



L'échange de maisons comme formule de vacances

DE L'ISLANDE À L'ESPAGNE

Le bien-être au travail ?
Brisez les tabous !

PME

Prenez le temps de gérer les risques



LE CHIFFRE
À RETENIR

650

heures par an : le temps que les étudiants
jobistes peuvent désormais travailler



TRAVAILLER PENDANT LES VACANCES ?

Que ce soit pour acheter des tickets de festival onéreux ou contribuer aux frais d'un kot, de nombreux étudiants aiment travailler comme étudiants jobistes. Bonne nouvelle : depuis le début de l'année, le nombre d'heures autorisées a légèrement augmenté. Les étudiants jobistes peuvent désormais travailler jusqu'à 650 heures par année civile.

Les étudiants jobistes travaillent sous contrat étudiant et bénéficient des avantages fiscaux et sociaux qui y sont associés :

- Vous **ne payez pas d'impôts** sur vos revenus tant qu'ils sont inférieurs à un certain montant.
- Vous payez **moins de cotisations sociales** qu'un(e) salarié(e) classique, à condition de ne pas dépasser 650 heures par an.
- Vous travaillez plus de 650 heures ? C'est autorisé, mais pour chaque heure travaillée en plus, vous payez des **cotisations sociales ordinaires**.

Il est possible de commencer à travailler en tant qu'étudiant jobiste à partir de quinze ans (et pas un jour plus tôt !). Les jeunes qui ont un job d'étudiant doivent remplir une déclaration d'impôts en leur nom propre, quel que soit leur âge. En général, ils reçoivent automatiquement une proposition de déclaration simplifiée, mais cela ne signifie pas forcément qu'ils doivent payer des impôts sur leurs revenus.

Qu'en est-il du salaire ?

Si votre revenu brut en tant qu'étudiant(e) est inférieur à un certain montant, vous ne devez **pas** payer **d'impôts**. Ce montant maximum pour 2025 est de **15 585,71 euros**.

Attention : les revenus des étudiants peuvent avoir des répercussions sur la déclaration d'impôts de leurs parents. Vos **revenus imposables** en 2025 en tant qu'étudiant(e) jobiste sont **supérieurs à 21 840 euros** ? Vous **ne pourrez plus être fiscalement à charge** de vos parents, ce qui augmentera leurs impôts. Ce plafond varie en fonction de votre situation, vérifiez-le bien.

Etre bien assuré

Vous êtes assuré(e) lorsque vous travaillez comme étudiant(e) jobiste. L'employeur a l'obligation de contracter une **assurance contre les accidents du travail** pour tous les travailleurs, y compris les étudiants jobistes. Cela ne s'applique pas seulement à un accident causé pendant et par le travail. Si vous tombez par exemple avec votre vélo ou step sur le chemin du travail, vous êtes également couvert(e) par cette assurance.

Vous souhaitez en savoir plus ? Les règles relatives au travail des étudiants jobistes changent parfois. Consultez donc le site studentatwork.be, une initiative de l'Office National de Sécurité Sociale. Vous y trouverez toujours les informations les plus récentes.



Credima



OVB
WILLEMOT



Allianz Partners



rechtsbijstand | protection juridique



TABLE DES MATIÈRES

04

L'actualité en bref

06

INTERVIEW

Veerle Franqui, experte et *keynote speaker* sur le bien-être au travail

08

PME

Un business risqué ? Prenez le temps de gérer les risques

11

SORTIES

L'échange de maisons comme formule de vacances

14

TECHNOLOGIE

Tout numérique

17

SANTÉ

Entraînez votre cerveau

18

MAISON & JARDIN

Des vacances dans votre jardin



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.

Editeur responsable: Patricia De Valck - cv Aquilae, Dumolinlaan 1 bus 13, 8500 Kortrijk
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.

Tirage

8.800 copies

L'ACTUALITÉ EN BREF



L'ASSURANCE VÉLO

Un nouveau vélo représente généralement une grosse part du budget familial, surtout s'il est électrique. Il est donc logique que de plus en plus de personnes souhaitent se protéger contre le vol et ou les pannes. Après une augmentation spectaculaire du nombre de polices d'assurance vélo en 2022 et 2023, l'association professionnelle Assuralia fait également état d'une hausse de 13 % pour 2024.

Pour assurer votre vélo, vous pouvez choisir entre différents types de couvertures : contre le vol, les dégâts matériels, les dommages corporels subis par le cycliste et l'assistance en cas de panne.

Quelques chiffres supplémentaires tirés de l'étude d'Assuralia :

- **85 %** des particuliers ayant souscrit une assurance vélo optent pour une couverture contre le vol.
- **994 euros** : le montant moyen de l'indemnisation des dégâts matériels.
- **1 950 euros** : l'indemnité moyenne pour un vélo volé.

