

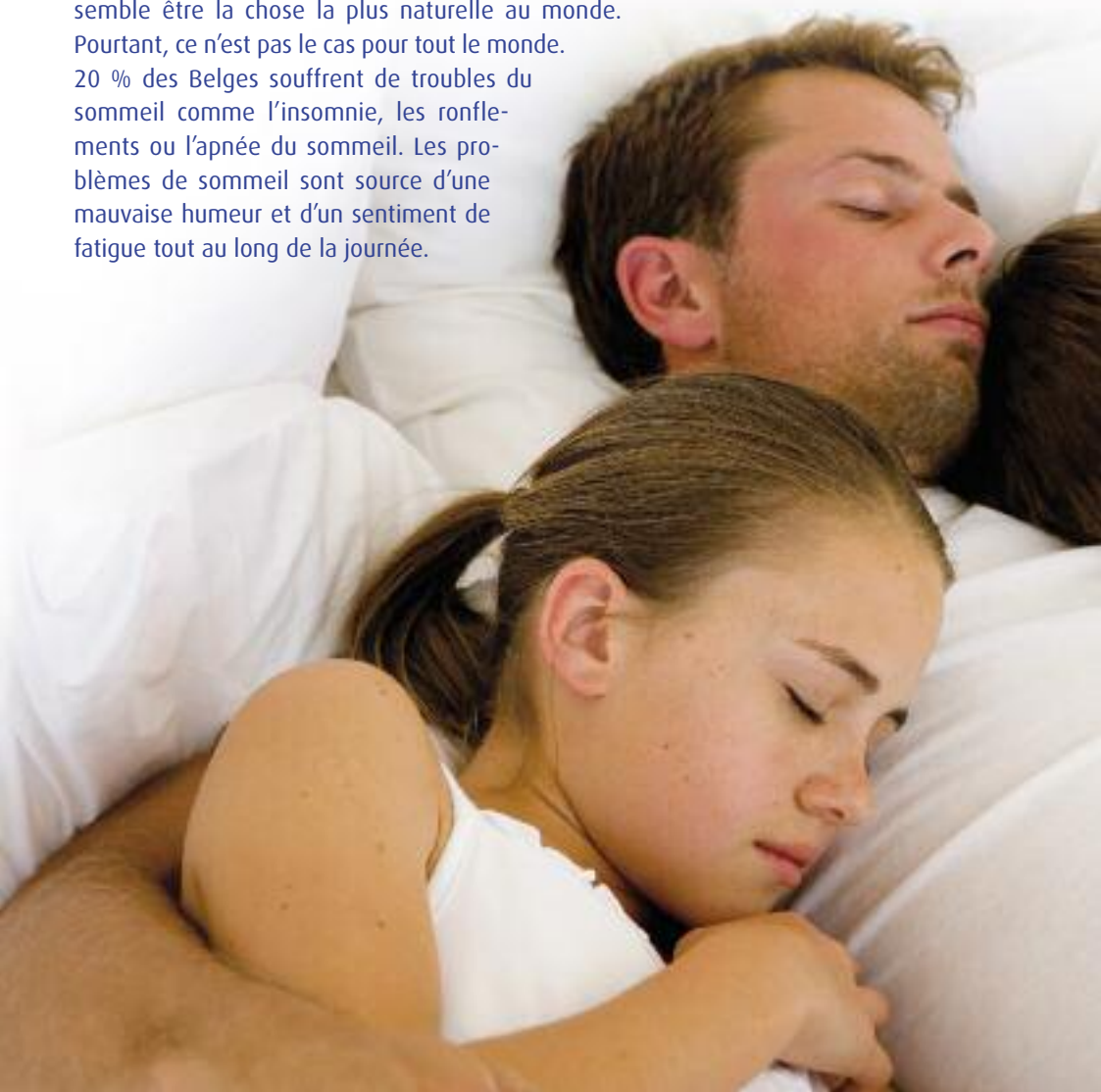


*Le sommeil* ★

ENTRETIENEZ VOTRE  
CAPITAL SANTÉ !

