

Vision

Un magazine truffé d'astuces et de bonnes idées

parution trimestrielle | décembre 2021 - février 2022 | P-922960 | bureau de dépôt Courtrai


Baudoux.

 **AQUILAE**

REPÉRAGE
Les tendances dans la
construction pour 2022

**Bien se
préparer aux
vacances d'hiver**

DOSSIER

**Économisez sur votre
budget d'assurance**

Télétravail : comme ça, tout le monde reste motivé

Checklist

Votre voiture peut-elle passer l'hiver en toute sécurité ?

Des lumières de Noël, un *arbre magique* à l'odeur de sapin et une paire de skis sur le toit. Est-ce là votre stratégie pour préparer votre voiture pour l'hiver ? C'est convivial... mais lisez tout de même la suite. Dans notre check-list, vous trouverez de nombreuses recommandations pour affronter l'hiver en toute sécurité. Que vous rouliez au carburant ordinaire ou à l'électricité !

Quelques conseils généraux

- Il y a d'office une trousse de secours et un cric dans votre voiture... Mais avez-vous aussi une **lampe de poche** et un **gilet fluo** pour la nuit ?

- Des vitres givrées ? Ne vous laissez pas tenter de dégivrer les vitres avec de l'eau bouillante ou même tiède. Le verre pourrait se fissurer à cause de la différence de température. Il s'agit de s'emparer du **grattoir** et d'allumer le **chauffage du parebrise** !

- Contrôlez régulièrement les caoutchoucs de vos essuie-glaces et le niveau du liquide lave-glace. En hiver, il est conseillé d'ajouter de l'antigel dans ce liquide, afin qu'il ne gèle pas dans le réservoir.

- Le mercure baisse peu à peu sous les 8 degrés ? Avec des pneus d'hiver, vous avez une meilleure tenue sur les chaussées mouillées, enneigées ou gelées. Et votre distance de freinage est aussi beaucoup plus courte.

- Votre voiture passe la nuit dehors ? Et il gèle à pierre fendre ? Évitez de devoir gratter trop longtemps le lendemain : protégez votre parebrise avec un bout de carton ou un sac poubelle en plastique.

- Vous laissez votre voiture dehors alors qu'il gèle ? Garez-la en première vitesse sans tirer le frein à main. Vous éviterez ainsi que le frein à main ne gèle. N'oubliez toutefois pas d'enfoncer la pédale d'embrayage afin que votre voiture ne fasse pas d'à-coup !

Vous roulez à l'électricité ?

- Par basses températures, votre batterie stocke moins d'énergie. Vous voulez augmenter votre autonomie ? Ajustez (de préférence) chaque mois la pression de vos pneus. Vous trouverez la pression conseillée dans votre livret d'instructions ou dans la portière du conducteur.

- Dégivrer votre parebrise avec le chauffage du parebrise ? Il vous en coûtera beaucoup d'électricité. Faites-le donc une demi-heure **avant le départ**, pendant que votre voiture est encore connectée à la borne de recharge. Idéal pour **chauffer** également votre intérieur.

- Votre voiture possède-t-elle un **mode éco** ? C'est pratique pour réduire votre consommation d'énergie. Vous réalisez ainsi des économies sur la puissance du moteur ou sur l'énergie de votre système de climatisation.

- Vous roulez à l'électricité ? Vous tirerez également profit de **pneus d'hiver**. Car une meilleure tenue de route signifie une moindre perte d'énergie. Et donc : une **plus grande autonomie**.

- Garez votre voiture **à l'intérieur** dans la mesure du possible. Vous éviterez ainsi que le câble de charge ne gèle. Elle est quand même dehors ? Gardez la prise au sec ! Le câble de charge est gelé ? N'utilisez pas de sèche-cheveux, mais une **bouillotte** ou un **coussin de noyaux de cerises** pour le dégeler.

- Vous partez en vacances de neige ? Avant de partir, vérifiez où se trouvent les **bornes de recharge** nécessaires : sur votre itinéraire et à proximité de votre destination.

Votre assistance dépannage est-elle en ordre ?

Vous avez beau être extrêmement prudent... Un accident est vite arrivé. Et le fait est que l'hiver est la haute saison des pannes de voiture ! Vous aimeriez prendre la route 24/7 l'esprit tranquille en Belgique comme à l'étranger ? Examinez avec votre courtier Aquilae quelle assurance dépannage vous convient le mieux.

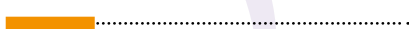
Et prudence sur la route, n'est-ce pas !

TABLE DES MATIÈRES



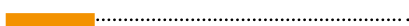
04

Nouvelles brèves



06

Construire l'avenir



10

INTERVIEW

Dominique Monami, de sportif de haut niveau à coach mental



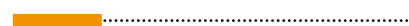
12

Le télétravail - niveau avancé

14

DOSSIER

Intelligemment assuré ?
Plus de budget !



16

Des montagnes de conseils pour des vacances d'hiver en toute sécurité



18

Se balader dans un paysage hivernal



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.

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.

Tirage

8.075 copies

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.

Editeur responsable: Patricia De Valck, Ottergemsesteenweg-Zuid 808 B (boîte 109), 9000 Gand.

NOUVELLES BRÈVES



UNE NOUVELLE ANNÉE, UNE NOUVELLE VOITURE ?

Le premier mois de l'année est traditionnellement un moment où beaucoup de gens décident de l'achat d'une nouvelle voiture.

Vous vous demandez s'il est temps de remplacer votre voiture ? Les paramètres suivants peuvent vous aider à prendre une décision :

- **Vous travaillez beaucoup plus à la maison** et vous n'allez donc souvent pas plus loin que le supermarché en voiture ? Si vous avez un véhicule diesel, il peut s'avérer intéressant dans ce cas de passer à une voiture à essence.
- **Un membre de la famille** quitte le nid ? Vous pouvez alors envisager une voiture plus petite (probablement plus économique).
- **Si votre voiture se fait plus vieille**, certaines pièces doivent éventuellement être remplacées. Réparer la boîte de vitesses, remplacer la courroie de distribution : certaines réparations peuvent être particulièrement onéreuses. Sans parler de l'inconvénient d'une panne en route ! Si vous sentez qu'il y a de l'orage dans l'air, c'est une bonne idée d'investir dans une nouvelle voiture.

