

PARUTION TRIMESTRIELLE • SEPTEMBRE - NOVEMBRE 2026

VISION

UN MAGAZINE
TRUFFÉ D'ASTUCES
ET DE BONNES IDÉES



INTERVIEW

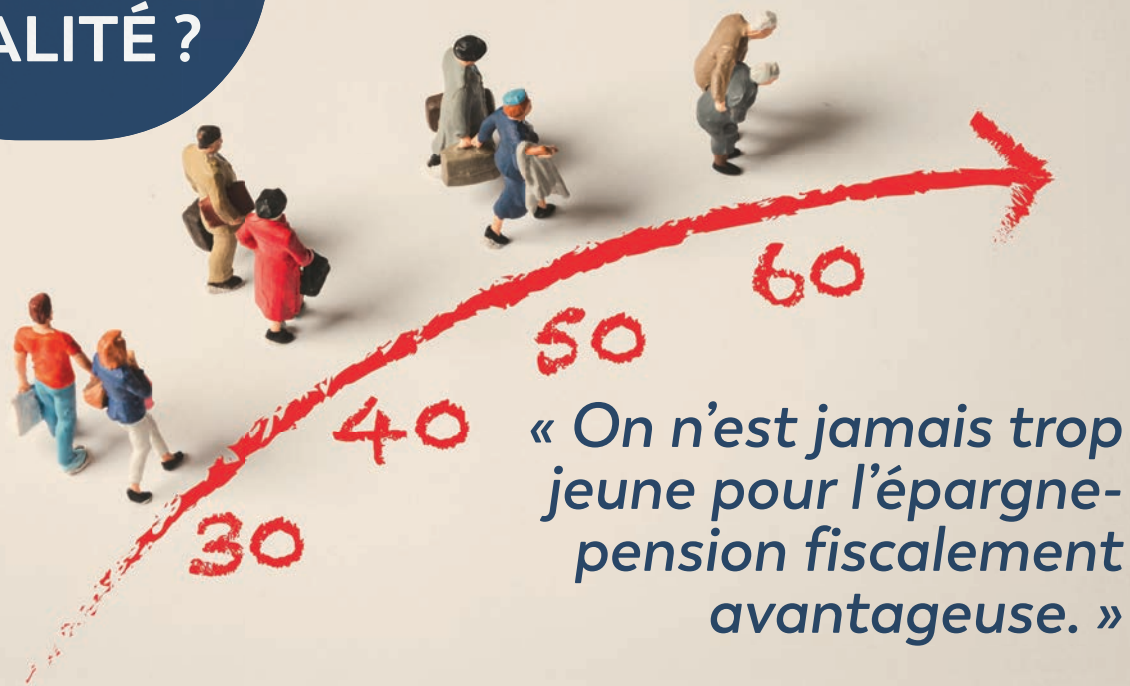
Inquiétudes face à la météo

BIEN-ÊTRE

**Renforcez votre résilience
grâce à la boxe**

BOB peut-il partir à la retraite ?

MYTHE OU RÉALITÉ ?



« On n'est jamais trop jeune pour l'épargne-pension fiscalement avantageuse. »

Votre courtier en assurances encourage déjà vos enfants à épargner pour leur retraite ? Cela n'a rien d'insensé : si vous avez un revenu imposable, vous pouvez commencer dès 18 ans à épargner pour votre retraite de manière fiscalement avantageuse. Mais est-ce vraiment avisé ?

Une fois à la retraite, vous pouvez compter en moyenne sur un montant de pension représentant de 40 à 60 % de votre dernier salaire brut. Pour beaucoup de gens, cela ne suffit pas pour maintenir leur niveau de vie. Est-il difficile de prévoir cela dès la vingtaine ? Certainement. Mais quel que soit le scénario, les avantages d'un début précoce de l'épargne-pension sont indéniables.

Les avantages en un coup d'œil

- **En commençant votre épargne-pension tôt, vous épargnez plus longtemps :** même de petits montants d'épargne, additionnés au fil des années, aboutissent ainsi à un montant bien plus important que pour quelqu'un qui commencerait, par exemple, 20 ans plus tard. De plus, le rendement toujours croissant de votre épargne génère à son tour du rendement. Avec le temps, vous récoltez ainsi davantage les fruits du même effort d'épargne.
- **Vous bénéficiez en outre d'une fiscalité avantageuse :** chaque année, vous récupérez via votre déclaration d'impôts 25 % ou 30 % de vos versements (le pourcentage dépend du montant versé). Concrètement, en 2026, cela peut conduire à une réduction d'impôt allant jusqu'à 337,50 euros.

- La formule d'épargne-pension est flexible et peut évoluer en fonction de vos possibilités financières. Vous choisissez ainsi vous-même le montant que vous versez, vous pouvez aussi l'adapter lorsque cela est nécessaire et vous pouvez même suspendre les versements pendant un an.

Et quand vous partez à la retraite ?

- À 60 ans, vous payez une taxe unique sur le montant total que vous avez épargné. Elle s'élève généralement à 8 %. Le capital que vous épargnez ensuite jusqu'à votre pension n'est plus taxé et vous continuez à bénéficier de votre réduction d'impôt annuelle.
- Et quel est l'avantage supplémentaire de commencer tôt ? À titre indicatif : supposons que vous puissiez profiter de votre pension pendant 20 ans au total ; après 20 ans d'épargne-pension, vous disposez chaque mois d'environ 95 euros supplémentaires à dépenser. Après 30 ans d'épargne, ce montant grimpe à 160 euros par mois et après 40 ans à 240 euros. Ces montants peuvent varier légèrement mais ils illustrent bien pourquoi il est avantageux de commencer tôt.

VERDICT: C'EST UNE RÉALITÉ.

Vous n'êtes trop jeune que si vous n'êtes pas encore majeur. Dès 18 ans, vous pouvez commencer une épargne-pension fiscalement avantageuse, à condition d'avoir un revenu imposable. Commencer suffisamment tôt permet de faire une différence considérable sur le capital final. **Vous souhaitez choisir la formule adaptée à votre étape de vie ?** Demandez conseil à votre courtier en assurances.

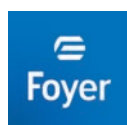


TABLE DES MATIÈRES

04

L'ACTUALITÉ EN BREF

06

INTERVIEW

Des inquiétudes à propos de la météo

10

BIEN-ÊTRE

Renforcez votre résistance grâce à la boxe

13

TRAVAIL

Flexi-jobs : nouvelles règles, plus de possibilités

15

TENDANCE

BOB peut-il partir à la retraite ?

16

TRAVAIL

Mon/ma collègue est victime de harcèlement : que faire ?

18

FAMILLE

Comment gérer les hobbies de votre enfant ?

VOTRE AVIS NOUS IMPORTE

Vous avez des questions ou des remarques concernant l'un des articles de ce « Vision » ? Ou vous aimeriez qu'un sujet spécifique soit abordé dans une prochaine édition ? Faites-le-nous savoir en envoyant un e-mail à info@aquilae.be.