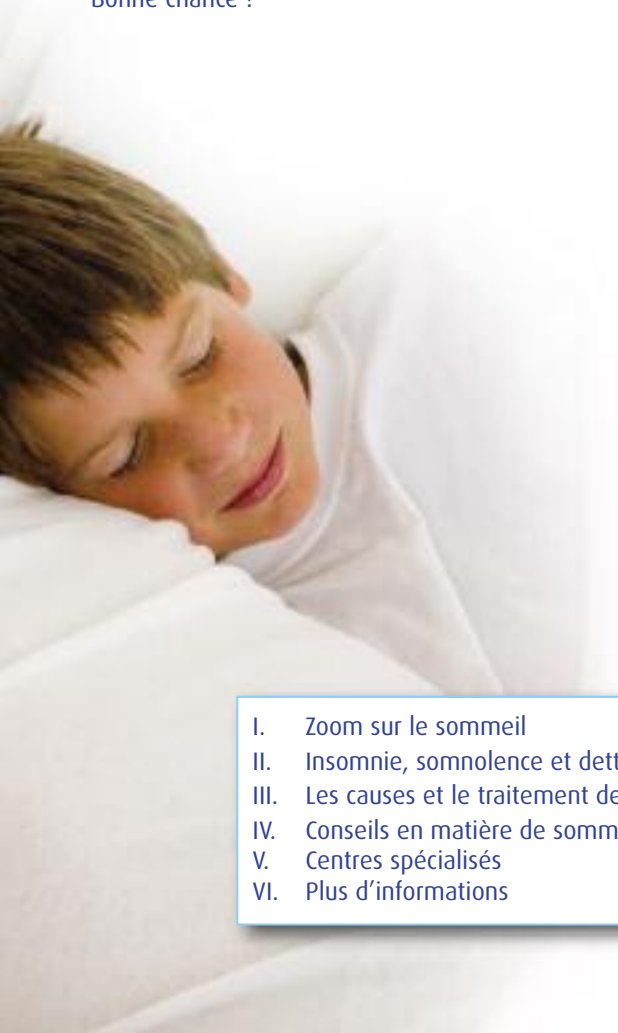
# Introduction

Nous passons un tiers de notre vie à dormir et le sommeil semble être la chose la plus naturelle au monde. Pourtant, ce n'est pas le cas pour tout le monde. 20 % des Belges souffrent de troubles du sommeil comme l'insomnie, les ronflements ou l'apnée du sommeil. Les problèmes de sommeil sont source d'une mauvaise humeur et d'un sentiment de fatigue tout au long de la journée.



Se réveiller reposé et débiter la journée après avoir fait le plein d'énergie ne doivent pas être un rêve. De nombreux problèmes liés au sommeil peuvent être résolus en adaptant les mauvaises habitudes de vie. Vous ne pouvez pas apprendre à dormir, mais bien apprendre à vous détendre. Et il s'agit justement de cela, car le sommeil est une forme plus profonde de repos qui survient spontanément après la détente.

En consultant cette brochure, vous découvrirez de nombreux conseils pratiques et des informations qui vous permettront d'améliorer la qualité de votre sommeil. Bonne chance !



## CONTENU

I.	Zoom sur le sommeil	4
II.	Insomnie, somnolence et dette de sommeil	6
III.	Les causes et le traitement de l'insomnie	8
IV.	Conseils en matière de sommeil	12
V.	Centres spécialisés	18
VI.	Plus d'informations	19

# I. Zoom sur le sommeil

## L'IMPORTANCE D'UN BON SOMMEIL

---

Il nous arrive tous de nous lever de mauvaise humeur, après avoir mal dormi, par exemple. Mais si les problèmes de sommeil se prolongent, ils peuvent avoir des conséquences négatives à long terme. Les efforts physiques vous semblent pénibles, votre mémoire vous fait souvent défaut, vous êtes plus sensible aux affections physiques et psychiques, etc. C'est logique puisque le sommeil est garant de la réparation physique et mentale après les activités de la journée et procure l'énergie nécessaire pour le lendemain.

Le sommeil influence la température corporelle, les rythmes cardiaque et respiratoire, la tension, la contraction des muscles et la sécrétion des hormones. Par ailleurs, le sommeil joue un rôle important au niveau du système immunitaire. Un manque de sommeil affaiblit vos fonctions immunitaires et vous fragilise.