ASTUCE

Parlez-en avec votre courtier en assurances avant de placer votre signature en bas du bon de commande. Votre garagiste propose aussi souvent une assurance, mais votre omnium vous lie alors à votre concessionnaire de la marque. Dans le cas d'une perte totale, cela peut faire une grande différence, par exemple si vous voulez passer à une autre marque. Serez-vous remboursé dans ce cas ? Votre courtier vous conseillera volontiers.

CHIFFRE

4.622.000

Il ressort d'une enquête menée auprès de plus de 7 000 ménages belges que, l'année dernière, plus de 4,5 millions de Belges n'étaient pas en mesure d'épargner pendant un mois typique.

Pour 40,8 % de la population, l'épargne est donc tout sauf évidente. Il ne faut pourtant pas nécessairement être riche pour épargner. Il existe toutes sortes de formules d'épargne intelligentes qui vous procurent par exemple un avantage fiscal, comme l'épargne-pension et l'épargne à long terme.

La KU Leuven et Baloise Insurance ont récemment lancé un programme de formation numérique gratuit pour préserver les jeunes des erreurs de jugement en matière de finances. Vous vous demandez aussi comment épargner plus efficacement ? Demandez donc conseil à votre courtier en assurances.



Des dommages à la maison dus à la sécheresse

La Flandre devient plus sèche. Et cette sécheresse accrue ne se traduit pas seulement en récoltes ratées et en pénuries d'eau. Une maison sur quatre est confrontée à des affaissements, causés par la sécheresse. Les dommages qui en résultent sont désormais couverts par l'assurance incendie.

La Loi Depraetere approuvée récemment éclaircit une loi existante et ne laisse subsister aucun doute quant au rétrécissement du sol. Le sous-sol rétrécit parce que l'argile, que l'on trouve surtout en Flandre-Occidentale, sèche. S'il se produit alors un

affaissement du sol, cela peut entraîner des fissures et d'autres dommages graves aux murs. Ces dégâts relèvent dorénavant de la catégorie « causés par une catastrophe naturelle », et sont couverts par l'assurance incendie.

Un coup dans l'aile ? Prenez un taxi... ou comptez sur BOB !

Comptez vos verres de vin blanc à la fête de Noël du travail. Limitez les verres de cava le 1er janvier. Essayez de calculer combien de verres « ne peuvent pas faire de mal » si vous devez encore conduire après, c'est non seulement ennuyeux, mais aussi inutile. Et dangereux !

Il y a trop de facteurs qui jouent un rôle dans la vitesse à laquelle l'alcool est éliminé dans le sang : la santé de votre foie, votre poids, votre sexe... La meilleure idée est donc de ne pas boire lorsque vous devez conduire. Le taxi n'est pas nécessairement cher si la fête se déroule près de chez vous, et la désignation d'un BOB est aussi une excellente idée. Saviez-vous que vous pouvez également intégrer une

garantie BOB spéciale dans votre assurance auto ? Celle-ci peut couvrir différentes situations : si votre BOB occasionne par exemple un accident, le dommage à votre voiture est assuré, même si vous n'avez pas d'omnium. La clause BOB se trouve parfois automatiquement dans votre assurance auto. Vérifiez donc sans faute quelles situations sont couvertes afin de ne pas être assuré doublement.



Conduire avec des chaussures de marche

On pose parfois la question suivante à l'association automobile VAB : est-il permis de conduire avec des chaussures de marche ?

La réponse est brève : oui, c'est permis. La loi stipule qu'il faut pouvoir exécuter des manœuvres en toutes circonstances, et bien que les chaussures de marche soient un peu plus rigides et serrées autour du pied, elles n'empêchent normalement pas de conduire comme d'habitude. Il est pourtant conseillé, en particulier par temps humide, de changer de chaussures lorsque vous rentrez à la maison après une bonne marche. Ainsi, vous évitez par exemple de glisser sur la pédale de frein avec des chaussures boueuses et de causer un accident. *La sécurité avant tout !*

SOURCE : VAB MAGAZINE

CONSTRUIRE L'AVENIR

Vous avez des projets de construction ou de rénovation ? Ne laissez pas cette brique vous peser et accomplissez le projet de vos rêves. Laissez-vous inspirer à Batibouw, qui a été reporté en mai 2022 en raison de la crise du coronavirus. Vous y découvrirez des techniques innovantes, de nouveaux matériaux et les dernières tendances. Les prescriptions de construction en Belgique se font plus strictes et le changement climatique nous oblige aussi à adopter une autre approche. Aujourd'hui, le focus est donc mis principalement sur la construction durable et économe en énergie ainsi que sur des habitations toujours plus petites. Avec ces 5 tendances dans la construction, vos projets sont à l'épreuve du futur.

#1

Construction durable

Vous êtes à la recherche d'idées efficaces pour réduire votre consommation d'énergie et votre empreinte environnementale ? Dans la construction durable, l'accent est mis sur l'efficacité énergétique, l'utilisation de matériaux durables et la construction circulaire. En Belgique, les normes Q-ZEN sont en vigueur pour les nouvelles habitations. Grâce à la construction Quasi Zéro Énergie, votre nouvelle maison est en tous les cas parfaitement isolée et étanche, et les systèmes installés produisent de l'énergie renouvelable. Ainsi, vous consommez peu d'énergie pour le chauffage, la ventilation, la climatisation et l'eau chaude. C'est tout bénéfique pour vous comme pour l'environnement !

#2

Un habitat plus petit et modulaire

Les prix de l'immobilier flambent et les matériaux de construction sont de plus en plus chers. Quiconque veut construire ou rénover doit déboursier toujours plus. Rien que du point de vue financier, il est donc intéressant d'avoir une habitation plus petite. Des habitats plus compacts permettent aussi de conserver nos rares espaces ouverts. Et l'empreinte écologique diminue parce qu'une maison plus petite est plus efficace en énergie. Les habitations modulaires répondent à cette tendance. Elles vous permettent d'agrandir votre maison existante de manière rapide, flexible et durable. En combinant judicieusement des modules préfabriqués en bois ou en acier, vous pouvez même ériger une maison entière.