Nous visons toujours le plus haut degré de fiabilité dans nos textes. Nous ne pouvons toutefois pas être tenus responsables pour leur contenu. Vu la complexité de certains sujets, nous nous réservons en outre le droit de les traiter en général ou de manière non-exhaustive. Nous vous conseillons de présenter en personne vos situations concrètes à un de nos courtiers-membres.

ER: Patricia De Valck - cv Aquilae, Marktplaats 17 in 9520 Sint-Lievens-Houtem
N°BCE 0476 357 595

Vision est le magazine officiel d'Aquilae, il paraît tous les trois mois et est distribué parmi les clients des bureaux Aquilae. • **Composition et rédaction** Comité de rédaction Aquilae & Karlien De Vrieze • **Recrutement publicitaire** Vous souhaitez insérer une annonce dans Vision ? Veuillez contacter rudi@studiotornado.be.

VISION EST RENDU POSSIBLE PAR ET POUR LES COURTIER

EN ASSURANCES D'AQUILAE.

L'ACTUALITÉ EN BREF

Qui ai-je au bout du fil ?

Vous avez peut-être déjà entendu cette information étonnante selon laquelle les jeunes n'aiment plus téléphoner. Certains jeunes, habitués à envoyer des messages ou des e-mails, souffrent même d'anxiété téléphonique. Allô, à l'aide ?

Une étude montre que près de la moitié des jeunes Belges âgés de 18 à 25 ans préfèrent envoyer un e-mail ou un message plutôt que de téléphoner. Répondre au téléphone leur cause du stress : c'est problématique dans les secteurs où les clients aiment encore avoir un véritable collaborateur au bout du fil, comme les personnes qui ont un sinistre ou les clients qui sont à la recherche de conseils en assurance.

Une raison suffisante pour que l'assureur AXA forme déjà ses propres étudiants jobistes à l'aide d'un outil d'exercice associé à l'intelligence artificielle : mener des conversations téléphoniques, donc, mais pas encore avec un vrai client. L'outil simule diverses conversations, après quoi les jeunes reçoivent un feed-back sur leurs capacités d'écoute et leur ton. L'objectif est également de déployer l'initiative dans différentes hautes écoles.



SOURCE : AXA



KIT D'URGENCE À LA MAISON

Avez-vous déjà un kit d'urgence à la maison ? Cela peut sembler dramatique, mais ce n'est pas forcément le cas. Car soyons clairs : combien de fois vous êtes-vous déjà retrouvé(e) sans eau potable ou, de manière inattendue, sans électricité ? Même dans ce type de situation, un kit d'urgence peut être utile.

Avec un kit d'urgence bien composé, vous pouvez tenir 72 heures par vos propres moyens, sans aide extérieure. Mais que doit-il contenir exactement ?

Un kit d'urgence utile se compose de :

1. Un sac à dos que vous pouvez emporter en cas d'évacuation

- pensez par exemple aux inondations ou aux feux de forêt - contenant :
- des copies des documents importants et de cartes d'identité
- une liste de numéros de téléphone de la famille et des amis, ainsi que de quelques numéros d'urgence (par exemple, votre médecin généraliste et votre courtier en assurances)
- une trousse de premiers secours
- une bouteille d'eau et des en-cas énergétiques
- un chargeur de GSM et une batterie externe
- une lampe de poche rechargeable à la manivelle
- un couteau de poche
- des produits d'hygiène personnelle
- un peu d'argent liquide

2. Réserve pour la maison

- de l'eau potable (3 à 10 litres par personne et par jour)
- des aliments non périssables
- des bougies et un briquet
- une radio à piles
- du papier toilette, des lingettes humides et du gel désinfectant

Si vous complétez ces éléments avec ce dont votre famille a spécifiquement besoin (par exemple des médicaments quotidiens ou l'alimentation pour bébé), vous pourrez affronter toute situation de manière sereine.

Placez le kit d'urgence dans un endroit facilement accessible et veillez à ce que tous les membres de la famille puissent le trouver rapidement. Vous souhaitez bien vous préparer à toute situation d'urgence ? Pour plus d'informations, consultez <https://centredecrise.be/fr>.

Lisez-en plus aussi sur www.courtierenassurances.be.

ATTENTION AUX SPEED PEDELECS

Les speed pedelecs continuent de gagner en popularité, selon la fédération de la mobilité TRAXIO. Avec l'automne, et les journées plus sombres qui s'annoncent, il est préférable d'être particulièrement vigilant sur la route.

Au cours du premier semestre de cette année, un nombre record de 14 778 speed pedelecs neufs et d'occasion ont été immatriculés, soit plus de 2 700 de plus que le précédent record de 2023. Parmi toutes les nouvelles immatriculations, le leasing vélo représente 66 %.

Il est donc possible que davantage de travailleurs envisagent leurs déplacements domicile-travail en speed pedelec cet automne. Que vous soyez au volant de votre voiture ou au guidon de votre speed pedelec, la prudence est de mise :



1. **Soyez visible.** Le temps automnal signifie moins de lumière et davantage de pluie. Sur votre speed pedelec, portez d'office un gilet fluo ou des vêtements réfléchissants et veillez à ce que votre éclairage soit allumé, même en journée.
2. **Gardez vos distances et regardez loin devant vous.** Les feuilles mouillées et une chaussée glissante allongent la distance de freinage, tant pour les voitures que pour les speed pedelecs. Gardez toujours une distance suffisante les uns par rapport aux autres.
3. **Regardez deux fois plutôt qu'une.** Un speed pedelec ressemble à un vélo mais roule beaucoup plus vite. Il arrive donc souvent plus vite que vous ne le pensez. Prenez davantage de temps pour regarder deux fois aux carrefours et lorsque vous tournez.
4. **Établissez un contact visuel** lorsque vous effectuez une manœuvre et dans les situations de priorité. Assurez-vous que l'autre usager comprend ce que vous allez faire. Vous hésitez ? Mieux vaut attendre un peu plus longtemps que de prendre un risque.
5. **Écoutez.** Ne roulez pas à vélo avec un casque audio mais tendez l'oreille, car cela vous donne des informations supplémentaires sur la circulation autour de vous.

L'électronique prend le pas sur le liquide

84 % des consommateurs belges préfèrent aujourd'hui payer électroniquement plutôt qu'en liquide. C'est ce qui ressort du Baromètre des Paiements Numériques 2026.

Une autre évolution marquante ? Nous sommes passés des paiements classiques par carte au paiement sans contact, puis du sans contact au mobile. Les gens paient donc plus souvent avec leur smartphone, et même avec leur smartwatch.

Et les codes QR ? Le nombre de paiements via des codes QR augmente lui aussi progressivement. Attention toutefois : scannez uniquement des codes QR provenant d'une source fiable. Vérifiez toujours le bénéficiaire et le montant avant de payer. Le code QR ouvre un site web ? Vérifiez alors également si l'URL correspond au site web officiel. Vous réduisez ainsi le risque d'être victime d'une fraude.



Après Card Stop, voici également Fraudstop

Fraudstop est le nouveau point de contact pour toute personne qui soupçonne une fraude en ligne.

Des sommes d'argent ont été indûment prélevées sur votre compte bancaire ? Vous avez communiqué vos codes de sécurité à une personne douteuse à l'autre bout du fil ? Ou encore vous soupçonnez que vos données bancaires ont été utilisées abusivement ?