## QU'EST-CE QU'UN SOMMEIL NORMAL ?

---

Un sommeil normal est constitué de deux types de sommeil qui alternent en continu : le sommeil paradoxal et le sommeil non paradoxal.

Le sommeil non paradoxal comprend plusieurs phases caractérisées par une alternance de sommeil profond et de sommeil léger. Lors du passage d'un sommeil profond à un sommeil léger, vous pouvez parfois vous réveiller brièvement. En outre, des micro-interruptions de sommeil surviennent également. En général, elles ne durent que quelques secondes et vous ne vous en rendez pas compte. Les personnes souffrant de troubles du sommeil peuvent développer une hypersensibilité à ce réveil passager à tel point qu'elles peuvent être très facilement réveillées.

La phase de sommeil non paradoxal est suivie de la phase de sommeil paradoxal, également appelé le sommeil des rêves. Lors du sommeil paradoxal, le cerveau est très actif et fait le grand ménage dans la tête.



### LES HEURES AVANT MINUIT COMPTENT-ELLES DOUBLE ?

Les 4 premières heures du sommeil sont les plus importantes. Les stades de sommeil les plus profonds surviennent à ce moment-là et sont donc de meilleure qualité. La fin du sommeil est principalement caractérisée par le sommeil plus léger et le sommeil des rêves.

## LE BESOIN DE SOMMEIL

Le besoin de sommeil varie en fonction de la personne et de l'activité physique de la journée. La moyenne pour les adultes est d'environ 7 heures et demie de sommeil par nuit. Les petits dormeurs se contentent de 6 heures de sommeil tandis que les gros dormeurs ont besoin de 9 ou 10 heures de sommeil.

Le tableau ci-dessous montre le nombre moyen d'heures de sommeil nécessaires en fonction de l'âge.

Age	Besoin de sommeil
15 ans	8 heures
20 ans	7,5 heures
40 ans	6,8 heures
60 ans	6,3 heures
80 ans	5,8 heures

## L'INFLUENCE DE L'ÂGE SUR LE SOMMEIL

L'âge ne change pas grand-chose à la durée du sommeil, mais la réduction de l'activité entraîne une baisse du besoin de sommeil.

Par ailleurs, le sommeil se modifie. Il faut plus de temps avant d'atteindre le sommeil, la quantité de sommeil profond diminue et on se réveille plus facilement. Enfin, les personnes âgées prennent souvent des médicaments qui peuvent influencer sur leur sommeil.

## II. Insomnie, somnolence et dette de sommeil

### QU'EST-CE QUE L'INSOMNIE ?

L'insomnie regroupe les troubles du sommeil ayant des répercussions pendant la journée, comme la fatigue, la somnolence, la susceptibilité, la tête qui tourne et un manque de concentration.

Un trouble du sommeil est caractérisé par des difficultés pour s'endormir (plus de 30 minutes nécessaires pour trouver le sommeil), un sommeil perturbé (se réveiller souvent pendant la nuit) ou un réveil précoce le matin sans pouvoir se rendormir ensuite.

L'insomnie n'est pas une maladie, mais un symptôme, un trouble dont il faut chercher les causes.

### Insomnie acquise ou conditionnement

Situation : vous vous mettez au lit avec la crainte que vous ne pourrez de nouveau pas vous endormir. Vous ressentez donc un sentiment de stress. Le sommeil sera effectivement difficile à trouver, ce qui confirmera vos craintes. De cette manière, il est facile de se retrouver enfermé dans un cercle vicieux.

L'insomnie acquise survient après environ 3 semaines de sommeil perturbé. Le lit devient alors de plus en plus l'endroit où vous restez sans cesse éveillé. D'autres activités dans votre lit comme lire un livre passionnant, regarder la tv ou parcourir le planning du lendemain peuvent donner lieu à une insomnie acquise.