#3

Habitation kangourou et cohabitation

Nous allons non seulement construire de plus petites maisons, mais aussi des maisons plus hautes et plus rapprochées. Il y a aussi toujours plus de ménages d'une seule personne : d'ici 2060, la moitié de tous les ménages belges devraient se composer d'une seule personne. Aussi, les formes alternatives de cohabitation gagnent en popularité, pour des considérations tant financières et pratiques qu'écologiques. Les habitations kangourou abritent deux ménages sous le même toit. Ainsi, deux familles, souvent des parents et leurs enfants, peuvent habiter séparément et préserver leur vie privée tout en s'entraïdant. La cohabitation est une forme d'habitat où des groupes de résidents utilisent des équipements communs dans des habitations séparées. Cela stimule le contact. Le matin, vous faites un brin de causette dans le parking à vélos et par beau temps, vous pouvez prendre l'apéritif ensemble, dans le jardin commun.

Conseil

Dans le cadre de l'habitation kangourou, deux générations vivent ensemble sous le même toit. S'il y a deux unités d'habitation séparées, vous aurez besoin d'une assurance « immeuble à appartements ». Chaque utilisateur assure sa partie comme appartement et peut aussi assurer son mobilier. S'il y a une seule zone d'habitation commune, il suffit de conclure une assurance pour une maison unifamiliale.



#4

Une habitation intelligente

Des applications intelligentes rendent nos maisons plus économes en énergie et gèrent mieux notre consommation d'énergie. La domotique et d'autres applications intelligentes améliorent en outre le confort à la maison. Elles s'occupent du chauffage, de la lumière et du son, où et quand vous le voulez. Mais vous pouvez aussi commander automatiquement votre éclairage, votre ventilation et vos systèmes de sécurité, pour qu'ils fonctionnent plus efficacement et vous permettent d'économiser beaucoup d'énergie. Et en faisant tourner le lave-vaisselle ou la machine à laver la journée, vous utilisez au maximum la capacité de production des panneaux solaires sur le toit.

Conseil

Vous n'êtes pas à la maison ? Avec une sonnette intelligente, vous savez toujours qui sonne à votre porte. Vous pouvez parfaitement voir le visiteur et même lui répondre. Et un éclairage intelligent le soir et la nuit constitue une excellente prévention contre le cambriolage pendant vos vacances ou vos absences.

#5

Un habitat industriel

Les usines et les anciens entrepôts sont transformés en magnifiques habitations, lofts et appartements. Habiter dans un bâtiment industriel, c'est non seulement tendance, mais cela s'inscrit également dans le concept de la construction circulaire. Les coûts sont réduits parce que les éléments d'origine restent visibles et qu'on n'utilise pas de parois intérieures. En donnant une nouvelle fonction d'habitation aux vieux bâtiments industriels et en combinant des éléments authentiques avec des applications contemporaines, vous conciliez l'ancien et le neuf de manière durable. En dépit de son caractère brut, le look industriel est particulièrement chaleureux et convivial.

LES PRIX DE L'IMMOBILIER FLAMBENT ET LES MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION SONT DE PLUS EN PLUS CHERS. QUICONQUE VEUT CONSTRUIRE OU RÉNOVER DOIT DÉBOURSER TOUJOURS PLUS.



PRÉPAREZ VOTRE HABITATION POUR L'HIVER

Avec l'hiver qui s'annonce, nous augmentons le chauffage de quelques degrés. Vérifiez au préalable le bon fonctionnement de votre cheminée, de vos appareils de chauffage et de votre boiler. Vous éviterez ainsi le feu de cheminée et l'intoxication au CO, qui ont souvent des conséquences graves et parfois même mortelles. L'entretien d'une installation de chauffage central, cheminée comprise, est légalement obligatoire. Si vous oubliez cet entretien et qu'un incendie ou d'autres dommages se produisent, l'assurance incendie peut résilier le contrat après le sinistre ou à la prochaine échéance. Vous ne devez pas non plus laisser se dégrader le reste de votre habitation. Gardez votre maison et toutes les installations en bon état afin d'éviter les mauvaises surprises. Mieux vaut prévenir que guérir, donc. À quoi devez-vous faire attention ?

■ Entretien de la chaudière et de la cheminée

L'entretien de votre chauffage central et de votre cheminée est important pour votre sécurité, pour économiser de l'énergie, et aussi pour l'environnement. Il est obligatoire et doit être effectué par un technicien de chauffage central agréé. Ce dernier contrôle votre chaudière de chauffage central quant à l'usure, au bon fonctionnement, à l'évacuation en toute sécurité des gaz de combustion et au rendement. Vous avez ainsi la garantie que la chaudière satisfait aux exigences légales et fonctionne bien. Une chaudière au gaz naturel nécessite un entretien tous les deux ans, une chaudière à mazout un entretien annuel. Le nettoyage de la cheminée doit être réalisé à la même fréquence.

■ Gardez les gouttières et les grilles de ventilation propres

Vérifiez régulièrement si les tuiles de toit sont encore droites et si la gouttière est bien rattachée au toit. Surtout après un orage ou une tempête. La gouttière protège la maison contre l'excès d'eau de pluie. Gardez donc toutes les évacuations et gouttières exemptes de feuilles, de mousse ou d'autres saletés. Contrôlez aussi si les grilles de ventilation dans les murs ne sont pas bouchées. Une ventilation mécanique doit être bien entretenue et nettoyée régulièrement. Si vous n'aérez pas la maison de façon optimale, des moisissures peuvent apparaître.