Vous n'avez pas à faire face à votre peur sans soutien : au même numéro que le célèbre Card Stop, vous pouvez désormais aussi vous adresser à Fraudstop. D'un simple appel au 078 170 170, vous pouvez faire bloquer les paiements via votre banque. Vous avez ainsi le temps d'établir calmement si une fraude a effectivement eu lieu et votre banque peut prendre les mesures nécessaires.

INQUIÉTUDES FACE À LA MÉTÉO



« L'infrastructure urbaine va devoir être adaptée, d'une part, à la sécheresse croissante et, d'autre part, aux précipitations extrêmes », prédisait déjà l'expert en assurances Jan Verlinden dans une précédente édition d'Inzicht. L'été qui vient de passer semble le confirmer. Nous nous entretenons avec le météorologue Bram Verbruggen de la manière dont notre climat change et de la façon dont nous pouvons nous y préparer.

« En Belgique, heureusement, nous vivons encore de manière relativement sûre, en comparaison avec d'autres parties du monde », rassure le météorologue Bram. « Mais nous devons agir dès maintenant : les conséquences du dérèglement climatique se manifestent de plus en plus souvent et de plus en plus intensément, partout dans le monde. »

Toujours plus extrême

Interrogé sur ce qui nous attend en Europe, Bram décrit deux grandes conséquences : « Nous sommes de plus en plus souvent confrontés à des blocages météorologiques : des zones de haute et de basse pression qui restent figées pendant une période prolongée. Cela est dû à l'affaiblissement du courant-jet. Le pôle Nord se réchauffe plus vite que l'équateur et donc, l'écart de température entre ces deux zones diminue. Il en résulte que le courant-jet souffle moins vite. Le

résultat ? Des périodes de chaleur et de temps sec plus longues, d'une part, et des semaines entières de pluie et de vent, d'autre part, comme nous l'avons aussi vu au début de cette année en Espagne et au Portugal.

Ensuite, le climat se réchauffe : en Belgique, nous en sommes déjà à un réchauffement de près de 3 degrés par rapport à la période 1850-1900. Un air plus chaud peut contenir davantage de vapeur d'eau : cela se traduit par des nuages de pluie plus épais et donc par des quantités de précipitations plus importantes. Quand il pleut, il pleut plus souvent beaucoup en peu de temps. Il suffit de penser à la bombe d'eau dans la vallée de la Vesdre il y a cinq ans. En d'autres termes, le climat devient de plus en plus extrême. »

Moins de gaz à effet de serre

La politique peut-elle atténuer les conséquences de ces conditions météorologiques extrêmes ? « Nos

précipitations deviennent plus intenses », explique Bram, « et le fait qu'on ait autrefois construit en zone inondable est, en ce sens, une catastrophe. Pour y remédier, des travaux d'infrastructure s'imposent. Mais au-delà d'une telle adaptation climatique (nous adapter aux changements météorologiques), c'est surtout l'atténuation du changement climatique qui est urgente : s'attaquer aux véritables causes du dérèglement climatique. Autrement dit : émettre moins de gaz à effet de serre. Sur ce plan, nous ne faisons vraiment pas du bon travail », soupire le météorologue.

« La véritable transition énergétique ne progresse pas, alors que les solutions existent. Aujourd'hui, la vision est encore beaucoup trop centrée sur l'individu. Si vous voulez que votre habitation soit moins énergivore, c'est votre décision, et c'est votre portefeuille qui est concerné. Les



« Le courant-jet souffle moins vite. Le résultat ? Des périodes de chaleur et de temps sec plus longues, d'une part, et des semaines entières de pluie et de vent, d'autre part. »

pouvoirs publics devraient penser un peu plus pour tout le monde : installer des parcs d'éoliennes et de panneaux solaires, éventuellement avec une participation financière des citoyens. Nous vivons dans une région si technologique, avec des centres de recherche qui travaillent sur l'énergie et sur l'agriculture. Avec les solutions climatiques déjà développées ici, notre pays pourrait jouer un rôle de pionnier en la matière. À terme, ce serait mieux pour tout le monde mais c'est précisément là que le bât blesse : "à terme" signifie plus que les six années traditionnelles. »

Le lait le moins impactant pour le climat au monde

Pouvons-nous alors compter sur la technologie pour améliorer la situation ? « Certainement », répond-il avec optimisme. « Dans le secteur agricole, par exemple : le lait flamand est le lait le moins nocif pour le climat au monde. L'ILVO, l'Institut de Recherche

pour l'Agriculture, la Pêche et l'Alimentation, est parvenu à adapter l'alimentation du bétail de manière à réduire la production de méthane par les vaches. Dans le domaine de la viande aussi, nos agriculteurs font beaucoup d'efforts : un steak belge émet ainsi la moitié, par exemple, d'un steak brésilien. Ce que nous voyons alors, c'est que l'Europe importe du bœuf du Brésil, pour réduire les coûts. Mais pour le climat (un problème mondial), peu importe évidemment l'endroit où les gaz à effet de serre sont émis. »

« Des recherches sont menées dans nos universités sur les panneaux solaires à hydrogène, les batteries à hydrogène... De telles solutions énergétiques sont aussi des solutions climatiques. Ces dix dernières années, tout le monde a remarqué les changements, l'augmentation des inondations, les décès liés à la chaleur. Les images que nous voyons au JT



renforcent la conscience climatique et permettent aux scientifiques et aux politiques qui tirent la sonnette d'alarme de jouer aujourd'hui d'un peu plus de crédit. Les décideurs politiques devraient leur faire davantage confiance pour prendre des décisions à long terme. »

Compenser ses propres émissions

Entre-temps, chez nous aussi, nous nous demandons de plus en plus souvent comment faire face à la crise climatique. « Dans des situations très concrètes, il y a tout intérêt à veiller à la communication », explique Bram. « Si vous recevez par exemple un SMS BE-Alert annonçant l'arrivée d'une tempête, vérifiez votre jardin : le trampoline est-il bien fixé ? Peut-on rentrer le conteneur à déchets, ou déplacer la voiture si elle est garée sous un arbre ? Par ailleurs, il devient aussi essentiel de stocker de l'eau pour les périodes sèches, par exemple avec une citerne d'eau de pluie ou dans un wadi. Mais en matière d'efforts climatiques, ce n'est certainement pas facile en tant qu'individu. Vous pouvez calculer votre empreinte personnelle et vérifier si vous pouvez peut-être compenser vos émissions dans d'autres domaines. Ainsi, je mange en étant conscient de l'impact de mon alimentation sur le climat : je me qualifie de "climatarien". Cela signifie connaître l'impact de ses choix alimentaires.

Le bœuf, par exemple, je le considère comme un produit de luxe.

Et depuis que je sais que prendre l'avion est si lourd pour l'environnement, je limite mes vols. Ma plus grande source d'émissions était le transport et donc aujourd'hui, je fais aussi mon trajet vers la VRT (45 kilomètres) à vélo. À la maison, nous sommes engagés dans une transition énergétique : la cheminée vient d'être enlevée et nous nous chauffons désormais avec une pompe à chaleur. Même si de tels investissements ne sont pas à la portée de tout le monde... »



Bram Verbruggen

est météorologue et présentateur météo à la VRT. Il présente la météo à la radio et à la télévision, enseigne et donne des conférences sur la météo et le climat.