Pour rompre ce cercle vicieux, il est nécessaire de réapprendre à se détendre et à orienter ses pensées vers un sentiment de bien-être et de calme. Ce n'est pas un hasard si vous vous endormez souvent le matin. Vous avez le sentiment que votre nuit est quand même gâchée et vous cessez de lutter. De ce fait, vous atteignez un niveau de calme suffisant pour vous endormir.

## QU'EST-CE QUE LA SOMNOLENCE ?

---

La somnolence est un sentiment normal à la fin de la journée, surtout si vous êtes resté(e) éveillé(e) plus longtemps que d'habitude. La somnolence grave survient aux mauvais moments, comme au travail, au volant ou au cours d'activités sociales. Lorsque la somnolence grave ne disparaît pas grâce au sommeil, cela indique généralement un trouble du cycle éveil-sommeil qui doit être examiné de plus près.

## QU'EST-CE QUE LA DETTE DE SOMMEIL ?

---

Le cerveau retient précisément le nombre d'heures durant lesquelles une personne a dormi et le nombre d'heures dont cette personne a encore besoin. Le manque de sommeil de chaque nuit est ajouté au manque de sommeil de la nuit précédente. Dans une certaine limite, notre cerveau peut faire disparaître notre dette de sommeil en allongeant la durée du sommeil profond.

En dormant régulièrement, vous pouvez éviter une dette de sommeil dangereusement élevée. Une personne qui s'acquitte de sa dette de sommeil ressent plus de vitalité, est plus heureuse et ses capacités mentales sont améliorées.

Vous luttez sans cesse pour garder vos yeux ouverts et ne pas faire de sieste, vous baillez sans arrêt, attendez la fin de la journée avec impatience pour vous remettre au lit ou ressentez toujours le besoin de boire du café ? Il s'agit des caractéristiques de la dette de sommeil que vous feriez bien de ne pas négliger..



# III. Les causes et le traitement de l'insomnie

## LES CAUSES DE L'INSOMNIE

---

### Problèmes psychosociaux

Généralement, l'insomnie est due à des problèmes psychosociaux comme le deuil, des conflits relationnels, le stress, le surmenage, etc. Ces problèmes créent des inquiétudes et empêchent de se détendre et de s'endormir facilement.

### Problèmes psychiques

Les problèmes psychiques comme la dépression, les angoisses ou la psychose (affection accompagnée de délires et d'hallucinations) peuvent également être à l'origine de l'insomnie. Les personnes dépressives rencontrent souvent des problèmes pour s'endormir, sont régulièrement réveillées pendant la nuit, se réveillent trop tôt et somnolent pendant la journée.

### Apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est un grave trouble du sommeil qui touche 1 à 4 % de la population adulte. Elle survient plus fréquemment chez les hommes que chez les femmes, ainsi que chez les personnes obèses.

Lors de l'apnée du sommeil, les voies respiratoires se ferment brièvement, ce qui bloque la respiration un petit temps. Le taux d'oxygène dans le sang diminue et le corps ne contient plus assez d'oxygène. Les lèvres deviennent bleues et le cerveau a un besoin urgent en oxygène, ce qui réveille la personne en sursaut. A ce moment, les voies respiratoires s'ouvrent de nouveau, procurant de l'oxygène au corps. L'apnée du sommeil est presque toujours accompagnée d'un ronflement bruyant et doit être traitée.

Les conséquences de l'apnée du sommeil sont la somnolence et la fatigue au cours de la journée, ce qui accentue le risque de s'endormir au volant ou lors de l'exercice d'un métier dangereux. Par ailleurs, les artères et les vaisseaux sanguins sont également touchés, ce qui



augmente le risque de maladies cardiovasculaires. Il n'est pas facile de détecter l'apnée du sommeil car souvent, la personne ne sait pas ce qui se passe la nuit. En général, le partenaire, qui ne supporte plus les ronflements, finit par tirer la sonnette d'alarme. Le diagnostic est établi lors d'un examen du sommeil dans un laboratoire de sommeil et l'apnée peut être traitée grâce au port d'un masque qui injecte de l'air supplémentaire dans le nez.