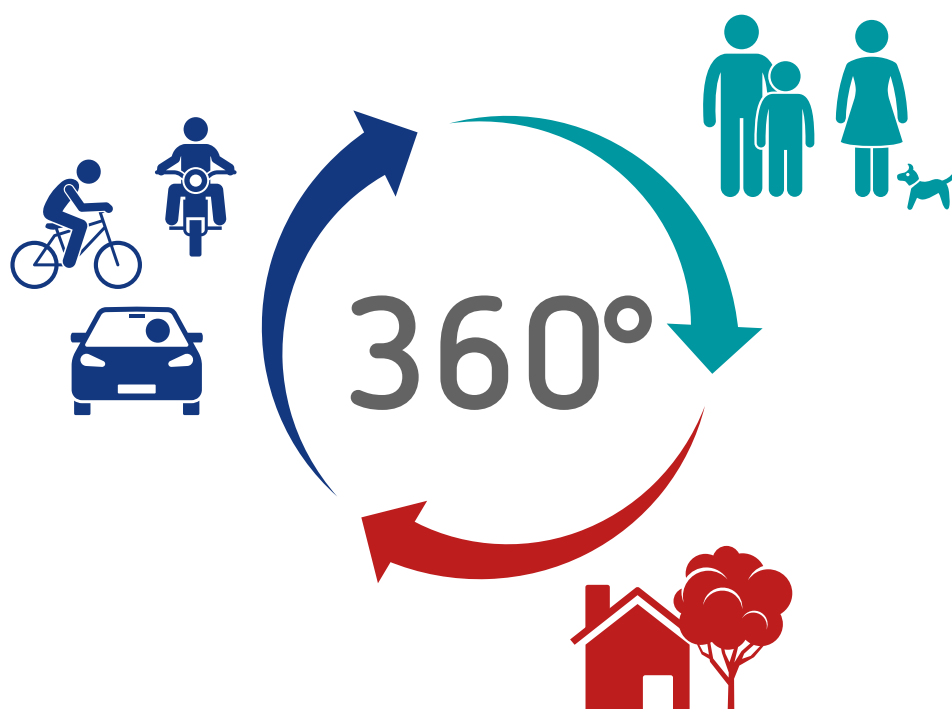
■ Peignez la menuiserie en bois

La peinture des portes et fenêtres et d'autres boiseries est un boulot plus intensif. Une bonne peinture ou un autre produit de protection pour le bois protège le bois contre les intempéries. Vous devez repeindre la menuiserie en bois tous les 6 à 10 ans en moyenne. Si vous remarquez des décolorations, des soufflures ou de petites fissures, c'est qu'il est temps de procéder à un nouvel entretien. Huilez les ferrures et serrures de vos portes et fenêtres pour éviter qu'elles coinent ou se détachent.

■ Isolez plus

Une maison bien isolée ne présente que des avantages. En été, il fait toujours agréablement frais à l'intérieur, et en hiver, vous devez chauffer moins. Une plus petite consommation d'énergie signifie aussi une facture d'énergie plus basse. Un bon plan pour votre portefeuille comme pour l'environnement. En outre, l'isolation assourdit les bruits de la rue, pour un calme total à l'intérieur. Une habitation avec une bonne isolation obtient aussi un meilleur label énergétique, de sorte que sa valeur sur le marché augmente.

L'ENTRETIEN D'UNE INSTALLATION DE CHAUFFAGE CENTRAL, CHEMINÉE COMPRISE, EST LÉGALEMENT OBLIGATOIRE.



**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.

COACHER, C'EST COMPRENDRE LES GENS

Dominique Monami, de sportif de haut niveau à coach mental

27 septembre 2000. Le duo de tennis Els Callens et Dominique Monami fait date dans le sport belge. Elles font une prouesse aux Jeux olympiques de Sydney en remportant la médaille de bronze en double. Cette médaille est tant l'apogée que le point d'orgue de la carrière de Monami. Le couronnement de 10 ans de tennis professionnel et un voyage quasi infini autour du monde. Plus de 20 ans plus tard, Dominique Monami jette un regard fier sur le passé. Mais elle est également fière de ce qu'elle a réalisé pendant les années qui ont suivi en tant que conférencière, coach mental et accompagnatrice de carrière.

Mais revenons un instant sur le court. Car il n'y a pas eu que cette médaille en bronze aux Jeux. Monami a joué pendant 10 ans au tennis en tant que professionnelle. Et avec grand succès : en 1998, elle occupait la 9e place du classement mondial. Ce succès n'est pas arrivé par hasard. En 1997, elle avait déjà battu Arantxa Sanchez, alors numéro 2 mondial. « En la battant, j'ai pris davantage confiance en moi. Pour moi, cela a été un tournant mental lorsque j'ai pu gagner face à une joueuse du top 10. Cela m'a vraiment stimulée. »



Els Callens et Dominique Monami avec leur médaille de bronze à Sydney.

Une combinaison de talent, de confiance en soi et d'expérience a permis à Monami de figurer pendant des années dans le top absolu du circuit de tennis. « Ça peut paraître glamour, mais c'est une vie assez monotone et solitaire. Tout est placé sous le signe du sport. Je n'avais pas de véritables amies dans le circuit, car le lendemain, elles pouvaient être mes rivales sur le court. Bien que j'aie noué une amitié pour la vie avec Els Callens. »

Force mentale

Lorsque vous êtes la meilleure joueuse de tennis belge de votre génération, un job de coach de tennis semble être une évidence après votre propre carrière. Mais ce n'est pas la voie empruntée par Monami. « Après Sydney, je suis directement tombée enceinte. Puis un congé sabbatique a suivi pour donner forme à mon avenir professionnel. J'ai vite compris que je ne voulais pas devenir coach de tennis. En tant



Dominique Monami (1973) est une Business & Mental Coach

- Ancienne joueuse de tennis de haut niveau
- Habite à Leest, entité de Malines
- Aime le golf et la cuisine

www.dominiquemonami.com
www.bettermindsatwork.com

COMMENT PRÉVENIR LE BURN-OUT? LA BASE EST SIMPLE ET ÉVIDENTE. IL FAUT SE CONNAÎTRE ET ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SON CORPS.

que sportive de haut niveau, je me connaissais très bien et je savais que je ne possédais pas ce talent. Pour moi, cela me prenait de l'énergie plutôt que m'en procurer. »

Et donc Monami s'est mise en quête de nouveaux défis. « Après ma carrière sportive, je ne voulais pas faire n'importe quoi. Je cherchais quelque chose sur le long terme, quelque chose qui me permette d'évoluer sur le plan humain. Je m'intéressais au bien-être mental des gens. C'est quelque chose que je connaissais dans le monde sportif. La capacité de gérer le stress et de canaliser l'énergie et une grande force mentale étaient mes atouts principaux tout au long de ma carrière sportive. Je voulais transmettre cela aux autres. Et donc j'ai continué à me perfectionner et à me développer à cet égard pendant quelques années. »