« Ma plus grande source d'émissions était le transport et donc aujourd'hui, je fais aussi mon trajet vers la VRT (45 kilomètres) à vélo. »

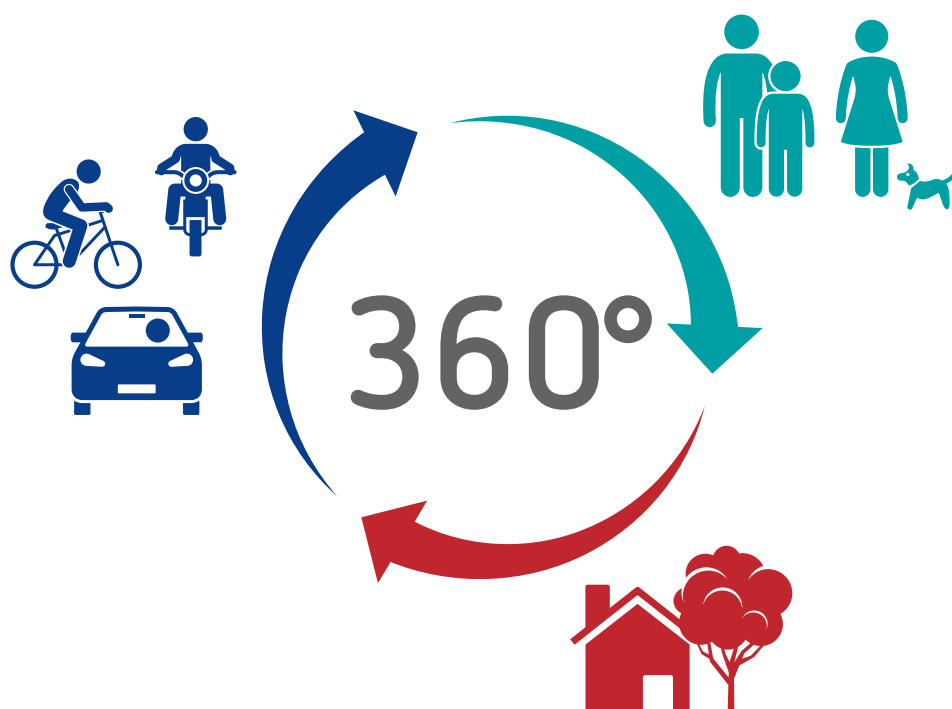
Chaque petit geste compte

La question cruciale est alors : pouvons-nous encore renverser la vapeur ? « À l'heure actuelle, c'est encore possible mais cela devient vraiment très urgent. Si nous arrêtons aujourd'hui d'émettre des gaz à effet de serre, le réchauffement se poursuivrait encore pendant 20 à 30 ans avant que nous n'atteignons une stabilisation. Mais j'essaie malgré tout de rester optimiste. Pour être honnête, j'ai hésité à avoir des enfants dans un tel monde, mais ils sont là. Et s'ils me demandent un jour si j'ai apporté ma pierre à l'édifice, je veux pouvoir dire que j'ai fourni tous les efforts possibles. C'est aussi l'objectif de mes conférences et de mes livres. Les petits ruisseaux font les grandes rivières. Quand je vais parler dans une classe, j'espère toujours qu'il y ait de futurs ingénieurs présents qui contribueront aux solutions », conclut le météorologue.

S'assurer pour l'avenir

Cinq ans après les inondations dévastatrices dans la vallée de la Vesdre, qui ont coûté la vie à 39 personnes et entraîné l'ouverture de près de 74 000 dossiers de sinistre, la question reste de savoir comment la Belgique peut mieux se prémunir contre les phénomènes météorologiques extrêmes. Le secteur de l'assurance plaide depuis longtemps déjà pour des investissements supplémentaires dans l'adaptation climatique, la gestion des eaux et un cadre durable public-privé afin de mieux absorber les conséquences des conditions météorologiques extrêmes.

« Prévenir restera toujours préférable à réparer », selon Marie Kentros. « Investir dans la prévention et dans des infrastructures résilientes face au changement climatique est indispensable. Mais même avec les meilleures mesures, les tempêtes et les inondations continueront de se produire. C'est précisément dans ces moments que le courtier démontre toute sa valeur ajoutée. Son rôle ne se limite pas à gérer les démarches administratives : il accompagne son client concrètement, au moment où celui-ci en a le plus besoin.



360° assuré par un spécialiste Une protection juridique pour tout ce qui compte dans une seule police

La vie ne peut pas être compartimentée. Afin de protéger l'ensemble de vos intérêts, nous proposons **une assurance de protection juridique globale**. Votre famille, tous les aspects liés à votre mobilité (y compris votre voiture) et votre domicile sont assurés dans une seule police. Découvrez nos 4 formules* et toutes les informations sur les produits sur www.euromex.be.



Votre Courtier
Votre meilleure
Assurance

Grâce à votre courtier, déterminez la police qui vous convient le mieux.

* Notre offre de produits: Vie privée - Vie privée Contrats - Vie privée Extra - Vie privée All-risk



E.R. : Euromex - Generaal Lemanstraat 82-92 - 2600 Berchem (siège central) et rue E. Francqui 1 - 1435 Mont-Saint-Guibert. RPM Antwerpen TVA BE 0404.493.859 - Entreprise d'assurances agréée sous le code 0463, sous la surveillance de la Banque nationale de Belgique, boulevard de Berlaimont 14, 1000 Bruxelles, www.bnb.be et l'Autorité des Services et Marchés Financiers (FSMA), Rue du Congrès 12-14, 1000 Bruxelles. Euromex propose des assurances de protection juridique exclusivement. Vous n'êtes pas d'accord avec nous ? Vous souhaitez introduire une réclamation ? Contactez notre service des réclamations via serviceplaintes@euromex.be.



Renforcez votre résilience grâce à la boxe

Laura All (à gauche) lors d'un entraînement à l'extérieur

La boxe gagne en popularité : le nombre de clubs de boxe a plus que doublé entre 2017 et 2025. « Logique », selon l'ancienne championne de boxe Laura All. « La boxe n'est pas seulement un entraînement complet. C'est aussi un moyen d'évacuer le stress et de renforcer votre résilience. »

Quelles images la boxe évoque-t-elle chez vous ? Rocky Balboa, Mike Tyson, un ring où les coups pleuvent ? Il est temps de laisser cette image de côté : ce sport de combat est désormais utilisé de bien d'autres manières. Il existe par exemple la boxe Parkinson, un entraînement destiné à améliorer l'équilibre, la coordination, le rythme et la force chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Ou ce qu'on appelle la boardroom boxing, où des chefs d'entreprise et des hommes d'affaires veulent repousser leurs limites.

Mais la boxe peut aussi aider à créer du lien entre collègues sur le lieu de travail, à apprendre à gérer le stress et à développer durablement sa résilience. Dans ce sens, l'entraînement de boxe peut être utilisé comme une prévention du burn-out au travail, très concrète et très pratique.

