CAAMI est plus qu'un organisme assureur. C'est un acteur essentiel de la solidarité, un partenaire fiable pour tous ceux qui ont besoin d'un soutien concret. Elle continue d'évoluer, avec un objectif simple : être là, pour chacun, au bon moment.

Merci donc à tous nos usagers pour leur confiance, merci à vous.

Nous sommes heureux d'être là pour vous tous. C'est notre raison d'être.



Appareils auditifs

Quand vos oreilles ne vous permettent plus d'entendre correctement, c'est comme si une bulle s'installait peu à peu autour de vous. Heureusement il existe de petits appareils pour rétablir votre audition et vous remettre en contact avec le monde extérieur.

Les prothèses auditives

Grâce aux technologies nouvelles, les appareils auditifs (aussi appelés prothèses auditives) sont de plus en plus performants. Ils sont aussi de plus en plus petits, discrets et confortables. Ce n'est pas rien puisqu'il faut les porter en permanence.

L'intervention de la CAAMI

La CAAMI interviendra dans le coût de vos appareils auditifs sous les conditions suivantes:

- L'appareil a été prescrit d'un médecin spécialiste;
- Les tests doivent montrer une perte d'audition de 35 dB.

Une fois l'appareil prescrit, vous vous rendrez dans un centre agréé qui fournit des prothèses auditives.

Ce centre complètera un dossier de demande à l'attention du médecin-conseil de la CAAMI, notamment en indiquant l'appareil choisi.

Le médecin-conseil vérifiera si toutes les conditions sont bien remplies et si l'appareil auditif proposé figure sur la liste des appareils remboursés. Si tout est en ordre, il vous communiquera son accord.

Il vous suffira ensuite de renvoyer votre prescription et l'attestation de livraison à votre bureau CAAMI pour obtenir l'intervention.

Attention

L'intervention est forfaitaire: votre ticket modérateur (la partie du prix qui reste à votre charge), pourra varier en fonction du type d'appareil qui vous sera finalement prescrit. Vous serez ainsi amené à payer plus ou moins, en fonction de l'appareil. Des suppléments importants peuvent parfois être appliqués. Ces suppléments n'étant pas couverts par l'assurance CAAMI, il est conseillé de se renseigner auprès du centre auditif pour connaître le prix d'achat d'un appareil. Il faut un délai de 5 ans avant de pouvoir prétendre à un nouveau remboursement.



Carte ISI+ - Nouveauté au 1er juillet 2025

A partir du 1er juillet 2025, la carte ISI+ sera remplacée par une version numérique.

À partir du 1er juillet 2025, les cartes ISI+ au format plastique ne seront plus délivrées pour les enfants de moins de 12 ans connus au Registre national. Cette évolution s'inscrit dans la modernisation des outils d'identification dans le secteur des soins de santé.

Dès cette date, la version digitale de la carte ISI+ sera le seul support officiel. Elle est déjà consultable depuis plusieurs mois via le portefeuille électronique MyGov.be et sera également disponible prochainement dans myCAAMI.

Une attestation papier reste possible

Pour les situations nécessitant encore un support papier (comme l'inscription à un camp de vacances, un club de sport ou en cas de garde alternée), les parents pourront demander une attestation papier auprès de leur office régional.

Acceptée par tous les prestataires de soins

Les prestataires de soins (comme les hôpitaux) sont prêts à reconnaître ce nouveau mode d'identification digitalisé. Cette transition facilitera l'accès aux soins, tout en réduisant la production de cartes plastiques.

Les boîtes à tartines sont de retour

Que ce soit pour le bureau ou pour l'école, nous sommes nombreux à avoir repris la route de nos obligations après les vacances. Dans nos sacs ou dans nos cartables, la fameuse boîte à tartines a également refait son apparition... Quelques grammes de douceur dans un emploi du temps chargé. Vive la rentrée!

Votre dîner sort en boîte

Corvée du soir ou du matin, la préparation du lunch se fait dans la plupart des familles en 5 minutes. C'est sans doute trop peu d'attention. Cette petite boîte aura en effet un rôle crucial dans la journée à venir, à l'heure où le ventre criera famine et qu'il faudra faire une pause. Mais que pouvez-vous emporter dans votre boîte à tartines pour y accorder plaisir et santé?