### QU'EST-CE QUE LE RONFLEMENT ?

Le ronflement est provoqué par la vibration des tissus mous de la bouche et de la gorge, le palais mou et la luette. Les fumeurs, les personnes âgées et les personnes en surpoids ronflent davantage. Le niveau sonore peut atteindre 95 décibels, ce qui correspond au bruit d'une scieuse !



### Impatience des jambes (restless leg syndrome)

Certaines personnes souffrent d'une sensation gênante dans les jambes lorsqu'elles sont assises ou couchées. Cette sensation les pousse à bouger, ce qui fait disparaître temporairement cette sensation désagréable.

La sensation désagréable survient principalement la nuit et peut, à court terme, créer un manque de sommeil important. Un traitement médicamenteux peut soulager en cas de douleurs sévères.

### Médicaments et affections physiques

Certains médicaments sont connus pour provoquer des insomnies. Si vous souffrez d'insomnies, il est d'ailleurs conseillé de parcourir votre traitement avec votre médecin afin de détecter les médicaments qui pourraient poser problème.

Par ailleurs, de nombreuses affections physiques peuvent influencer votre sommeil comme une glande thyroïde qui travaille trop vite, l'asthme, les maladies cardiaques, la BPCO, les bouffées de chaleur pendant la ménopause, etc.

### Autres

La narcolepsie est une affection caractérisée par le fait que les personnes qui en souffrent peuvent soudainement tomber endormies n'importe où pendant quelques minutes. La narcolepsie est accompagnée de troubles du sommeil durant la nuit et d'une immense somnolence pendant la journée.

Un trouble du rythme jour-nuit peut également influencer négativement le sommeil, comme par exemple un jetlag (changement de fuseau horaire) ou un travail à horaires décalés (peut encore avoir une influence des années plus tard).

Enfin, l'horloge biologique peut garder une personne active jusque tard au soir et, par contre, la réveiller trop tôt au matin. Une luminothérapie peut permettre de rétablir l'horloge biologique.

## LE TRAITEMENT DE L'INSOMNIE

---

Lorsqu'une personne souffrant d'insomnies se rend chez le médecin, elle a souvent tout essayé et ne sait plus vers qui se tourner. Dans de nombreuses situations, une prise en charge par un professionnel est nécessaire afin de traiter les problèmes qui sont à la base de l'insomnie.

Lorsqu'aucune cause évidente de l'insomnie n'est trouvée, il peut être fait appel à un traitement non médicamenteux :

- Informations au sujet du sommeil et de la culture du sommeil (cf. chapitre I) ;
- Conseils en matière de sommeil (cf. chapitre IV);
- Relaxation, thérapie comportementale cognitive ou réorientation vers des soins adaptés (cf. chapitre V).

Cette approche sans somnifères requiert du temps et de la patience. Il faut environ 2 à 3 semaines pour développer un nouveau modèle de sommeil.

Dans des cas spéciaux, lorsque le traitement non médicamenteux n'est pas fructueux, il peut être fait appel à des somnifères (cf. chapitre IV).



# IV. Conseils en matière de sommeil

Grâce aux conseils ci-dessous, il vous est possible d'adapter vos habitudes de vie pour pouvoir mieux dormir. Les solutions miracles ne sont pas réalistes et chaque traitement ou exercice demande du temps et de la persévérance.

## **HABITUDES EN MATIERE DE SOMMEIL**

---

### Essayez d'éviter de vous tourmenter

Si, à un moment précis de la soirée ou de la nuit, vous êtes éveillé(e), pensez que, dans une certaine mesure, vous pouvez choisir vous-même vos sentiments. Choisissez donc le confort, profitez de la douceur des draps, de la chaleur du lit et du sentiment de sécurité. Profitez du fait que vous ne devez rien faire, même si vous pensez rester éveillé(e) toute la nuit. N'y pensez pas et sachez que vous avez dormi plus d'heures que vous ne croyez.

Par ailleurs, vous pouvez prévoir une pause de réflexion pendant la journée, mais évitez de le faire pendant la nuit. Prenez une demi-heure de temps pour réfléchir aux problèmes de la journée et aux solutions. Mettez toujours ces problèmes et leurs solutions sur papier.