Enfin, une statistique : en Belgique, **550 cyclistes** se retrouvent chaque année à l'hôpital à la suite d'un grave traumatisme crânien. C'est pourquoi la Hersenletsel Liga a organisé la deuxième journée du casque de vélo en avril dernier. Portez toujours un casque, même pour les petits trajets. L'étude montre qu'avec un casque de vélo, vous courez **60 % moins de risques** de subir un grave traumatisme crânien que si vous n'en portez pas et **70 % moins de risques** d'être victime d'un traumatisme crânien mortel. Cela peut vraiment faire la différence ! Assurance ou non : la sécurité avant tout !

EXTINCTION DES FEUX, PRÉPARATION D'UN KIT D'URGENCE

Au printemps, les lumières se sont soudainement éteintes en Espagne et au Portugal. Une importante coupure d'électricité a bouleversé le quotidien de la population. Et si cela se produisait ici aussi ?

Quand utilise-t-on l'électricité au quotidien ? Allumer, préparer le repas, attendre au feu rouge, travailler sur son ordinateur, regarder la télévision, recharger son smartphone... La liste est longue, et une coupure de courant de longue durée a de lourdes conséquences.

Que faire ?

Assurez-vous de pouvoir vous passer de courant pendant quelques heures en cas de panne. C'est toujours utile, même si la coupure est prévue. Préparez un kit d'urgence et placez-le à un endroit facilement accessible :

- Des bougies (chauffe-plats), des bougeoirs et des allumettes.
- Une lampe de poche à piles ou à manivelle.
- Un powerbank pour recharger votre smartphone.
- De l'eau et de la nourriture qu'il ne faut pas réchauffer.
- Une radio à piles, pour suivre l'actualité.
- Des piles de rechange.
- Une petite somme d'argent.

Vous souhaitez être informé(e) immédiatement d'une situation d'urgence ? Inscrivez-vous à BE-Alert, un outil d'alerte qui vous avertit par SMS, téléphone ou e-mail. Pour plus d'informations, consultez be-alert.be.

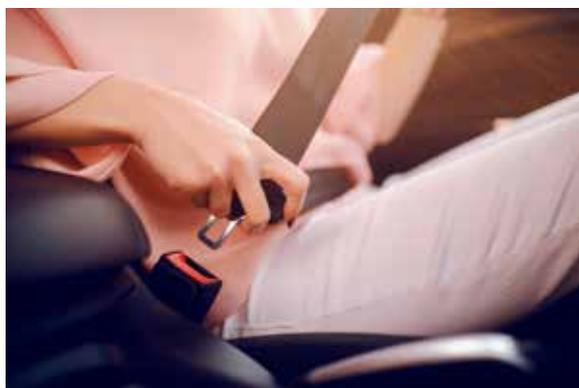


La ceinture de sécurité a 50 ans

Le port de la ceinture de sécurité à l'avant est obligatoire en Belgique depuis le 1er juin 1975. Heureusement, car elle réduit de 40 à 50 % le risque de décès ou de blessures graves en cas d'accident.

Pourtant, il y a un demi-siècle, l'obligation de porter la ceinture suscitait une vive opposition. Il y a même eu des *fake news* à ce sujet : on a prétendu que l'on suffoquerait dans la voiture, voire que l'on pourrait être décapité(e). D'innombrables campagnes de sensibilisation ont été nécessaires pour convaincre la population de l'utilité de la ceinture de sécurité.

Heureusement, son port est devenu une évidence. Selon une étude de l'institut de la circulation Vias, environ 95 % des conducteurs et passagers bouclent leur ceinture de sécurité à l'avant. À l'arrière, seuls 79 % des passagers semblent s'attacher, alors que les ceintures de sécurité sont obligatoires à l'arrière depuis 1991. Et que la ceinture de sécurité sauve des vies. Et ça, ce n'est pas une *fake news* ! Hip hip hip hurra : la ceinture de sécurité fête ses 50 ans !



SOURCE : VIAS



Depuis 2017, l'enquête nationale sur le bonheur mesure ce qui rend les Belges heureux. Cette année, le niveau de bonheur de la population belge est modéré, de 6 à 7 sur 10. En moyenne, nous pourrions donc tous être un peu plus heureux. Mais comment ?

5 leçons tirées des 10 % de Belges les plus heureux :

- 1 Ne comparez pas votre salaire.** La chercheuse Sara Claes s'explique : « Les chiffres montrent que ce qui compte, ce n'est pas le salaire, mais le degré de satisfaction à l'égard de la situation financière. La comparaison sociale joue un rôle essentiel. Même avec un bon revenu stable, les gens peuvent se dire financièrement mécontents s'ils ont l'impression que d'autres s'en sortent mieux qu'eux. »
- 2 Épargnez pour l'avenir.** Les Belges très heureux épargnent pour leur retraite et ont plus souvent un plan d'épargne pour l'avenir.
- 3 Aimez vos voisins.** Pas littéralement bien sûr, mais les Belges très heureux ont souvent de bonnes relations avec leurs voisins.
- 4 Prenez soin de vous.** Soignez vos relations, écoutez vos sentiments, continuez à apprendre et à vous développer.
- 5 Faites suffisamment de sport.** Et de préférence dans la nature. Les Belges les plus heureux s'efforcent de pratiquer du sport pendant une demi-heure au moins trois fois par semaine. Ils vont aussi plus souvent dans la nature.