« Pour être tout à fait claire », précise Laura All (31 ans), « il ne s'agit pas de frapper vos collègues. Ce type d'entraînement de boxe est axé sur le défolement : relâcher tout le stress et toute la tension. Nous le faisons à l'aide de sacs de frappe ou de pattes d'ours, c'est-à-dire en frappant des coussins de frappe que quelqu'un d'autre tient en main. »

L'entraînement idéal pour tous les niveaux

La boxe est un entraînement très complet : vous faites travailler l'ensemble de votre corps, vous renforcez vos muscles et vous améliorez votre endurance. « Elle vous permet d'améliorer votre condition physique : il n'est pas nécessaire d'être en excellente condition ni d'avoir beaucoup de masse musculaire pour commencer », rassure Laura. Elle-même a commencé sa carrière de boxeuse à l'âge

de 12 ans. En 2011, elle est devenue championne de Belgique et aujourd'hui encore, elle parle de la boxe avec beaucoup de passion. « Aujourd'hui, je propose le volet technique et sportif en tant que personal trainer, mais je vois aussi énormément de bénéfices à la boxe dans le monde de l'entreprise. C'est la meilleure manière d'à la fois lutter contre la surcharge mentale et de maîtriser ses réactions physiques au stress. Observez par exemple le rythme d'un match de boxe : c'est toujours trois fois deux minutes, avec une minute de pause entre les deux. Pendant ces deux minutes, vous donnez tout, et pendant la minute de pause, vous devez faire redescendre votre respiration. Lorsque vous êtes stressé au travail, votre rythme cardiaque augmente lui aussi. J'enseigne aux travailleurs des techniques de respiration qui leur permettent de retrouver leur calme. »

Sortir de ses pensées, revenir à l'instant présent

Laura a depuis aussi constaté par elle-même l'impact mental important de la boxe. « J'avais arrêté la boxe

LA BOXE EST-ELLE VRAIMENT SÛRE ?

La boxe n'est pas forcément un sport de contact : le risque de recevoir un coup est faible lorsque vous pratiquez la boxe de manière récréative ou dans le cadre d'un team building. « La seule fois où je me suis moi-même blessée, c'était en sautant à la corde », rit Laura. « Même pour les gens qui n'ont jamais boxé, le risque de blessure est faible. Surtout s'ils sont bien encadrés. »



après ma jeunesse, à l'époque, je ne pouvais pas en vivre, et j'ai commencé à travailler dans un emploi classique. Mais après quelques années dans la vente, j'ai moi-même fini par faire un burn-out. Pendant ma convalescence, j'ai retrouvé le chemin de la boxe et du mouvement. La boxe m'a aidée à me reconnecter à moi-même. J'avais toujours la tête dans mon smartphone, je ne voyais plus ce qui se passait dans l'instant présent. Et en boxant, on sent très clairement son corps, on est conscient de chaque mouvement. »

La boxe oblige à réfléchir à ses mouvements – « une gauche, une droite » – si bien qu'il ne reste plus de temps pour ruminer à propos du travail. « Il s'agit d'attaquer tout en se défendant, de garder la bonne distance. Et un autre élément important : cela booste la confiance en soi », explique Laura. « Vous êtes face à un défi, il n'y a que vous et votre corps, et vous apprenez à compter sur vous-même. Souvent, vous constatez aussi que vous êtes capable de plus que vous ne le pensez vous-même. Tout dans la boxe aide à réguler le stress : vous sortez de vos pensées, l'intensité augmente votre niveau de dopamine et diminue les hormones du stress, vous pouvez vraiment évacuer vos frustrations. » Grâce à ce dévouement physique et à ce relâchement immédiat du stress, la boxe contribue à une résilience durable et elle enseigne aussi à garder la tête froide lorsque la pression est forte.

Pratiquer la boxe, ce n'est pas seulement entraîner ses muscles, c'est aussi entraîner sa concentration et sa résistance mentale : des compétences importantes dans un monde où le stress et les absences de longue durée représentent un défi.

LA BOXE EN PRÉVENTION DU BURN-OUT ?

- En boxant, **vous entraînez tout votre corps**. Et les muscles qui souffrent du stress, comme les épaules, vous les contractez encore davantage en boxant pour vous défendre. Cet effort intense et conscient entraîne, après l'entraînement, une profonde détente.
- Parce que vous devez vous concentrer sur vos mouvements et sur votre corps, il ne reste plus de temps pour ruminer : **vous vous videz la tête**.
- **Intensité et repos alternent**. Vous apprenez à vous concentrer rapidement et à vous détendre rapidement.
- Vous apprenez à sentir et à faire savoir quand vous avez atteint vos **limites**.
- La boxe permet d'**évacuer toutes les frustrations**. Les personnes qui n'aiment pas les thérapies « assises » ou qui ont du mal à exprimer leurs sentiments trouvent dans l'entraînement de boxe un exutoire alternatif.

Laura : « La boxe en prévention du burn-out n'est pas une affaire de performance mais de transformation. C'est une manière d'investir dans vos travailleurs, en complément de mesures structurelles sur le lieu de travail, bien entendu. »



ET SI VOUS N'ÉTIEZ PLUS LÀ DEMAIN

Dirigeant, personne-clé : et si tout reposait sur vous... ou presque ?

Vous portez votre entreprise à bout de bras, vous avez une vision, des clients, une équipe. Mais si demain vous disparaissiez subitement, que deviendrait votre activité ? Qui reprendrait la barre ? Combien de temps votre entreprise pourrait-elle tenir sans vous... ou sans l'un de vos piliers ?

On n'aime pas y penser. Pourtant, c'est une réalité **qu'aucune entreprise ne peut se permettre d'ignorer.**

Le chaos après l'absence : quand l'inimaginable se produit

L'un de vos experts, votre associé, votre responsable IT, vous-même... La disparition d'une personne-clé, c'est bien plus qu'un choc émotionnel : c'est un séisme économique. Moins de revenus, des projets qui s'arrêtent, des clients inquiets... pendant ce temps, les charges, elles, continuent de tomber : salaires, crédits, loyers, véhicules, abonnements. Le tout, avec une trésorerie en chute libre.

Ne rien prévoir, c'est tout mettre en danger

Remplacer un dirigeant ou un expert métier demande du temps, de l'énergie, et surtout... des moyens. Une entreprise désorganisée, sans ressources financières, risque de ne pas s'en relever. Pire : de mettre en péril les emplois et les engagements pris.

Anticiper pour protéger ce qui compte S'il y a bien une chose que vous pouvez faire aujourd'hui, c'est anticiper.

Prévoir une protection financière en cas de disparition d'un pilier de votre structure, c'est offrir à votre entreprise l'oxygène dont elle aura besoin pour continuer à avancer. Le temps de se réorganiser, de recruter, de relancer la machine.

Une couverture pour la vie de l'entreprise

Cette protection existe. Elle porte un nom : **l'assurance Keyman.**

Elle couvre les pertes d'exploitation, soutient le paiement des charges fixes, permet de recruter rapidement un remplaçant, et assure la continuité de l'activité. En cas de coup dur, votre entreprise peut compter sur un soutien immédiat.

Et cerise sur le gâteau : les primes versées sont intégralement déductibles pour votre société.