### Après être resté(e) couché(e) 20 minutes, levez-vous et faites quelque chose de relaxant

Lorsque vous souffrez d'insomnies de longue durée (plus de 3 semaines), il est important de se lever après 20 minutes et de faire quelque chose de relaxant. Cela permettra d'interrompre la tension ressentie lorsque vous vous mettez au lit et de développer de nouveau un sentiment de calme et de confort.

Vous pouvez préparer à l'avance l'activité de détente de manière à ne rien devoir imaginer sur le moment. Lire un livre passionnant ou regarder un agréable film ne détendent pas suffisamment et n'entrent donc pas en ligne de compte. Si vous n'arrivez toujours pas à dormir après 20 minutes, recommencez l'expérience.

### Levez-vous toujours à la même heure

Il est conseillé d'aller dormir lorsque la somnolence s'installe et de toujours se lever à la même heure. Evitez de rester longtemps au lit lors d'un jour de congé, pendant le weekend ou après une mauvaise nuit. Le sommeil du matin est un sommeil léger de moins bonne qualité, ce qui rend les heures supplémentaires de sommeil inutiles. Des études ont même montré qu'une grasse matinée de plus de 2 heures vous rendrait plus fatigué(e).

### Evitez les siestes pendant la journée

Dans certaines conditions, les personnes qui ont un bon sommeil peuvent tirer profit d'une sieste en journée car elle leur permet de s'acquitter d'une partie de leur dette de sommeil. Pour les personnes souffrant de troubles du sommeil, les siestes en journée sont à déconseiller, ou du moins à limiter à un maximum d'une demi-heure par jour.



## ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL

---

### La chambre est synonyme de repos et de sommeil

Il est conseillé de n'utiliser la chambre que pour dormir ou avoir des relations sexuelles. Il est déconseillé aux personnes souffrant de troubles du sommeil de lire dans le lit, de regarder la tv, de parcourir le planning de travail du lendemain, etc. Dans le cas contraire, la chambre serait associée aux activités reprises ci-dessus et la personne aurait plus de mal à trouver le repos et s'endormir.

### La chambre doit être idéalement aménagée

Il faut veiller à une température agréable, une bonne aération, une pénombre suffisante et un bon lit. Les problèmes liés au bruit peuvent éventuellement être résolus grâce à des boules Quies.

### Ne laissez pas l'horloge dans votre champ de vision

De cette manière, le cercle vicieux qui consiste à regarder l'horloge pour calculer le nombre d'heures sans dormir et qui crée encore plus de tension est rompu. Pendant la nuit, la notion de temps doit perdre toute son importance. Le nombre d'heures durant lesquelles vous restez éveillé(e) n'a pas d'importance, seuls le confort et la chaleur de votre lit comptent.

## EFFORT ET DETENTE

---

### La pratique de l'exercice physique en journée est un must absolu

La qualité du sommeil est sans nul doute liée à l'intensité de la journée. Une journée active permet donc d'atteindre un sommeil meilleur et plus profond.

### Ne pratiquez pas d'activités physiques avant d'aller dormir

Lorsque vous pratiquez intensivement le sport, le corps produit beaucoup d'adrénaline afin de pouvoir réaliser des prestations. L'effet énergétique de l'adrénaline est actif pendant 3 à 4 heures. Par contre, les formes légères d'exercice physique comme une petite balade, des étirements ou du yoga sont à conseiller.

### Avant d'aller dormir, planifiez un moment de repos et un rituel fixe pour se mettre au lit

Utilisez la dernière demi-heure avant le coucher pour vous calmer. Faites une petite balade, parlez avec votre partenaire, écoutez de la musique, buvez un verre de lait chaud ou de tisane, prenez un bain chaud, faites des exercices de détente ou du yoga, brossez-vous les dents, etc. Faites en sorte que cette demi-heure devienne un rituel fixe. De cette manière, vous pourrez préparer votre corps à dormir.

## **MANGER ET BOIRE**

---

### Boire un petit verre d'alcool avant d'aller au lit ne favorise pas votre sommeil

Pour de nombreuses personnes, boire un verre d'alcool avant d'aller au lit est devenu un rituel. A court terme, l'alcool peut vous aider à vous endormir, mais la dépendance s'installe vite. De ce fait, des quantités de plus en plus importantes d'alcool sont nécessaires pour obtenir le même effet. Par ailleurs, l'alcool a une influence négative sur la qualité de votre sommeil et détériore surtout le sommeil profond (le plus important).