SOURCE : ENQUÊTE NATIONALE SUR LE BONHEUR DE NIN-UGENT

Remerciements sincères

À l'occasion de la Journée des collaborateurs, nous avons également mis nos membres à l'honneur chez Aquilae et leur avons fourni des moyens d'envoyer de bonnes ondes à leurs collaborateurs. Outre un remerciement sincère, nous avons partagé quelques conseils pour maintenir un équilibre sain entre le travail et le bien-être. Ils peuvent notamment fixer des limites claires, communiquer ouvertement et faire suffisamment de pauses. L'experte Veerle Franqui en dit plus sur l'importance de ces pauses aux pages 6 et 7.



Le bien-être au travail ? Brisez les tabous !

Les burn-outs et hernies sont plus faciles à prévenir qu'à guérir. Les employeurs en sont conscients et travaillent donc à une politique de prévention. Pourtant, les taux d'absentéisme restent très élevés dans notre pays. Où le bât blesse-t-il ? Veerle Franqui, experte et keynote speaker, nous a parlé des mesures de prévention, de pauses plus intelligentes et des raisons pour lesquelles une chaise de bureau ergonomique est un cadeau empoisonné.

Selon une analyse de HLN (17 mars 2025), les jeunes travailleurs (moins de 45 ans) sont plus souvent malades qu'auparavant pendant de longues périodes. Ces dernières années, nous avons également constaté une forte augmentation du nombre de travailleuses plus âgées (55 ans et plus) en maladie de longue durée (Acerta, mars 2025). « Les employeurs savent qu'ils doivent agir », déclare Veerle Franqui. « Mais ils ne s'y prennent pas toujours bien. Prévoir des chaises ergonomiques et corbeilles de fruits, c'est bien. Mais le bien-être au travail ne se résume pas à cela. »

la journée de travail. Pourquoi ? N'en prenons-nous pas suffisamment ?

« Souvent, les gens prennent des pauses superficielles : ils consultent WhatsApp, échangent quelques mots à la machine à café ou vont rapidement aux toilettes. Je préconise de vraies pauses, qui impliquent une activité physique et où l'on donne un peu de répit à son cerveau. Pensez à la récréation à l'école primaire : les enfants courent, crient et jouent 15 minutes et cela les aide ensuite à pouvoir à nouveau se concentrer en classe. Faites une petite promenade à l'extérieur au lieu de vous asseoir à la

machine à café pour bavarder. Si vous ne faites pas de pause, votre cerveau en fait de toute façon une pour vous. Votre niveau de concentration baisse et vous vous traînez jusqu'à la fin de la journée. Alors qu'une bonne pause vous permet de travailler ensuite plus rapidement et mieux. »

Des étirements au bureau ? C'est gênant !

Vous abordez des sujets sérieux comme le burn-out de manière humoristique, les gens rient aux éclats pendant vos conférences. Pourquoi

« Prévoir des chaises ergonomiques et corbeilles de fruits, c'est bien. Mais le bien-être au travail ne se résume pas à cela. »

The art of taking breaks

Veerle, vous insistez fortement sur la nécessité de faire des pauses pendant

« Tu peux répéter ? »

Voici 3 conseils que Veerle Franqui, experte en prévention, suit elle-même :

- 1 « Pour faire suffisamment d'exercice, moi aussi j'ai besoin d'une **motivation** - malgré mon diplôme en éducation physique. Nous nous encourageons entre amis en nous envoyant des selfies lorsque nous bougeons pendant les heures de travail. »
- 2 « **Intégrez une activité dans votre quotidien** en l'associant à quelque chose d'autre. Chaque fois que mes enfants veulent faire du vélo, j'enfile mes chaussures et je les accompagne en courant. »
- 3 « Et mentalement ? **Accordez une attention particulière aux aspects positifs.** J'accueille consciemment les compliments. Parfois, j'ose même dire 'Tu peux répéter ?' (Elle rit.) Je suis ainsi également mieux armée contre les commentaires négatifs, car j'en reçois bien sûr aussi. »





Qui est Veerle Franqui ?

- Elle a une licence en éducation physique et un master européen en psychologie du sport.
- Elle a travaillé dans le secteur du sport pendant de nombreuses années.
- Elle donne des conférences énergiques et humoristiques sur le bien-être au travail avec son entreprise « çava çava ! »
- Elle aide ainsi à limiter ce qu'elle appelle « la prolifération des burn-outs et hernies. »
- Elle a 42 ans et 2 jeunes enfants et habite à Grimbergen.