Vous êtes l'homme-clé. Ne laissez rien au hasard.

Il ne s'agit pas de penser au pire, mais d'être prêt à y faire face. Protéger votre entreprise, c'est aussi protéger vos salariés, vos clients, vos partenaires.

Et si vous commenciez aujourd'hui ?

Pour plus d'informations sur les produits et solutions APRIL, contactez votre courtier d'assurance.

Une
protection,
pas une
charge.

 **april**
INSURANCE MADE EASY

FLEXI-JOBS

NOUVELLES POSSIBILITÉS

Depuis le 1er juillet, vous pouvez exercer un flexi-job dans davantage de secteurs : un revenu complémentaire fiscalement avantageux donc, en plus de votre emploi salarié ou de votre pension. Nous passons en revue quelques informations utiles et modifications.

Le système des flexi-jobs existe déjà depuis 2015. À l'époque, il visait surtout à permettre aux actifs et aux pensionnés d'exercer une activité complémentaire dans l'horeca. Depuis lors, des secteurs ont été ajoutés progressivement et, depuis l'été dernier, cela est en théorie autorisé dans tous les secteurs économiques. Le nombre de flexi-jobbers continue, lui aussi, d'augmenter.

En tant que flexi-jobber, votre salaire brut correspond à votre salaire net, à condition que vous restiez sous le montant maximum que vous pouvez gagner en complément. Pour les employeurs, le grand avantage est que les flexi-jobbers peuvent être occupés de manière flexible, par exemple pendant les périodes de pointe.



QU'EST-CE QUI EST AUTORISÉ ?

- Vous pouvez exercer un flexi-job si vous travaillez **à temps plein ou à 4/5e comme salarié**, ou si vous êtes déjà **pensionné**. Vous pouvez commencer immédiatement après votre départ à la retraite, sauf si vous entrez en service chez votre ancien employeur : dans ce cas, vous devez attendre le trimestre qui suit celui au cours duquel vous êtes parti à la retraite.
- Un **intérimaire** peut désormais aussi être flexi-jobber en même temps mais pas chez le même employeur.
- Vous pouvez exercer un flexi-job dans pratiquement **tous les secteurs privés et publics**, sauf si un secteur choisit de sortir du système.
- Le **plafond fiscal** de ce que vous pouvez gagner en complément sans être imposé a été relevé à 18 440 euros par an pour les travailleurs non retraités. Vous gagnez plus malgré tout ? Dans ce cas, vous ne payez des impôts que sur la somme qui dépasse ce plafond. Ce montant est indexé chaque année. Il n'y a pas de maximum pour les retraités qui ont atteint

l'âge légal de départ à la retraite et perçoivent une pension de retraite propre ou pour les retraités comptant 45 années de carrière. **Vous avez un doute ?** Demandez conseil au Service fédéral des Pensions (numéro de téléphone 1765) concernant votre situation concrète avant de signer un contrat flexi.

QU'EST-CE QUI N'EST PAS AUTORISÉ ?

- En tant qu'**indépendant à titre principal**, vous ne pouvez actuellement pas exercer de flexi-job.
- En tant que **travailleur à temps partiel**, vous ne pouvez pas travailler comme flexi-jobber chez votre propre employeur, ni dans une entreprise liée à celle où vous travaillez. Cette règle ne s'applique pas aux travailleurs à temps plein.
- Vous ne pouvez pas exercer de flexi-job **pendant le délai de préavis** chez votre employeur.
- Vous ne pouvez **pas commencer immédiatement** comme flexi-jobber après être passé d'un emploi à temps plein à un emploi à 4/5e. Une période d'attente de deux trimestres est de rigueur.

VÉRIFIEZ VOTRE ASSURANCE ACCIDENTS DU TRAVAIL

Vous êtes employeur et vous souhaitez engager un flexi-jobber ? Dans ce cas, votre assurance accidents du travail change. Ne manquez donc pas d'en informer votre courtier en assurances avant que votre collaborateur flexi ne commence son emploi. Vous avez ainsi la certitude que ce nouveau collaborateur est, lui aussi, correctement assuré.

Vos projets méritent d'être soutenus.



Credimo

épargnez et empruntez
via votre courtier

BOB peut-il partir à la retraite ?

« Le Belge boit près de 20 % de bière en moins », titrait la VRT plus tôt cette année. Quiconque sort régulièrement voit aussi de plus en plus d'alternatives sans alcool faire leur apparition sur la carte. L'alcool cesse-t-il progressivement de faire nécessairement partie d'une fête ? Et BOB pourra-t-il bientôt partir à la retraite ?

L'alcool ne va plus de soi. Des études récentes sur la santé montrent que tant les adultes que les jeunes adoptent une consommation d'alcool plus responsable. L'attention croissante portée à la santé et l'impact négatif de l'alcool sur le bien-être, désormais bien connu, pourraient y jouer un rôle.

Un glissement s'observe aussi dans la culture de la bière. Les consommateurs choisissent plus souvent la qualité plutôt que la quantité : ils préfèrent une bière spéciale à plusieurs pils ordinaires. Et celles et ceux qui veulent simplement se désaltérer trouvent aujourd'hui, dans la vaste gamme de bières sans alcool, une alternative à part entière.

Consommation problématique d'alcool

Bien que la consommation d'alcool diminue globalement, la consommation problématique d'alcool persiste. Une enquête menée auprès d'étudiants par le

centre d'expertise flamand Alcohol en andere Drugs montre même que des habitudes de consommation à risque, comme le binge drinking et la « préconsommation » avant de sortir, redeviennent plus fréquentes. Et cela entraîne des risques, surtout lorsque des groupes de jeunes prennent ensuite la voiture ensemble pour aller faire la fête ailleurs.

13 blessés chaque jour

L'évolution vers une réduction de la consommation d'alcool est positive mais BOB n'a pas encore fait son temps. Faire la fête de manière responsable reste la clé pour réduire le nombre d'accidents : au cours des dix dernières années, il y a certes eu 17 % de blessés de la route en moins consécutivement à des accidents liés à l'alcool mais en moyenne, 13 personnes sont encore blessées chaque jour par un conducteur sous influence (source : Vias).

L'été dernier, BOB était présent dans de nombreux festivals de

musique et, pendant les fêtes de fin d'année également, BOB reste bien visible : la campagne continue d'encourager les fêtards à réfléchir à l'avance à la manière dont ils rentreront chez eux en toute sécurité.

BOB reste important

Le secteur de l'assurance reste, lui aussi, fan de BOB et encourage le réflexe BOB lorsque vous faites des projets : convenez à l'avance de qui fera BOB, appelez un taxi, prenez les transports en commun, vérifiez si vous pouvez loger chez des amis ou optez pour des boissons sans alcool. Il y a toujours une alternative sûre.

CONSEIL : connaissez-vous la clause BOB ? Une telle clause reprise dans le contrat d'assurance auto du propriétaire ou de l'assurance familiale du BOB permet une indemnisation pour les dommages au véhicule jusqu'à un certain montant si le BOB cause un accident. Il existe également des solutions pour les dommages corporels sur le marché.

Bien que la consommation d'alcool diminue globalement, la consommation problématique d'alcool persiste.