Inspirer et motiver

Depuis 2004, Monami aide les dirigeants, les professionnels et les athlètes à donner le meilleur d'eux-mêmes. Elle cherche avec eux la motivation et l'énergie lors de séances de coaching et de workshops. « L'énergie et la résilience sont des thèmes très actuels, tout comme le stress et le burn-out. Je suis en train

d'écrire un livre sur ce sujet : *Boost je energie* (boostez votre énergie). Il sortira l'année prochaine et constitue un recueil de mes connaissances et de mon expérience de ces sujets. »

Monami donne aussi régulièrement des conférences. « Je veux rendre quelque chose à la société. Sur la base de mon expérience sportive, je veux inspirer les autres à trouver leur force et à utiliser ce potentiel pour influencer positivement leur entreprise et leurs collaborateurs. Je combine cela avec un accompagnement de carrière pour le VDAB et depuis peu aussi pour Sport Vlaanderen. J'y accompagne quelques anciens sportifs de haut niveau dans leur réorientation après leur carrière. »

Fini les voleurs d'énergie

Nous vivons une époque difficile de mesures liées au coronavirus et de télétravail. Tout le monde ne trouve pas le bon équilibre. De plus en plus de gens sont fatigués, las. Il en résulte des burn-out et des dépressions. Monami offre un soutien en tant que coach mental. Elle combine son expérience de sportive de haut niveau avec sa formation de coach.

Mieux vaut prévenir que guérir les burn-out, bien évidemment. Mais comment faire ? Monami voit plusieurs solutions.

« La base est simple et évidente. Il faut se connaître et être à l'écoute de son corps. Dormez suffisamment, mangez sainement et faites régulièrement de l'exercice physique. Donnez assez de repos à votre corps et à votre cerveau. Si vous savez ce qui vous procure de l'énergie et ce qui vous en coûte, vous pouvez essayer d'éliminer les parasites et les voleurs d'énergie. Les entreprises ont aussi une mission à cet égard. En connaissant bien vos collaborateurs en tant que dirigeant, vous pouvez détecter les signaux à temps. Et en posant ensuite les bonnes questions, vous invitez les gens à en parler. »

Outre ses occupations professionnelles, Monami est active auprès de différentes organisations et fédérations sportives. Elle a encore récemment été élue vice-présidente du Comité olympique belge. Son agenda est donc chargé. Comment évite-t-elle de se retrouver dans le rouge à son tour ? « J'essaie de ne faire que les choses que j'aime faire. Et je prends aussi régulièrement le temps de me déconnecter. Je me rends alors sur un terrain de golf. J'aime être dehors dans un cadre vert et faire de l'exercice tout en jouant. La cuisine est une autre de mes passions, je possède même un diplôme de sous-chef. Et je dors comme une marmotte : beaucoup, profondément et paisiblement. » *(rires)*



LE TÉLÉTRAVAIL - NIVEAU AVANCÉ

Télétravailler. Pour l'un, c'est une bonne chose, pour l'autre, c'est un mal nécessaire. Le fait est que nous devons probablement encore tenir bon un moment. Vous êtes employeur ? Avec ces conseils de niveau avancé, vous pourrez faire en sorte que vos collaborateurs restent heureux et motivés !

Gardez votre culture d'entreprise bien vivante

Même si vous n'êtes pas ensemble physiquement, faites de temps à autre le point avec vos collaborateurs. Un **état des lieux mensuel via vidéo** est une bonne idée. Montrez-vous et donnez des explications sur les objectifs, les résultats ou des changements dans votre entreprise. Et ne manquez pas de donner l'occasion à vos collègues de poser des questions devant une tasse de café virtuelle.

Pas d'esprit sain sans corps sain

Des télétravailleurs qui sont pour ainsi dire soudés à leur chaise ? Demandez à vos Team Leaders d'organiser des **promenades-réunions** en plein air, de préférence en petits groupes. Une séance de brainstorming ou la présentation d'une idée peut aussi se tenir en dehors d'une salle de réunion

Le sport renforce la cohésion

Certains de vos collaborateurs pourraient bien tirer profit d'un **défi sportif**. Mettez-les au défi de marcher, faire du jogging, faire du roller ou pédaler sur un nombre x de kilomètres. Imaginez un **#hashtag** sportif et demandez-leur de partager leurs efforts individuels sur les médias sociaux ou sur l'intranet. On parie que ça va améliorer l'esprit de groupe ?

Focus x 25

Des collègues qui se laissent facilement distraire à la maison ? Révélez-leur la **technique Pomodoro** : vous prenez un minuteur (un minuteur de cuisine en forme de tomate ou simplement votre smartphone) et vous le réglez sur 25 minutes. Pendant ce laps de temps, vous ne vous laissez distraire par rien : ni par les médias sociaux, ni par vos animaux domestiques ou toutes sortes de pop-ups. À chaque fois après 25 minutes, vous avez 3 à 5 minutes de pause et vous pouvez biffer un élément de votre liste des choses à faire !

Restez zen malgré les réunions en ligne

Un conseil pour les fanatiques des appels dans votre équipe : sachiez-vous qu'un **arrière-plan blanc paisible** pendant les appels vidéo représente une charge moindre pour le cerveau de l'autre personne ? Une bibliothèque chargée ou un intérieur avec des détails personnels pourrait inciter son interlocuteur à faire subconsciemment toutes sortes d'interprétations... ce qui fatigue d'autant plus le cerveau !

La santé de vos collaborateurs est votre bien le plus précieux.

Mais tout le monde peut devenir la proie d'une maladie de longue durée.

Sachiez-vous qu'il existe des contrats d'assurance qui accompagnent les collaborateurs qui sont en arrêt maladie pour cause de burn-out ? Cet accompagnement les aide à reprendre le dessus, de sorte que vous pourrez rapidement les accueillir à nouveau au bureau.

Il vaut certainement la peine d'examiner avec votre courtier en assurances comment assurer la continuité de votre entreprise tout en soutenant vos collaborateurs : avec une assurance complémentaire, une assurance hospitalisation, une assurance revenu garanti...

SAVIEZ-VOUS QU'UN ARRIÈRE-PLAN BLANC PAISIBLE PENDANT LES APPELS VIDÉO REPRÉSENTE UNE CHARGE MOINDRE POUR LE CERVEAU DE L'AUTRE PERSONNE ?