© MARTIN DE BOUTER

abordez-vous ces sujets de cette manière ?

« Donner des informations sérieuses et de braves conseils, cela ne fonctionne pas. Vous avez certainement déjà entendu que la position assise est la nouvelle cigarette, mais cela ne vous a pas incité à vous lever, même si vous connaissez les risques pour la santé. Les gens agissent seulement lorsqu'ils ressentent de la douleur ou du plaisir. Comme je les fais rire quand je leur présente des situations familières de leur vie professionnelle lors de mes conférences, le message passe mieux. Je joue également sur la gêne sociale qu'ils ressentent lorsqu'ils se lèvent pendant une réunion par exemple ou quand ils font un exercice de respiration pendant leur pause. Un tabou a encore la vie dure à ce sujet : nous n'hésitons pas à nous étirer le soir, à la salle de sport, mais au travail ? 'Les collègues vont penser que je ne travaille pas !' Nous préférons donc demander une meilleure chaise de bureau. »

En sécurité sur votre chaise ?

Les entreprises sont conscientes de l'importance de la prévention, mais les taux d'absentéisme restent élevés. Qu'ignorent-elles ?

« Les entreprises ont souvent de

formidables projets et plans. Mais lorsque les collaborateurs doivent choisir entre une formation sur l'ergonomie et l'exécution de leur travail, ils restent naturellement assis sur leur merveilleuse chaise de bureau. Ils se disent qu'ils ont une bonne chaise et sont en sécurité.

Les initiatives en matière de bien-être et prévention sont souvent volontaires. Mais de cette manière, vous ne touchez jamais les collaborateurs qui en bénéficieraient le plus. En tant qu'employeur, il vaut mieux octroyer la possibilité à vos collaborateurs de prendre soin d'eux pendant les heures de travail, grâce à une culture d'entreprise qui le permet et leur donne

« Si vous ne faites pas de pause, votre cerveau en fait de toute façon une pour vous. »

le temps de le faire. Il en va de l'intérêt à long terme de l'entreprise et de son personnel. Investir dans sa santé, c'est la meilleure forme d'épargne-pension ! »

Vous voulez en savoir plus sur Veerle Franqui et ses conférences humoristiques sur le bien-être au travail ?

Consultez le site cavacava.be ou suivez-la sur LinkedIn et Instagram.

Assurance et prévention

La presse parle régulièrement du bien-être au travail, des burn-outs et de leurs répercussions sur les personnes et la société. En tant que courtiers en assurances, nous aimons contribuer au bien-être au travail. Les polices classiques telles que l'assurance hospitalisation ou l'assurance revenu garanti restent bien sûr pertinentes, mais la prévention est bien plus précieuse. Concrètement, les compagnies d'assurances proposent des solutions préventives, notamment des conseils pour prendre soin de soi et la possibilité de contacter des psychologues 24 heures sur 24. Demandez conseil à votre courtier en assurances Aquilae pour une prévention adaptée à votre entreprise.

UN BUSINESS RISQUÉ ?



En tant que dirigeant d'une PME, vous enfilez chaque jour des dizaines de costumes : comptable, sales manager, spécialiste du marketing... Votre courtier en assurances Aquilae se fera un plaisir de jouer le rôle de risk manager pour vous. Il est le spécialiste pour identifier les risques opérationnels et financiers de votre entreprise. Une gestion des risques adaptée à votre entreprise se traduit par des assurances adéquates, garantissant la continuité de votre activité – à un prix abordable.

Prenez le temps de gérer les risques

Si les particuliers ont besoin de nouvelles polices d'assurance lorsque leur situation familiale ou professionnelle change, les entreprises recherchent également des polices qui correspondent à leur situation actuelle. Les polices d'assurance qui suffisaient l'année dernière peuvent ne plus être d'actualité cette année : il se peut que l'entreprise compte une ligne de production en plus, que le nombre de collaborateurs ait fortement augmenté ou que votre PME soit désormais aussi active à l'étranger. En tant que chef d'entreprise, vous travaillez d'arrachepied pour développer votre activité, mais cela augmente aussi les risques. Prenez donc le temps de discuter avec votre courtier en assurances afin qu'il vérifie si votre entreprise est suffisamment protégée. Faites le tour de vos locaux pour qu'il repère également les risques physiques. Vous ne les voyez souvent plus vous-

même dans votre environnement de travail quotidien, mais votre courtier en assurances les remarquera immédiatement grâce à son regard affûté.

Vous évitez ainsi les éventuels risques physiques, tels que les incendies et accidents du travail. Une meilleure prévention peut vous permettre de bénéficier de meilleurs tarifs pour votre police. De plus, lorsque votre situation spécifique l'exige, votre courtier en assurances peut également faire appel aux services de prévention spécialisée des compagnies d'assurances.

