



7 astuces pour des économies de bouts de pansements

Notre santé n'a pas de prix. Certes, mais elle devient de plus en plus coûteuse. Or, dans ce domaine également, on peut stopper les hémorragies du compte bancaire.

Comparez. Entre la pharmacie du quartier et celles en ligne, les différences de prix sont importantes. Pas tellement pour les médicaments mais essentiellement pour les produits de parapharmacie. Inscrivez-vous à leurs newsletters, fournissant leurs promotions. Par exemple : www.newpharma.be, www.farmaline.be, medimarket.be, etc.

Décryptez. Êtes-vous sûr de ne pas avoir d'assurances santé en double ? Certaines entreprises en souscrivent pour chaque travailleur. Sinon, visez des contrats familiaux, plus intéressants. Et n'attendez pas trop longtemps (plus on vieillit, plus les primes sont chères). Ni d'être malade (vous risquez d'être refusé).

Confiez-vous. Votre pharmacien est un expert des soins de santé et soumis au secret professionnel. Demandez son aide pour dénicher une alternative moins chère à votre traitement habituel. Outre les génériques, dont la formule est identique à la prescription de base mais emballée moins joliment, les préparations magistrales réalisées sur mesure en officine demeurent intéressantes pour votre portefeuille.

Téléchargez. Certains pharmaciens disposent de leur propre appli sur laquelle vous pouvez scanner et envoyer vos ordonnances, demander une notification quand vos médicaments sont disponibles, trouver les officines de garde... Gain de temps, de déplacement et donc d'argent.

Par exemple, easypharm.be, multipharma.be, etc.

Analysez. Les thermomètres, pansements, désinfectants, baumes à lèvres et shampoings antipelliculaires disponibles en grande surface sont parfaitement valables, même si vous ne bénéficiez pas de l'avis du pharmacien. Même conclusion pour les lunettes loupes, utiles en début de presbytie, qui coûtent moins de 7 € dans la grande distribution. En revanche, pour les lentilles de contact, privilégiez l'avis d'un opticien spécialisé, susceptible de vous éviter des intolérances et défauts de correction. D'autant plus que la plupart d'entre eux proposent des coffrets d'essai à mini-prix. Enfin, pour les béquilles, aérosols, tire-laits, fauteuils médicalisés et autres accessoires généralement nécessaires durant une courte période, louez-les plutôt que les acheter (en pharmacie ou à la Croix-Rouge : materiel-paramedical.croix-rouge.be).

Qui consulter ?

- Le médecin conventionné est celui qui applique les tarifs légaux des honoraires. Soit les moins onéreux. Pour le savoir, posez-lui la question lors de la prise de rendez-vous.

- Les maisons médicales, plannings familiaux et centres de santé mentale réunissent divers spécialistes à des prix compétitifs. Renseignez-vous auprès de votre commune. ■

QUOI DE NEUF SOUS LA CLOPE ?

L'enquête « Tabac » 2021 de la Fondation contre le Cancer analyse nos comportements dans ce domaine. Avec des bonnes nouvelles.

- Les Belges sont moins nombreux à fumer tous les jours : 24 %, alors qu'ils étaient 29 % en 2020. C'est surtout vrai chez les hommes, même si ces derniers restent plus accros que les femmes.

- C'est au sein des classes socio-économiques les moins favorisées que l'on fume le plus (29 %).

- 62 % des fumeurs évoquent l'intention de se sevrer. Mais seuls 21 % agiraient concrètement endéans les six mois.

Infos : www.cancer.be.



3 ... jeunes sur 4 cherchent des informations de santé sur Internet et via les réseaux sociaux. Alors qu'ils admettent que les personnes les plus influentes restent la famille et le médecin généraliste. (*Symposium « Ma santé, un like », organisé par les Mutualités Libres.*)

UNE ASSIETTE ANTI-CRISE

Elle est belge, nutritionniste et passionnée par l'alimentation saine. Son dernier livre représente un couteau suisse du bien vivre, bouger et manger avec plaisir ! Où elle propose un agenda sous forme de bullet journal, rempli d'astuces, d'auto-coaching, de mouvements et de recettes délicieuses. Impossible de ne pas y trouver sa motivation ! Geneviève Mahin, « *Mon journal et moi* », éditions Racine, genevievemahin.be, Facebook et Instagram.