Bon plan!	Avec modération
de l'eau (en suffisance)	des boissons sucrées
un fruit/légume	des sucreries
des céréales	des pâtisseries
des produits laitiers ou leurs alternatives vegan	des snacks salés (chips, crackers)
des tartines garnies de jambon, de filet de poulet ou de produits de la mer	de la pâte à tartiner ou de la confiture. Les salades préparées (thon, poulet mayonnaise...) sont très grasses.

Variez les plaisirs

Manger tous les jours la même chose peut devenir lassant. Variez simplement les repas:

- faites-vous des brochettes de légumes ou de fruits
- substituez des wraps (crêpes de farine de maïs) aux tartines et farcissez-les à votre goût
- ajoutez de la couleur avec de la garniture: tomates, salade, concombre, œuf dur, maïs, carottes râpées, etc...

- pour vos enfants, faites des formes rigolotes avec vos fruits/légumes.

Pensez durable

Évitez l'emploi de feuilles d'aluminium dans les boîtes à tartines. Ce n'est pas très durable (le papier se dégrade plus rapidement) et le contact avec la nourriture n'est pas très bon pour la santé.

Toujours pour l'environnement, privilégiez les gourdes réutilisables au bouteilles, berlingots ou autres cannettes. On trouve aujourd'hui des gourdes design et vous n'aurez pas l'air d'un campeur perdu au réfectoire.

En guise de conclusion

La boîte à tartines permet aux aliments de se conserver et de vous suivre lors de vos déplacements. Sa préparation devient vite un petit rituel du soir ou du matin, l'occasion d'avoir un petit geste attentionné pour les enfants ou le conjoint. Des gestes qui comptent...

Pour le portefeuille, c'est également une solide économie sur le prix d'un sandwich pris à l'extérieur. Vous achetez en gros des aliments que vous consommez sur toute la semaine. Inutile de dire aussi que votre production de déchets est bien inférieure dans ce cas. Un geste qui compte, là encore.



Santé mentale: parlez-en!

Une personne sur quatre sera un jour confrontée à des problèmes psychologiques. Anxiété, déprime, idées noires... Parfois ces états d'esprit ne font que passer, parfois ils s'installent. Quoiqu'il en soit, le plus important sera d'en parler au bon moment!

Mettre des mots

La première étape consiste à pouvoir rapidement parler de vos problèmes avec quelqu'un. Ce n'est pas toujours une démarche facile, mais il est important de le faire. Trouver les mots -par vous-même ou en dialogue- vous aidera à mieux comprendre ce qui vous préoccupe.

Trouver une oreille

A qui se confier? Il faut trouver une personne en qui vous avez toute confiance et qui est disponible pour vous écouter. A choisir parmi les membres de la famille, vos amis, vos collègues? Votre médecin généraliste est également une bonne option.

Passer un coup de fil

A côté de ces personnes proches, vous pouvez également compter sur des volontaires qui seront là pour vous écouter en toute discrétion. Il s'agit par exemple de lignes de téléphone qui proposent une écoute adaptée en fonction de vos problèmes:

- Besoin de parler – 107
- Ecoute pour enfants et ados – 103

- Ecoute pour seniors – 0800 303 30
- Infor-Drogues – 02 227 52 52
- Prévention suicide – 0800 32 123

Réseaux de soins psychologiques

Parfois votre réseau personnel ou les aides bénévoles ne suffisent pas et vous devez passer à l'étape suivante: faire appel à un professionnel. Il existe alors des réseaux locaux qui vous donnent accès à des soins psychologiques.

Trouvez le réseau de soins psychologique le plus proche de chez vous en surfant sur caami.be (rubrique Remboursements des frais médicaux > Chez le psychologue). En passant par ces réseaux, vous pourrez compter sur une intervention de la CAAMI!

De première ligne ou spécialisés

Les soins psychologiques proposés par les réseaux peuvent être plus ou moins poussés. En fonction de vos besoins, vous pouvez ainsi suivre des soins dits 'de première ligne' ou bien davantage spécialisés...

C'est au cours d'un premier entretien avec le psychologue ou l'orthopédagogue que vous définirez quels soins sont les plus indiqués pour votre vécu personnel.