Pérennité des activités

Devoir cesser ses activités en raison d'une catastrophe, c'est doublement catastrophique pour une PME. Votre courtier en assurances vous aide à souscrire les polices d'assurance adéquates pour garantir la pérennité de vos activités. Chaque PME est différente et évaluer les principaux risques est une compétence en soi.

L'expérience de votre courtier en assurances est précieuse.

En effet, de nombreux entrepreneurs pensent à leur bâtiment ou à leurs machines et aux conséquences dévastatrices d'un incendie, par exemple. Mais aujourd'hui, la cybercriminalité constitue aussi une menace réelle, aux lourdes conséquences. Votre entreprise emploie des sous-traitants ? Cela implique également des risques : que se passe-t-il s'ils font faillite en cours de projet ?

Le rôle du chef d'entreprise

Beaucoup de chefs d'entreprise oublient leur propre rôle au sein de l'entreprise. Que se passe-t-il lorsque le CEO s'en va, avec ses connaissances essentielles ? Le courtier en assurances adopte une vue holistique, analyse les risques en détail et vous aide à fixer des priorités. En effet, assurer tous les risques à 100 % est impayable. Quels sont les risques qui peuvent être couverts ? Quelles sont les franchises utiles ?

Une proposition sur mesure – étude du marché des assurances, polices pertinentes, franchises judicieusement choisies – vous garantit que vos polices d'assurance évolueront avec votre entreprise. Votre courtier en assurances est proche de vous et se fait un plaisir de vous rendre visite régulièrement pour affiner votre gestion des risques.

Pour en savoir plus sur ce sujet, écoutez le podcast sur les risques en entreprises sur www.courtierenassurances.be/podcast





Wondercar : du savoir-faire que l'on ressent.

Un accident de voiture ? Nous assurons une réparation souple et sans problème.

Un accident ou une éraflure sur votre voiture ? C'est toujours embêtant. Heureusement, vous n'avez pas à vous soucier de la réparation. Chez Wondercar, nous veillons à ce que votre véhicule soit réparé rapidement et de manière experte, afin que vous puissiez reprendre la route en toute sécurité, sans aucun souci.

Chaque jour, nous accueillons des véhicules avec des dégâts variés, en passant des petits dommages de stationnement jusqu'à des dégâts de carrosserie plus complexes. Notre équipe de carrossiers expérimentés traite chaque réparation avec le même soin et la même précision – quelle qu'en soit l'ampleur. C'est en effet justement dans les détails que réside la différence entre une réparation ordinaire et une finition Wondercar.

Nous proposons un processus de réparation complet en interne : démontage, débosselage, soudure, peinture, finition.

Grâce à des processus internes optimisés et à une infrastructure moderne, nous garantissons un délai de traitement rapide sans compromis sur la qualité.

La communication est également cruciale pour nous. Par votre courtier, vous êtes toujours correctement informé de l'état d'avancement de la réparation, de sorte que vous savez exactement à quoi vous en tenir.

Notre atelier est un lieu où savoir-faire, organisation et concertation se rejoignent. Grâce à la combinaison de spécialistes expérimentés et de jeunes talents bien formés, nous bâtissons chaque jour une relation de confiance – avec pour résultat : des véhicules qui sortent en parfait état.

Le résultat ? Moins de soucis pour vous, un service sans faille et surtout : une voiture comme neuve.

Wondercar. Des réparations sans mauvaises surprises.

Découvrez comment nous faisons la différence pour vous.

Wondercar Lievegem

Kruisstraat 10,
9930 Lievegem

+32 9 372 70 28

Wondercar Deinze

Kapellestraat 15 B,
9800 Deinze

+32 9 386 21 10

Wondercar Eke

Begoniastraat 16,
9810 Nazareth

+32 9 242 85 00

Wondercar Lochristi

Bedrijvenlaan 1,
9080 Lochristi

+32 9 228 46 85

**Le monde devient de plus en plus complexe.
De plus en plus de règles.
De plus en plus d'infos à connaître, de choses à savoir.
Et du coup, de plus en plus de moments qui pourraient mal tourner.
Des instants délicats où la dispute n'est pas loin.
Avec nos voisins, notre employeur. Notre ex ou un fournisseur.
Ou simplement un inconnu que l'on croise dans la rue.**

Quand ça arrive, de nombreuses questions se posent très vite.
Ai-je vraiment raison ? Suis-je en droit ?
Est-ce que l'argument adverse tient la route ?
Combien cela pourrait-il me coûter ?
Et surtout : qui va me défendre ?
À qui puis-je parler ?
Appeler directement un avocat n'est pas toujours nécessaire
et risque fort de coûter cher.
Et Google a clairement ses limites.
Surtout si on ne comprend pas ce qu'on lit.

Voilà clairement un moment Euromex.
Tout simplement parce que les juristes d'Euromex
se sentent parfaitement à l'aise dans toutes les branches du droit.
Ils écoutent votre question, analysent votre situation
et négocient avec la partie adverse.
Toutes les solutions possibles sont envisagées
pour vous aider, vous conseiller
ou vous obtenir une compensation.