PRÊT POUR INVESTIR DANS L'IMMOBILIER ? CRÉDIT HYPOTHÉCAIRE OU AVANCE SUR L'EIP ? OU LES DEUX ?

Vous songez à acheter l'appartement de vos rêves à la mer ou une maison en vue de la louer.

Pour financer ce projet, plusieurs solutions s'offrent à vous. Vous pouvez utiliser vos fonds propres, vous pouvez emprunter de l'argent ou prélever une avance sur votre assurance de groupe ou sur votre contrat EIP (engagement individuel de pension).

Utiliser **vos fonds propres** c'est toujours une solution mais au vu de taux bas ce n'est peut-être pas la solution financièrement la plus avantageuse.

Emprunter de l'argent est une autre solution. Le crédit hypothécaire reste bien entendu la solution la plus classique mais dans le cadre de l'achat d'un second bien les avantages fiscaux deviennent plus faibles.

Vous pouvez également financer votre projet immobilier en demandant **une avance sur votre assurance de groupe ou si vous êtes indépendants en demandant une avance sur votre EIP (volet pension) ou PLCI (Pension Libre Complémentaire pour Indépendant)**. En général, vous pouvez obtenir une avance de l'ordre de 60 à 75% des réserves déjà constituées (selon les compagnies).

La solution idéale serait de combiner les deux approches :

Vous contractez un « crédit bullet » (ou terme fixe) et vous mettez votre contrat EIP en garantie.

Ce type de crédit devrait parfaitement vous convenir si vous êtes un indépendant ou un dirigeant d'entreprise.

EIP (Engagement Individuel de Pension)

L'engagement individuel de pension est une assurance vie qui prévoit une pension complémentaire pour le bénéficiaire (travailleur ou indépendants)

Avantages :

- C'est l'entreprise qui souscrit et qui paye les primes. Vous êtes la personne assurée.
- A l'âge de la pension, c'est vous qui êtes le bénéficiaire.
- Le capital est taxé à un taux préférentiel
- Vous avez la possibilité d'y ajouter des garanties complémentaires comme le décès
- C'est souvent plus intéressant qu'une augmentation salariale
- L'EIP peut également servir de financement pour un projet immobilier

Un crédit bullet est un prêt hypothécaire dont le terme est fixe, où vous ne versez que les intérêts et pour lequel vous ne remboursez la totalité du capital qu'en fin de contrat.

Il est vrai que les crédits bullet sont toujours un peu plus chers que les crédits classiques mais ce surplus est largement compensé par une structure de frais moins onéreuse et une optimisation fiscale très avantageuse.

SUR CE DERNIER POINT IL EST IMPORTANT D'INSISTER :

Si une assurance solde restant dû ou une assurance temporaire décès n'est pas exigée, nous vous la conseillons très fortement pour les raisons suivantes :

- Souscrire une assurance décès conjointement à l'emprunt permet bien souvent d'obtenir une réduction sur le taux de l'emprunt (c'est le cas, par exemple, chez AXA et Elantis). Cette réduction de taux convertie en euros équivaut, selon l'âge à 20,30...voire 50% du montant de la prime d'assurance
- Une assurance décès c'est aussi une tranquillité d'esprit, la garantie de préservation du patrimoine car c'est une sécurité contre les fluctuations du marché immobilier.
- A défaut de souscrire une assurance pour 100% du crédit, vous pouvez opter pour un montant plus faible, par exemple 25% de la valeur du bien, ce qui financera les droits de succession en cas de décès, sans que les ayants-droits n'aient à revendre le bien
- Pour l'indépendant ou dirigeant d'entreprise cette assurance peut également être souscrire sous forme d'EIP décès pur en plus de votre EIP classique (volet pension). Un contrat séparé est bien souvent tarifé à un tarif préférentiel (moins de chargements que lorsqu'il fait partie d'une combinaison avec le volet épargne). Vous optimiser ainsi le rendement de votre volet pension.
- Enfin, en payant la prime sous forme de primes de risque vous pouvez parfaitement calibrer vos besoins.

Pour de plus amples renseignements n'hésitez pas à prendre contact avec votre courtier AQUILAE.



INTELLIGEMMENT ASSURÉ ? PLUS DE BUDGET !

Une nouvelle année, de nouveaux projets ! Enfin ce voyage au Mexique, faire aménager un étang de baignade ou s'inscrire à ce cours de cuisine... Mais tous ces projets coûtent cher. Et si nous vous expliquions comment quelques interventions vous permettent de mieux garder le contrôle de votre budget d'assurance ? Et donc de garder plus d'argent pour les plaisirs de la vie ?

Combien d'assurances avez-vous ? Votre assurance auto, la familiale, l'assurance incendie... Et votre partenaire ? Deux personnes qui habitent ensemble n'ont besoin que d'une seule assurance familiale, rien de plus logique. Si vous avez l'intention d'aménager chez un nouveau partenaire, vous ne pensez peut-être pas directement à en informer votre assureur, et pourtant ce serait une bonne idée. Si votre courtier est bien informé de votre situation familiale, il sera plus en mesure de vous proposer des assurances personnalisées.

Dressez donc une liste et vérifiez quelles assurances sont vraiment nécessaires. Votre GSM a-t-il toujours la même valeur que lorsque vous l'avez acheté ? Cette assurance GSM n'est peut-être plus nécessaire. Examinez aussi sans faute les assurances éventuelles qui ont été conclues via votre employeur. Que couvrent-elles ?

Regroupez et économisez

La situation a-t-elle évolué au fil des ans de telle sorte que vous avez votre

assurance familiale auprès du bureau A, votre assurance solde restant dû auprès du bureau B, et que votre voiture est assurée via votre garagiste ? Il peut alors s'avérer plus avantageux de regrouper toutes ces assurances auprès d'une seule compagnie. Vérifiez auprès de votre courtier en assurances si vous pouvez obtenir une réduction en optant pour un « pack » d'une seule compagnie.

Pas de souci : la résiliation de toutes ces assurances ne doit pas forcément être compliquée. Votre courtier

en assurances se chargera volontiers de l'adaptation des contrats.

