



Médicaments génériques

C'est quoi ?

Un médicament générique est une copie d'un médicament original : il contient la même quantité et la même qualité en principes actifs, et il produit les mêmes effets sur l'organisme qu'un médicament original.

Un médicament générique est donc aussi efficace qu'un médicament original.

Quel est l'avantage d'un médicament générique ?

Un médicament générique vous coûte moins cher qu'un médicament original :

- S'il s'agit d'un **médicament remboursé** par votre mutuelle, vous payerez minimum **30% moins cher qu'un médicament original**.
- Pour un médicament non remboursé, il doit être minimum **16% moins cher qu'un médicament original**.

Pourquoi c'est moins cher ?

Parce que les fabricants de médicaments génériques ne doivent plus dépenser d'argent dans la recherche et les tests cliniques pour fabriquer le médicament. Ils se contentent de copier la formule existante. En effet, un médicament peut être copié lorsque le brevet d'exploitation du médicament arrive à expiration, généralement après 10 ans.

Même s'il s'agit d'une copie, les médicaments génériques subissent exactement les mêmes contrôles de qualité que tous les autres médicaments.

Vous avez des questions ?

N'hésitez pas à demander conseil auprès de votre médecin, votre mutuelle ou votre pharmacien.



Les Maisons Vertes

Les Maisons Vertes sont des lieux d'accueil pour les tout-petits accompagnés de leurs parents ou d'un proche.

Vous êtes parent, grand-mère, oncle, tante ou gardienne... d'un jeune enfant ?

Les Maisons Vertes vous proposent un lieu où vous pouvez venir avec vos enfants, dès la naissance jusqu'à l'anniversaire des 4 ans, pour partager ensemble un moment de convivialité, le temps d'une matinée ou d'une après-midi.

À la différence d'autres lieux d'accueil de la petite enfance où l'on anime, enseigne, éduque ou soigne, les Maisons Vertes sont des lieux de rencontre, de parole, d'écoute et de partage.

Ce sont des lieux de socialisation « pour préparer les jeunes enfants en douceur et à leur rythme à l'entrée en crèche, à l'école et dans la société, des petits et des grands ! »

Tout le monde est le bienvenu

Les lieux sont des espaces de jeu et de rencontre réservés aux tout-petits accompagnés d'un proche : jouets, espaces moteurs, petits vélos, livres, coins où ils peuvent se cacher, se reposer... sont à disposition de vos enfants. Tout bébé, l'enfant peut déjà observer, se divertir. Plus grand, il découvrira de nouveaux jeux, fera de nouvelles expériences, pourra rencontrer d'autres enfants, apprendre à vivre en société... dans la sécurité de la présence de papa, maman, grand mère, tonton, etc.

Pour vous parents, c'est un endroit où vous pourrez passer différemment du temps avec votre enfant, rencontrer d'autres parents, partager vos expériences, parler avec les accueillant(e)s de certaines inquiétudes ou joies vécues avec vos enfants... et aussi, vous détendre !





« Je suis actuellement en congé de maternité. J'avoue que, même si les journées sont bien remplies, je me sens un peu isolée à la maison toute seule avec la petite... une amie m'a alors parlé des Maisons Vertes et depuis peu, une fois par semaine, je vais avec mon bébé passer une matinée là-bas. C'est un lieu qui me permet de souffler un peu et aussi de rencontrer d'autres parents ! L'ambiance est familiale et sécurisante, les accueillantes sont très gentilles et à l'écoute, elles me rassurent par rapport à mon rôle de maman, avec d'autres parents, on s'échange des petits trucs sur l'éducation des enfants... Ça fait vraiment du bien ! »

Les Maisons Vertes près de chez vous...

Bruxelles compte 6 Maisons Vertes :

Passages, 100 Rue Bonaventure 1090 Jette
0498/ 52. 10. 90

Le Gazouillis, 22 Place Morichar 1060 St Gilles
02/ 344. 32. 93

La Maison Ouverte, 251 bis AV. George Henri
1200 Woluwé-St-Lambert 02/ 770. 52. 60

Les P'tits Pas, 23 Venelle aux Jeux
1150 Woluwé-St-Pierre 02/ 779. 97. 27

La Margelle, 17 Rue Renier Chalon 1050 Ixelles
0473/ 61. 51. 20

Le Club Kangourou, 2 Av. Joseph Peereboom
1083 Ganshoren 0487/ 38. 34. 01

Pour plus d'informations et pour connaître les horaires d'ouverture de chaque Maison Verte :
www.lesmaisonsvertes.be

Bon à savoir

Chaque Maison Verte a son horaire propre et n'est pas ouverte toute la journée. Téléphonnez préalablement afin d'être certains de leur disponibilité.

Aucune réservation n'est nécessaire et l'anonymat est garanti (on y demande juste le prénom de l'enfant afin de pouvoir l'accueillir).

Selon les lieux, une participation de 2 à 3,50 € est demandée par famille et par visite.

Les Maisons Vertes sont soutenues par la COCOF :
www.cocof.irisnet.be



Bons plans santé

Manger local et de saison, c'est bon...

Pour votre santé

Privilégiez les fruits et légumes de saison. Arrivés à maturation, ils sont remplis de vitamines et vous aideront à lutter contre la grisaille ! En hiver : pomme, poire, noix, noisette, carotte, chicons, chou blanc, chou vert ou de Bruxelles, champignon, navet, potiron, betterave, poireau, panais, échalote...

Pour votre portefeuille

Transporter des fruits et légumes depuis l'autre côté de la planète, coûte 10 à 20 fois plus en pétrole que le même aliment produit localement, en saison. Ce coût vous est alors facturé à l'achat. Préférez les produits locaux et de saison, bien moins chers !

Pour votre planète

Choisir des produits locaux et de saison permet : de limiter le transport et de diminuer la pollution ; d'éviter la culture de produits sous serre très coûteuse en énergie ; de respecter le cycle naturel des produits et d'utiliser moins de pesticides nocifs pour la santé et l'environnement.

« N'hésitez pas à comparer le prix des aliments au kilo ou au litre, c'est parfois moins cher que le prix affiché à l'unité ! »



Pour votre plaisir

Pensez à varier les goûts et les ingrédients. Découvrez par exemple des légumes de saison que vous n'avez pas l'habitude de manger ou qui sont moins connus comme le salsifis, le topinambour, la scorsonère... Avec quelques épices, un vrai délice !

Pour obtenir un calendrier des fruits et légumes de saison : www.ecoconso.be ou 081/730.730

Quelques idées de recettes avec des produits de saison : m.recettes4saisons.be

Suggestions de lecture : « Des groupes d'achats... solidaires GACs GAS GASAPs », « Partage et convivialité autour de la table ».

Ces brochures sont téléchargeables gratuitement sur www.questionsante.be