**Mais comment faire appel à un juriste Euromex ?
En fait, vous pouvez peut-être déjà compter sur l'un d'eux.
Jetez un œil à vos papiers d'assurance pour vérifier si vous
bénéficiez de la protection juridique Euromex.
C'est le cas ? Félicitations, l'un de nos juristes est à votre service.
Ce n'est pas encore le cas ? Parlez-en vite à votre courtier.**

Quoi qu'il en soit, vous devriez toujours avoir
un juriste Euromex à vos côtés.
Parce qu'on ne sait jamais ce qui peut arriver.
Mais une chose est certaine, vous pouvez toujours
compter sur un juriste Euromex.

Plus que jamais
le moment
pour Euromex

euromex

rechtsbijstand | protection juridique

Des juristes qui **écoutent**. Et **agissent**.





L'échange de maisons comme formule de vacances

Vous rêvez de passer des vacances plus abordables, de découvrir de nouveaux endroits et de laisser votre domicile en toute sécurité ? Pensez à l'échange de maisons ! Qu'est-ce que cela implique ? Et comment vous lancer en toute sérénité ? Nous avons étudié la question pour vous.

Pourquoi opter pour l'échange de maisons ?

L'avantage le plus souvent entendu ? Le logement est gratuit, et vous découvrez peut-être même une région qui serait autrement hors de votre portée financière. Vous avez ainsi plus d'argent à consacrer aux excursions, restaurants et glaces sur une terrasse avec vue panoramique.

De plus, vous devez emporter moins de choses dans votre valise : les draps et serviettes, ainsi qu'un lit d'enfant, des livres ou même un piano à queue sont disponibles à destination. « Tout comme une cuisine entièrement équipée », ajoute Sarah, de Gand, qui échange sa maison familiale depuis 10 ans déjà. « Si, comme nous, vous aimez

préparer de bons repas, c'est un grand atout par rapport à une maison de vacances standard. »

Vous séjournerez également dans des endroits que vous n'auriez peut-être jamais envisagé de découvrir : de la Chine au nord de l'Allemagne en passant par le centre de Paris. Vous n'êtes généralement pas dans les quartiers les plus touristiques, mais vivez temporairement parmi la population locale. C'est formidable pour découvrir une région !

En prime, quelqu'un prend soin de votre maison pendant que vous êtes en vacances. Et même de vos plantes et animaux domestiques, si vous le souhaitez.

De l'Islande à l'Espagne

Le principe de l'échange de maisons n'est pas neuf, le concept existe depuis plus de 70 ans ! Mais sa popularité grandissante signifie qu'il se décline en un nombre croissant de variantes et sur de plus en plus de plateformes. HomeExchange.com est de loin le principal acteur, avec plus de 200 000 membres dans le monde entier et des biens dans plus de 150 pays. Grâce à cette plateforme, Sarah, son partenaire et ses deux enfants scolarisés en primaire ont déjà visité la France, l'Islande, l'Italie, l'Espagne, les Pays-Bas, le Royaume-Uni et de nombreux endroits uniques en Belgique. La plateforme Eigenhuisruil.nl se concentrait à l'origine sur les échanges entre Belges et Néerlandais, mais

→

L'avantage le plus souvent entendu pour échanger sa maison ? Le logement est gratuit, et vous découvrez peut-être même une région qui serait autrement hors de votre portée financière.





Étant donné que tous les membres d'une telle plateforme d'échange de maisons prêtent également leur propre logement, tout se passe généralement dans un grand respect mutuel.

est désormais active dans le monde entier. En outre, Intervac, HomeLink, People Like Us et Kindred sont également plébiscitées partout dans le monde.

Toutes ces plateformes fonctionnent de la même manière : vous devenez membre (généralement moyennant une cotisation), complétez votre profil personnel et celui de votre bien, puis vous pouvez commencer à l'échanger. Comme pour une maison de vacances classique, vous pouvez filtrer par région, type de logement et nombre de chambres. Souvent, des options supplémentaires sont également disponibles, comme « piscine privée », « animaux bienvenus » ou « adapté aux enfants ».

Couleur locale

Si Sarah devait vraiment citer un inconvénient, elle dirait ceci : « À chaque échange, notre maison doit être impeccable. Nous libérons également quelques armoires pour les affaires de nos invités. » Il est préférable de ranger les objets de valeur dans un placard ou une pièce fermée à clé. « Nous avons beaucoup d'instruments de musique à la maison : nous les rangeons tous, à l'exception du piano », explique Sarah. Même les objets très personnels, comme les photos, sont mis de côté : « Nous avons une fois séjourné dans une chambre dont le mur était tapissé de photos des

propriétaires nus. Cela m'a semblé un peu trop intime ! »

Il est également préférable de réunir toutes les informations pratiques sur votre logement, les chouettes restaurants et curiosités régionales, les transports publics et les numéros de téléphone utiles (médecin généraliste, garage...). Ceux qui échangent leur logement aiment souvent la couleur locale : vous leur facilitez donc la vie en leur donnant des conseils personnalisés. Offrez-leur un accueil chaleureux : proposez-leur des boissons fraîches, quelques produits locaux ou même un réfrigérateur bien rempli.