MON/MA COLLÈGUE EST VICTIME DE HARCÈLEMENT : QUE FAIRE ?



Le harcèlement moral au travail passe souvent longtemps inaperçu. Cela commence par des ragots, de l'exclusion ou de la rétention d'informations. Ce n'est que lorsque ce comportement se répète ou s'amplifie que l'impact sur la victime devient visible. Comment repérer plus rapidement les signaux ? Et que pouvez-vous faire lorsqu'une personne de votre équipe est visée ?

L'analyse des données de quelque 230 000 travailleurs par le service de prévention IDEWE révèle qu'au cours des cinq dernières années, 1 travailleur sur 10 a été confronté au harcèlement moral au travail. Un chiffre inquiétant, car les conséquences peuvent être importantes.

Quand parle-t-on de harcèlement moral ?

Le harcèlement moral au travail est une forme de comportement transgressif indésirable, tout comme l'agression et le comportement sexuel non désiré.

Une remarque cinglante, une mauvaise blague ou un conflit entre collègues ne constituent donc pas encore du harcèlement moral. On parle de harcèlement moral lorsque le comportement indésirable se répète, se prolonge dans le temps et porte atteinte à la dignité ou à la santé de quelqu'un.

Le harcèlement moral peut prendre différentes formes. Il peut avoir lieu consciemment ou non. Il peut être manifeste mais aussi très subtil. C'est précisément pour cela qu'il n'est pas toujours facile de distinguer la limite entre taquinerie et harcèlement moral.

TYPES DE COMPORTEMENTS CONSTITUTIFS DE HARCÈLEMENT MORAL

Selon le service de prévention IDEWE, les formes de harcèlement moral suivantes sont les plus fréquentes :

- **Intimidation** : remarques ou actes qui provoquent de l'angoisse, de la honte ou de l'insécurité.
- **Sabotage** : colporter des ragots, formuler des critiques infondées ou retenir des informations de manière à empêcher quelqu'un d'effectuer correctement son travail.
- **Exclusion** : ignorer systématiquement un(e) collègue ou ne pas l'associer aux concertations, aux décisions ou aux activités sociales.

Plus qu'un conflit personnel

Le harcèlement moral est parfois réduit à un conflit entre un auteur et une victime. Pourtant, ce n'est pas un problème individuel. L'environnement de travail joue un rôle important. Une charge de travail élevée, des responsabilités mal définies et une faible place accordée à la concertation peuvent renforcer les tensions.

La culture d'entreprise est, elle aussi, déterminante. Si les blagues lourdes sont considérées comme normales, si les conflits s'éternisent ou si personne n'ose interpellé les autres, le harcèlement moral a plus de place pour prospérer. Le harcèlement moral n'est donc pas quelque chose que les collègues doivent simplement régler entre eux. L'organisation et ses dirigeants sont coresponsables de la présence d'un lieu de travail sûr.

Reconnaître les signaux

Il n'existe pas de check-list infaillible ni de signal



d'alarme unique et déterminant. Prêtez surtout attention aux changements soudains. Il se peut que votre collègue prenne moins la parole, se tienne davantage à l'écart ou évite certaines personnes. Une baisse des performances, une augmentation des erreurs, des déclarations de maladie régulières ou une tension notable peuvent également être des signaux, tout comme des maux de tête, des troubles du sommeil, de l'anxiété ou une perte de motivation.

Ces changements ne constituent pas des preuves formelles de harcèlement moral. Ils peuvent aussi avoir d'autres causes. Mais ils sont une raison de ne pas détourner le regard, de prendre contact avec précaution avec votre collègue et d'exprimer votre inquiétude face à un possible harcèlement moral.

Un lieu de travail sûr

Votre employeur a, lui aussi, une responsabilité. Une bonne politique du personnel ne consiste pas à agir uniquement lorsque les choses tournent mal. Un lieu de travail sûr exige des accords clairs sur ce qu'est un comportement indésirable. Les responsables doivent reconnaître les signaux et intervenir à temps. Des rôles clairs et une concertation d'équipe régulière réduisent les risques. Et si les choses tournent malgré tout mal, les travailleurs doivent savoir vers qui se tourner.

Et sachez-le : vous n'avez pas à résoudre le problème vous-même. Mais en prenant les signaux au sérieux, en amorçant le dialogue et en cherchant avec la personne la voie vers un soutien, vous pouvez faire une réelle différence pour votre collègue. Détourner le regard laisse de la place au harcèlement. L'attention peut briser le schéma.

Il n'est pas toujours facile de distinguer la limite entre taquinerie et harcèlement moral.

COMMENT AIDER VOTRE COLLÈGUE

Regardez : Prêtez attention aux comportements négatifs récurrents et aux situations concrètes. Ne vous basez pas uniquement sur des rumeurs ou de simples suppositions.

Demandez : Parlez-en calmement à votre collègue et en tête-à-tête. Expliquez ce que vous avez remarqué, sans conclure immédiatement qu'il s'agit de harcèlement moral. Une simple question sur la façon dont il ou elle va peut amorcer la conversation.

Écoutez : Prenez le récit au sérieux. Ne minimisez pas le vécu. Ne dites pas à quelqu'un qu'il devrait être moins touché par ce que font les autres. Laissez de la place et permettez à votre collègue de raconter lui/elle-même ce qui se passe.

Concertez-vous : Demandez de quel soutien votre collègue a besoin. Ne prenez pas immédiatement le problème en main et n'entreprenez rien sans son consentement. Votre collègue a justement besoin d'avoir davantage prise sur la situation.

Cherchez du soutien : Encouragez votre collègue à prendre contact avec un responsable, une personne de confiance ou un conseiller en prévention. Vous pouvez proposer de l'accompagner ou de clarifier ensemble les faits, point par point.

QUE VAUT-IL MIEUX ÉVITER DE FAIRE ?

Confronter quelqu'un de manière impulsive, rendre la situation publique ou relater l'histoire sans son consentement. Des actions bien intentionnées peuvent aggraver la situation, voire blesser encore davantage votre collègue.



Harpe, hockey ou rien du tout... Comment gérer les hobbies de votre enfant ?

Ils y apprennent à coopérer. À persévérer. Ils développent leur talent et s'y font des amis en dehors de leur cercle habituel de l'école. Les arguments pour inscrire vos enfants à des hobbies sont indéniables. Et pourtant, certaines questions reviennent souvent...

Comment choisir le bon hobby ?

Les experts préconisent de ne pas trop imposer de loisirs aux enfants. L'idéal est un hobby dont votre enfant fait lui-même la demande. Si ce n'est pas le cas, allez au-delà des classiques : l'école de cirque, la programmation ou l'apprentissage d'une nouvelle langue peuvent aussi devenir une passion.

Optez pour un hobby qui corresponde au caractère de votre enfant : créatif ou sportif, axé sur la performance ou plus libre, suffisamment stimulant mais pas trop exigeant... Et regardez aussi le côté pratique. Le hobby s'intègre-t-il dans l'organisation de la famille ? Comment organiser les trajets aller-retour ? Reste-t-il suffisamment de temps pour les devoirs et pour la détente ?

Combien coûte un hobby ?