Arrêtez de fumer

Arrêter de fumer vous permettra également de réaliser des économies sur votre budget d'assurance. Votre assurance solde restant dû notamment est influencée par le fait que vous fumiez ou non. L'assureur fixe en effet son tarif sur la base de plusieurs critères lui permettant d'estimer le risque que vous décédiez avant d'avoir remboursé l'emprunt. Et oui : le tabagisme joue un rôle, étant donné que les fumeurs ont (selon les statistiques) plus de risques de décéder prématurément.

Vous arrêtez de fumer pendant la durée de votre assurance solde restant dû ? Vérifiez auprès de votre courtier si vous avez droit à une adaptation de votre contrat. Mais il y a une condition : vous devez avoir renoncé à la cigarette depuis un an au moins.

En parlant de solde restant dû : si vous avez remboursé votre prêt hypothécaire de manière anticipée, l'utilité de l'assurance solde restant dû échoit aussi. Mais vous avez peut-être payé le montant total au début de votre emprunt ? Vous pourriez alors avoir droit à un remboursement partiel de la prime.

Une franchise plus élevée : une bonne idée ?

Une franchise accompagne généralement l'assurance : il s'agit du montant que vous assumez vous-même avant l'intervention de l'assurance. Plus ce montant est élevé, plus le coût de l'assurance est bas. Examinez donc pour chaque risque quel montant vous pouvez supporter vous-même sans trop de problèmes. Et choisissez la franchise en conséquence.

Comparer les polices porte aussi ses fruits. Votre courtier en assurances Aquilae indépendant le fera avec plaisir pour vous. De plus, grâce à notre vaste réseau, nous pouvons souvent négocier des prix attractifs auprès des compagnies d'assurances.

En bref

- Évitez les doubles assurances
- Demandez à votre courtier en assurances si vous pouvez obtenir une réduction en combinant des assurances
- Vérifiez si vos risques assurés ont changé (valeur réduite ou risque simplement disparu)
- Augmentez votre franchise

Faire des économies sur le budget d'assurance de votre entreprise

En tant que gérant, vous voulez que votre entreprise et vos collaborateurs soient correctement assurés : c'est logique. Mais vous demandez-vous régulièrement si vos polices sont toujours adaptées à votre situation ?

→ Demandez un check-up annuel

Il existe une seule manière d'en être totalement sûr : demandez chaque année un check-up de votre portefeuille d'assurances à votre courtier en assurances. Vous éviterez ainsi d'être sur- ou sous-assuré. De plus, un tel check-up est un bon moment de négocier éventuellement une meilleure police ou de meilleures conditions auprès des compagnies d'assurances.

→ Investissez dans la prévention

En tant qu'employeur, vous êtes obligé de conclure une assurance accidents du travail pour chaque travailleur. Le coût de celle-ci peut peser lourd sur le budget de l'entreprise. Mais vous pouvez démontrer que vous avez pris des mesures de prévention ? Cela peut donner lieu à une prime d'assurance moins élevée.

Faites appel à un conseiller en prévention pour obtenir des recommandations sur la réduction des risques au travail. Songez aux cours de perfectionnement pour vos collaborateurs, sur l'utilisation de nouvelles machines ou sur des produits dangereux, par exemple.

Le même principe s'applique à la cyber-assurance de plus en plus recommandée. Engagez-vous à sensibiliser vos collaborateurs autour des cyberattaques, non seulement pour assurer la sécurité de vos ordinateurs d'entreprise, mais également pour réduire le coût de votre prime.

Astuce : demandez à votre courtier en assurances s'il peut vous aider avec un spécialiste en prévention d'une compagnie partenaire.

→ Tirez profit des avantages fiscaux

Si vous dirigez une société, des formules d'assurance épargne comme la Pension Libre Complémentaire pour Indépendants (PLCI), la Convention de Pension pour Travailleurs Indépendants (CPTI) et l'Engagement Individuel de Pension (EIP) vous permettent d'obtenir des avantages fiscaux intéressants.

Faites aussi vérifier régulièrement les primes par votre courtier en assurances, afin de pouvoir profiter de manière optimale de votre avantage fiscal pour réduire quelque peu la pression sur le budget de l'entreprise.

DES MONTAGNES DE CONSEILS POUR DES VACANCES D'HIVER EN TOUTE SÉCURITÉ

Vous allez bientôt skier ou vous défouler à l'après-ski ? Nous vous donnons d'ores et déjà 10 conseils pour l'avant-ski. Car une certaine préparation ne fait pas de mal lorsqu'on part aux sports d'hiver.

1

Ne mettez pas vos vacances en péril

Quiconque part à la neige en voiture, ferait bien de prévoir **des pneus d'hiver ou des pneus 4 saisons**. Ils sont obligatoires en Allemagne, au Luxembourg et dans les régions montagneuses. De plus, vous aurez une meilleure prise sur la couche de neige fraîche crissante et même sur la glace.

2

Profitez plus vite des plaisirs d'hiver avec une vignette

Vous vous rendez en voiture à Ischgl dans le Tyrol ou à Saint-Moritz, la mondaine ? N'oubliez pas qu'il vous faut une **vignette** sur les autoroutes en Autriche et en Suisse. À moins d'aimer faire la queue, vous pouvez la commander en moins d'1 minute sur wegenvignet.be.

3

Les chaînes à neige sont salvatrices

Vos pneus d'hiver ne suffisent pas sur les routes de montagne enneigées ? Heureusement, cette année vous n'oubliez pas d'emporter des **chaînes** à la bonne taille de vos roues. Également utiles : des gants de travail, une lampe de poche et aussi une vidéo d'instruction sur YouTube !

4

Pas de forfait sans pass sanitaire

Alors que vous deviez autrefois uniquement avoir votre **forfait** en poche, vous avez besoin aujourd'hui d'un **pass sanitaire** et d'un **masque** dans beaucoup de pays de sports d'hiver. Indispensable si vous voulez déguster cette *Schnitzel mit Pommes* après votre descente du col.





5

Améliorez votre condition physique

Vous avez déjà mis en pratique vos bonnes intentions ? Les vacances d'hiver sont un excellent moyen d'améliorer votre **condition de base**. Non, nul besoin de fréquenter le centre sportif. Vous pouvez aussi vous lancer immédiatement à la maison avec une **corde à sauter**.

Quelques variations : sautez avec 2 jambes, en faisant de petits pas de gauche à droite, d'avant en arrière, en courant, en levant les genoux, en touchant votre derrière avec les talons, sur 1 jambe, et en mode freestyle pour les casse-cous !