## Limitez la consommation de café, de coca, de thé noir et de nicotine

La caféine contenue dans le café et le coca ont un effet très stimulant et ne favorisent pas un bon sommeil. Le thé noir contient de la théine qui est chimiquement apparentée à la caféine et procure le même effet. La caféine produit longtemps ses effets. Il faut compter en moyenne 5 heures avant que la quantité de caféine présente dans le sang ne soit réduite de moitié. Les boissons à base de cacao ou de chocolat stimulent également le système nerveux et sont donc déconseillées.



### **LE SAVIEZ-VOUS ?**

Les personnes âgées souffrant de calcification vasculaire (sténose) dans le cerveau peuvent parfois mieux dormir en buvant du café. Le café réduit le manque d'oxygène dans le cerveau et leur permet ainsi de mieux dormir.

Comme la caféine, la nicotine stimule le cerveau. Il faut donc éviter de fumer au cours des dernières heures avant d'aller dormir.

## Ne mangez pas de repas lourds avant de vous mettre au lit

Un repas trop lourd pris avant le coucher peut être la cause de troubles du sommeil. Cependant, vous ne devez pas vous mettre au lit le ventre vide. Un snack léger avant d'aller dormir peut même favoriser le sommeil. Le lait et les produits laitiers contiennent des matières stimulant naturellement le sommeil et sont donc conseillés.

Veillez à ne pas trop boire avant de vous mettre au lit afin d'éviter de devoir vous lever pendant la nuit pour aller aux toilettes.

## **JOURNAL DU SOMMEIL**

---

Tenir un journal du sommeil permet d'avoir un meilleur aperçu de vos habitudes en matière de sommeil. Il est important de noter les choses suivantes :

- L'heure à laquelle vous êtes allé(e) dormir et l'heure à laquelle vous vous êtes levé(e) ;
- Le moment où vous vous êtes endormi(e) ;
- Si vous vous êtes réveillé(e) pendant la nuit, et quand ;
- La qualité de votre sommeil ;
- Si vous avez bu de l'alcool ou du café ;



- Si vous avez pris des médicaments ;
- Des détails comme des troubles de la concentration pendant la journée, des picotements dans les jambes, une sieste à midi, etc.

Un journal du sommeil est également intéressant pour votre médecin car il lui permet de se faire une idée claire de votre schéma du sommeil.

## SOMNIFERES

---

L'usage de somnifères peut uniquement être envisagé en cas d'insomnie sérieuse et apparue récemment ou en cas de pression extrême. L'usage de somnifères doit avoir lieu dans des conditions strictes : limité dans le temps, de préférence pas plus d'une semaine et une dose réelle minimale.

Cependant, il semblerait qu'au moins 5 % des Belges utilisent quotidiennement un somnifère. C'est incroyable lorsque l'on sait que les somnifères créent une dépendance qui rend la dose nécessaire plus importante pour obtenir le même effet, sans oublier que les somnifères n'apportent absolument aucune solution à la cause des problèmes de sommeil...

Des études montrent que les somnifères les plus fréquemment utilisés (benzodiazépine) perturbent la structure du sommeil. L'endormissement est plus facile mais la qualité du sommeil se détériore (plus de sommeil léger que de sommeil profond). Par ailleurs, l'effet de ces somnifères peut perdurer pendant la journée et rendre le patient étourdi, provoquer des maux de tête et des problèmes de concentration.

L'arrêt soudain de la consommation de somnifères peut donner lieu à des phénomènes de désaccoutumance comme la transpiration, des tremblements, des sentiments dépressifs ou une hypersensibilité à la lumière ou aux bruits forts. Il est conseillé aux personnes qui prennent des somnifères et qui veulent en arrêter la consommation de prendre contact avec leur médecin.



## V. Centres spécialisés

Si les conseils en matière de sommeil prodigués dans le chapitre IV n'apportent pas de résultats après 5 à 10 semaines, il est peut-être temps d'envisager un traitement. Pour ce faire, contactez toujours votre médecin.