Discutez au préalable avec votre partenaire d'échange de vos attentes respectives : les vélos et la voiture sont-ils inclus dans l'échange ? Attendez-vous qu'il s'occupe du potager ? Quels sont les besoins de vos animaux de compagnie ?

Est-ce que c'est sûr ?

Étant donné que tous les membres d'une telle plateforme d'échange de maisons prêtent également leur propre logement, tout se passe généralement dans un grand respect mutuel. Une bonne dose de réalisme s'impose évidemment. Une bonne communication préalable - d'abord par le biais de la plateforme sécurisée - vous permet de partir l'esprit tranquille.

Et en cas de dommages à vos biens ? En tant que membre d'une plateforme, vous êtes assuré(e). Il est toutefois conseillé de lire attentivement les conditions exactes avant de partir. Demandez à votre courtier en assurances habituel de vérifier si vous êtes entièrement couvert(e) et souscrivez une police supplémentaire si nécessaire.

Une assurance annulation peut également s'avérer utile lorsque vous prenez l'avion ou le train pour rejoindre votre lieu de villégiature gratuit. C'est rare, mais si l'échange de maisons tombe à l'eau, vos billets sont alors remboursés.

La Belgique, pays de vacances

Bref, l'échange de maisons vous offre la possibilité de voyager de manière abordable et authentique, sans perdre en confort. Lorsque vous échangez votre logement avec des personnes ayant un profil et des intérêts similaires aux vôtres, vos vacances prennent souvent une dimension supplémentaire.

Et ne pensez pas que votre bien doit impérativement compter sept salles de bain en marbre ou se trouver en plein centre de Bruges pour attirer des gens. Pour les Européens du Sud, les Américains ou les Asiatiques, toute propriété en Belgique est un point de départ idéal pour explorer l'Europe occidentale !



N°1 POUR LES REMISES EN ÉTAT APRÈS SINISTRE ET PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ DES COURTIER.

BELFOR est à la pointe de l'innovation technologique avec le BELFOR 360° DamageScan qui permet de simplifier et raccourcir considérablement le parcours de gestion d'un sinistre. En outre, ce service permet d'optimiser les déplacements des différentes parties prenantes du sinistre.

Grâce à la création d'une réplique virtuelle des dommages réels sur le site, nous aidons les experts et les assureurs à évaluer précisément la situation sans devoir se rendre sur place. Cette vue d'ensemble des dommages permet de faciliter et d'optimiser le processus d'évaluation et de prises de décisions. Une gestion des sinistres simplifiée, c'est la satisfaction client qui augmente.

Lorsque vous travaillez avec BELFOR, le numéro 1 mondial de l'assainissement et de la remise en état après sinistre, c'est presque comme si le sinistre n'avait jamais eu lieu.

WE MAKE IT UNDONE.



**PLUS D'INFORMATIONS:
WWW.BELFOR.BE
OU SCANNEZ LE CODE
QR CI-CONTRE.**

WE MAKE IT UNDONE

INFO@BE.BELFOR.COM | 0800 24 24 7

WWW.BELFOR.BE



TOUT NUMÉRIQUE

L'ère du numérique s'impose de plus en plus, comme le montre le dernier Digimeter, l'étude annuelle du centre de recherche imec sur notre comportement numérique. Quelque 3 000 adultes ont été interrogés : quels appareils utilisent-ils ? Quels sont les réseaux sociaux les plus populaires ? Et que pensent-ils des nouvelles technologies ?

Une chose est sûre : les outils numériques sont omniprésents. L'intelligence artificielle et les réseaux sociaux jouent un rôle clé, mais de nombreux défis doivent également être relevés en matière de protection de la vie privée et de compétences numériques. Tout le monde n'a pas les mêmes chances. Ainsi, la fracture numérique s'intensifie et menace de devenir un obstacle infranchissable pour certains.