6

Faites le flamant rose

Non, inutile d'enfiler une combinaison de ski rose. Mais vous ne voulez pas vous retrouver la tête dans la neige ? Entraînez donc votre **équilibre** avec l'exercice du **flamant rose**. Tenez-vous debout pendant 1 minute sur une jambe en faisant des cercles avec votre pied libre. Alternez avec l'autre jambe et répétez l'exercice 3 fois.

7

Un exercice pour les muscles

Avant de vous dévaler sur votre snowboard ou vos skis, vous pouvez faire du « planking ». Un exercice parfait pour renforcer **vos abdos et vos muscles dorsaux**. Gardez le corps dans une ligne droite et appuyez-vous sur les coudes et lesorteils. Démarrez par 3 séries de 30 secondes avec chaque fois 1 minute de repos. Et augmentez le nombre de séries de la même manière !

8

Grand temps pour un échauffement

Les températures passent sous zéro ou vous êtes vraiment frileux ? Investissez dans des **sous-vêtements thermiques** et des **chaufferettes pour les mains et les pieds**. N'oubliez pas d'emporter suffisamment de sachets de thé ! Vous les glissez (secs !) dans vos chaussures de ski ou de snowboard fumants pour chasser l'odeur de transpiration.

9

Ne plus jamais se perdre

Explorez les **plans des pistes** au préalable : en ligne, via l'**app Bergfex Ski** ou via une app du domaine skiable en question. Vous découvrirez ainsi les descentes à votre niveau, les pistes de luge, les heures d'ouverture des remontées mécaniques... Ou le chemin le plus court vers la terrasse inondée de soleil la plus proche !

10

Partez en vacances bien assuré

Prendre la route l'esprit tranquille ? Une **assurance voyage supplémentaire** n'est pas un luxe superflu. Vous pouvez parfois avoir recours à votre assurance auto ou incendie, à votre assurance hospitalisation ou familiale. Mais vous avez un accident de ski ? Sans assurance supplémentaire, vous pourriez bien revenir bredouille...

Demandez donc une assurance voyage sur mesure à votre courtier en assurances.



SE BALADER DANS UN PAYSAGE HIVERNAL

Rien n'est plus revigorant qu'une bonne promenade hivernale ! Profitez à fond du paysage silencieux – et éventuellement de la neige qui crisse – le long des « voies lentes ». Sur ces routes tranquilles et sûres, les marcheurs, les cyclistes et les cavaliers ont toute la place pour eux.

Les parcours suivants valent le détour :

1/ Schepswandeling (randonnée dans la zone naturelle de Scheps)

De la chapelle Sainte-Odrada, on part pour 6,9 km sur des sentiers et le long de ruisseaux, à travers des marais et des prairies. En cours de route, vous pourrez faire une pause sur un véritable îlot de pique-nique et dans un refuge pour oiseaux. Avec un peu de chance, vous pourrez apercevoir un martin-pêcheur ou un cerf.

Découvrez un joli coin de Campine sur : ontdekbalen.be/doen/wandelen/schepswandeling

2/ Muziekbos - Sint-Pietersbos (bois Saint-Pierre)

L'une des quatre promenades sur voie lente tracées à partir de la ville de Renaix vous fait traverser des forêts de hêtres sur des pentes témoins. Au printemps, vous marcherez au milieu de tapis de fleurs colorés, mais ce circuit de 9 km est magnifique en toute saison.

Vous trouverez ces brochures et d'autres dépliants de randonnées sur www.ronse.be/nl/trage-wegen

3/ Autour de Bouillon

À l'ombre du Château de Bouillon, vous partez pour 7 km sur des chemins forestiers et des voies fermées à la circulation le long de la Semois. Marchez dans le sens des aiguilles d'une montre pour garder le meilleur pour la fin : une vue magnifique depuis une tour d'observation.



©FLAVIU BOERESCU - STOCK.ADOBE.COM

Plus d'informations : bit.ly/rondkasteelbouillon

Faites-vous remarquer à la nuit tombante

Même lorsque vous circulez sur des voies lentes, il est important d'être vu(e). Tôt ou tard, vous devrez traverser une rue ou un chemin. Il est préférable de porter des vêtements fluorescents, surtout à l'aube ou au crépuscule. Vous pensez que c'est exagéré ? Rappelez-vous qu'à une vitesse de 50 km/h, une voiture a besoin de 26 mètres pour freiner. À 120 km/h, il lui faudra même 102 mètres. Un conducteur ne remarque un piéton vêtu de sombre qu'à 20 mètres de distance. Avec des vêtements réfléchissants, les conducteurs vous verront à partir de 150 mètres de distance. Des mètres qui font une différence cruciale.



SA POPULARITÉ NE CESSE DE CROÎTRE : LA TROTTINETTE

On les voit de plus en plus souvent filer à toute vitesse : les trottinettes électriques. Si vous vous déplacez ou si votre enfant se déplace en trottinette, se faire remarquer est vital. L'année dernière, on a enregistré plus de 400 accidents avec des trottinettes électriques. Portez donc sans faute des vêtements fluorescents ou réfléchissants, surtout si vous allez assez vite. Vous vous demandez si votre assurance familiale vous protège si vous causez des dommages à des tiers avec votre trottinette ? Votre courtier en assurances pourra vous renseigner.



RÉSEAU SOLIDE

Les courtiers Aquilae ont des bureaux dans 50 localités en Belgique.

**Nous sommes forts au niveau local.
Encore beaucoup plus forts ensemble.**



www.aquilae.be



**BUREAU DE COURTAGE EN ASSURANCES
À VOTRE SERVICE DEPUIS 40 ANS**

02 395 51 40

info@assurances-baudoux.be

Grande Place Pierre Delannoy, 2
7850 Enghien

Heures de Bureau

LUN 09h00-12h00 • 13h30-18h00

MAR 09h00-12h00 • 13h30-18h00

MER 09h00-12h00 • 13h30-18h00

JEU 09h00- 12h00 • sur RDV

VEN 09h00-12h00 • 13h30-17h00

SAM Fermé

DIM Fermé

Sur rendez-vous en-dehors de ces heures.

Entreprise N° 0436 325 004
FSMA : 013125