### RELAXATION

---

La relaxation a déjà prouvé son utilité et est encore en phase de développement. L'autosuggestion et la pleine conscience font partie des nouvelles notions. Pour réaliser des exercices de relaxation, vous pouvez faire appel à des kinésithérapeutes spécialisés, des hypnothérapeutes ou des thérapeutes du comportement.

### THERAPIE COMPORTEMENTALE COGNITIVE – THERAPIE DU SOMMEIL

---

La thérapie comportementale cognitive utilise une combinaison de l'éducation au sommeil, de l'hygiène du sommeil, du contrôle du stimulus (la règle des 20 minutes), de la restriction du sommeil (réduire le temps au lit à la durée réelle du sommeil), de la relaxation et de la tenue d'un journal du sommeil.

### CENTRE DE SOMMEIL

---

En cas de présomption d'apnée du sommeil, d'impatience des jambes ou de contractions musculaires nocturnes, il est conseillé de se soumettre à un examen approfondi dans une clinique du sommeil.

Pour un examen du sommeil, une hospitalisation de 1 à 2 jours est requise et l'activité cérébrale, le rythme cardiaque, la respiration, les mouvements oculaires, le taux d'oxygène dans le sang, la posture et la tension musculaire sont contrôlés. En cas de ronflements, un examen approfondi sera également réalisé.

Sur la base des informations collectées, un diagnostic pourra être établi et un traitement sur mesure pourra être lancé. Un examen du sommeil peut être réalisé dans tous les hôpitaux universitaires et dans la plupart des hôpitaux régionaux.

## VI. Plus d'informations

Vous souhaitez obtenir de plus amples informations sur d'autres sujets liés à la santé ? Rendez-vous dans votre agence des Mutualités libérales et **demandez nos brochures sur la santé.**

Vous pouvez également toujours trouver des informations supplémentaires sur le site web des Mutualités libérales. [www.mutualiteliberale.be](http://www.mutualiteliberale.be).



N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information sur la santé** bimensuelle par le biais de notre site web. Cette lettre d'information contient de nombreuses informations actuelles sur la santé et les activités locales.

[www.jeuxdormir.be](http://www.jeuxdormir.be)

[www.belgium.be](http://www.belgium.be) < santé < médicaments < somnifères et sédatifs

sites web hôpitaux universitaires centre de sommeil

Cette brochure a été réalisée grâce à la participation du docteur Bruno Ariens, auteur du livre « Rêver de bien dormir : un guide pour une nuit plus reposante » – Editions Standaard et ASBL Ligue Libérale des Pensionnés.

### **Mutualité libérale du Brabant**

Place de la Reine 51-52

1030 Bruxelles

☎ 02/209.48.11 - 📠 02/219.01.54

info@mut403.be - www.mutlibbrab.be

### **Mutualité libérale Hainaut-Namur**

#### **Centre de gestion de La Louvière**

Rue Anatole France 8-14

7100 La Louvière

☎ 064/23.61.90 - 📠 064/23.61.91

contact@mut409.be - www.mut409.be

#### **Centre de gestion de Namur**

Rue Bas de la Place 35

5000 Namur

☎ 081/23.18.23 - 📠 081/24.10.37

contact@mut409.be - www.mut409.be

### **Mutualité libérale Hainaut-ouest**

Rue Childéric 15

7500 Tournai

☎ 069/34.38.00 - 📠 069/21.67.20

mutlib413@mutualiteliberale-ho.be

www.mutualiteliberale-ho.be

### **Mutualité libérale Liège**

Boulevard Frère-orban 45-46-47

4000 Liège

☎ 04/252.44.48 - 📠 04/253.22.02

secretariat@libramut.be - www.libramut.be

### **Mutualité libérale du Luxembourg**

Avenue de la Gare 37

6700 Arlon

☎ 063/24.53.00 - 📠 063/21.73.29

contact@mutualiteliberale.be

www.mutualite-du-luxembourg.be

#### **Editeur responsable:**

Geert Messiaen, rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles

Edition avril 2009