Le montant de la cotisation dépend des subsides que l'association reçoit ou non. Des loisirs comme la musique, les arts plastiques et la danse peuvent se pratiquer aussi bien dans des écoles privées que dans des académies. Une sacrée différence pour votre portefeuille. Et saviez-vous que les frais d'inscription sont souvent déductibles fiscalement ou remboursés par votre mutualité ?



Le matériel nécessaire détermine également le coût total d'un hobby. Un cheval (en location) coûte plus cher qu'un uniforme de scout. Si votre enfant pratique un sport de compétition, ajoutez aussi les frais de transport et le budget pour les entraînements supplémentaires.

Un hobby doit-il toujours se pratiquer en club ?

Si la « batterie sociale » de votre enfant est à plat après la journée d'école, un hobby sans club fixe est parfait. Vous contenterez les amateurs de bricolage avec quelques kits créatifs et des tutoriels vidéo. Les passionnés de lecture adorent participer de temps en temps à l'heure de lecture publique à la bibliothèque. La cuisine, le jardinage, la photographie ou le dessin de BD peuvent aussi être pratiqués à la maison par votre enfant, moyennant un minimum d'accompagnement. Surtout si vous lui permettez de trouver de temps en temps de l'inspiration lors d'un atelier ponctuel ou d'un stage de vacances.

Que faire si mon enfant veut arrêter un hobby ?

Y aller parfois à contrecœur, c'est normal. Rechigner fortement chaque semaine, ça ne l'est pas. Il se peut que les cours soient différents de ce qu'il imaginait, que le courant ne passe pas avec les autres enfants, que la combinaison école-loisir soit trop intensive, etc. Voyez avec votre enfant ce que vous pouvez y faire.

Si cela n'aide pas, soyez réaliste. Continuez-vous, vous-même, à aller chaque semaine au fitness, uniquement parce que vous avez payé cet abonnement ? Convenez d'une période claire pendant laquelle votre enfant donne encore une chance à ce hobby, avec par exemple le message : « tu suis les cours jusqu'aux vacances d'automne quoi qu'il arrive, et ensuite on en reparle ». Avec un peu de chance, il aura fini par y prendre goût d'ici là !

Y aller parfois à contrecœur, c'est normal. Rechigner fortement chaque semaine, ça ne l'est pas.



Le plus souvent, le club ou l'association dont votre enfant est membre dispose d'une assurance. N'hésitez pas à demander aux responsables de l'organisation les informations nécessaires à ce sujet. S'il n'y a pas d'assurance ou si vous pensez que cette assurance ne suffit pas, prenez contact avec votre courtier en assurances.



zzz

BIEN SE REPOSER

Quand les nuits recommencent à s'allonger, allez-vous vous coucher plus tôt ? Et comment dormez-vous alors ? Outre une alimentation saine et une activité physique régulière, un bon repos nocturne est essentiel pour un esprit sain dans un corps sain.

Au secours, je n'arrive pas à dormir !

Bien dormir est important pour se sentir bien, tant physiquement que mentalement. Une bonne nuit de sommeil réparateur permet à vos muscles de récupérer, soutient votre système immunitaire et aide votre cerveau à traiter les informations. Vous souffrez de troubles du sommeil persistants ?

Les conséquences physiques sont loin d'être négligeables. L'insomnie prolongée est associée à un risque accru d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, d'AVC et de diabète.

Et vous avez certainement déjà ressenti vous-même l'impact du manque de sommeil sur votre esprit : votre attention, votre vigilance et votre concentration diminuent. Votre jugement et votre capacité à résoudre des problèmes s'affaiblissent, la mémoire flanche et vous pouvez avoir des pensées dépressives.

Nous vous proposons de vous aider à faire face aux pensées dépressives : 8 conseils pour une meilleure nuit !

8X UNE MEILLEURE NUIT

- 1 Bougez pendant la journée** - de préférence le matin ou en début d'après-midi. Le fait de rester assis pendant des heures est associé à un sommeil de moins bonne qualité.
- 2** Veillez à voir **suffisamment de lumière naturelle** pendant la journée. Votre horloge biologique fonctionne ainsi sans accroc, ce qui permet à votre corps, le soir venu, de produire plus facilement de la mélatonine, l'hormone du sommeil.
- 3 Maintenez un rythme régulier.** Tâchez de vous lever et de vous coucher tous les jours plus ou moins à la même heure.
- 4** Instaurez un **rituel clair** destiné à marquer votre passage en « mode nuit ». Éteignez votre ordinateur à temps, cessez de faire défiler votre écran une fois au lit et consignez par écrit les pensées qui vous tracassent. Lire un livre en version papier peut aider à se détendre.
- 5** Votre respiration peut vous aider : **expirez plus longtemps que vous n'inspirez**. Vous adressez ainsi physiquement à votre corps le signal qu'il faut se calmer.
- 6 Limitez le temps passé au lit.** Au réveil, après une bonne nuit de sommeil, levez-vous car rester trop longtemps au lit génère un sommeil interrompu et superficiel. Si vous ne parvenez pas à vous endormir, levez-vous également et changez-vous un peu les idées dans une autre pièce.
- 7 Manger un dernier petit bout** avant d'aller dormir ? Cela peut aider, car la faim rend l'endormissement plus difficile. Un estomac trop plein n'aide pas non plus ; limitez-vous donc à une petite collation s'il est déjà tard. Pas de café, ni de boissons énergisantes ni de coca juste avant d'aller dormir : cela va de soi mais évitez également l'alcool. Il vous endormira peut-être mais il réduira aussi la qualité de votre sommeil pendant la seconde moitié de la nuit.
- 8** Avoir les pieds froids est mauvais pour s'endormir : mettez des chaussettes, optez pour une bouillotte ou **réchauffez encore un peu vos pieds** au bain ou sous la douche pour favoriser l'endormissement.

PARTICULIER, INDÉPENDANT, PME ?

**Nous prenons soins de ce qui compte
le plus pour vous depuis plus de 20ans**



Depuis plus de 20 années, notre bureau d'assurances idéalement situé à Jumet, entre Gosselies et Charleroi se charge de protéger les personnes et les biens qui vous sont chers. Bien plus qu'un intermédiaire en assurances, nous avons fait le choix d'être un conseiller avisé et de proposer à tous nos clients une vue complète sur leurs besoins.

Toujours à vos côtés en cas de sinistre, nous évaluons avec vous les dommages afin de les couvrir au maximum. Nous sommes également présents tout au long de votre vie dans le but de faire évoluer la couverture des risques et de réévaluer vos assurances pour que vous puissiez profiter des meilleures compagnies aux tarifs les plus avantageux.



272, Chaussée de Bruxelles
6040 Jumet
071 15 94 78

info@peaceassur.be

www.peaceassur.be

Au bureau, à votre domicile/entreprise, en visio :
Du lundi au vendredi sur rdv

Accessibilité téléphonique :

Lundi	09h00 – 13h00	
Mardi	09h00 – 13h00	14h00 – 17h00
Mercredi	09h00 – 13h00	
Jeudi	09h00 – 13h00	14h00 – 17h00
Vendredi	09h00 – 13h00	

Fermé le samedi et le dimanche