#1 Informations numériques et mobilité d'abord

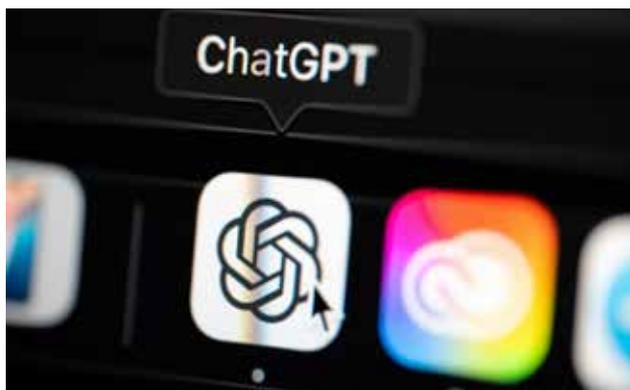
D'où viennent les informations aujourd'hui ? De moins en moins des journaux, et de plus en plus de sources numériques. Seule une personne sur dix s'informe encore par le biais des journaux. Les plus de 45 ans sont encore plus enclins à choisir la télévision et la radio, tandis que les plus jeunes (de 18 à 24 ans) font surtout confiance aux réseaux sociaux et applications d'actualités. Et ils utilisent de plus en plus leur téléphone portable. Le smartphone est devenu le principal point d'accès numérique. Pour beaucoup, c'est le premier et souvent le seul moyen d'accéder à Internet. En moyenne, nous passons quotidiennement 3 heures sur ce

petit écran. Chez les jeunes, ce chiffre est même de 4 heures par jour.

Anny, 80 ans, n'a pas d'ordinateur, mais grâce à son smartphone pour séniors, elle tente tout de même de suivre la tendance numérique : « Mes enfants m'aident pour certaines choses, mais j'effectue moi-même les paiements avec l'application bancaire sur mon GSM. Et grâce à WhatsApp, je peux suivre ce qui se passe dans le groupe familial. Je lis les messages et vois des photos de mes petits-enfants. »

#2 Grande percée de l'IA

Nous recourons de plus en plus à l'intelligence artificielle. Deux ans à peine après le lancement de ChatGPT, l'IA générative - avec des applications telles que ChatGPT, Copilot, Gemini et Midjourney - est devenue monnaie courante pour une grande partie de la population. Quelque 45 % des adultes ont déjà utilisé l'IA et 28 % s'en servent au moins une fois par mois. Parmi les personnes de 18 à 24 ans, cette proportion atteint même 68 %.



Bien que près de 9 personnes sur 10 surfent chaque jour sur au moins un réseau social ou un chat, le temps que nous y consacrons diminue légèrement.



Alors qu'au début, l'intelligence artificielle était principalement utilisée pour l'amusement, nous y recourons de plus en plus au travail, à l'école et pour nos formations.

Alors qu'au début, l'IA était principalement utilisée pour l'amusement, nous y recourons de plus en plus au travail, à l'école et pour nos formations. Le fil conducteur ? L'efficacité ! L'IA recueille toutes les informations nécessaires à la vitesse de l'éclair, vous décharge des tâches répétitives et vous fait gagner beaucoup de temps. Elle suscite toutefois aussi quelques inquiétudes : les craintes de violation de la vie privée, les « fake news », la désinformation et la disparition de la frontière entre la réalité et l'imagination de l'IA. Le besoin de règles claires, de transparence et de formation est donc plus grand que jamais.

Pourtant, les professionnels et les jeunes en particulier embrassent volontiers les nouvelles technologies dans leur travail et leur vie quotidienne.

Pour Louise, étudiante en première année d'infirmière, l'IA est aussi devenue un outil indispensable : « J'utilise régulièrement l'IA pour mieux comprendre des informations médicales complexes ou faire rapidement un résumé. Elle ne remplace pas l'auto-apprentissage, mais m'aide à voir l'essentiel plus rapidement. »

#3 Sommes-nous fatigués des réseaux sociaux ?

Bien que près de 9 personnes sur 10 surfent chaque jour sur au moins un réseau social ou un chat, le temps que nous y consacrons diminue légèrement. En 2023, la moyenne était encore de 74 minutes par jour, contre 71 minutes en 2024. Ce n'est certes pas une baisse spectaculaire, mais c'est peut-être le début d'un retournement de situation. Nous verrons dans les années à venir si nous en avons vraiment assez des réseaux sociaux.

Le Digimeter montre également une évolution des plateformes traditionnelles vers des modèles plus modernes. Facebook rencontre de moins en moins de succès, YouTube, Instagram et TikTok restent stables, tandis que WhatsApp, en particulier, continue de progresser en tant que plateforme la plus utilisée.

Pierre, 51 ans et indépendant, était jusqu'à peu très actif sur les réseaux sociaux. Mais c'est en train de changer : « Scroller sans fin sur Facebook et Instagram ? C'est fini ! Souvent, cela ne m'apporte rien et, surtout, je perds beaucoup de temps. Je me concentre désormais sur LinkedIn : j'y trouve plus souvent des contenus utiles sur le plan professionnel. »

ET QU'EN EST-IL DE VOTRE COURTIER EN ASSURANCES ?

Aquilae a mené des sondages auprès de ses membres (courtiers en assurances) en 2022 et 2025 afin d'évaluer le degré de numérisation et d'efficacité de leurs agences. Entre-temps, des formations ont été organisées pour les membres.

Entre 2022 et 2025, nous constatons que les processus ont gagné en efficacité et que l'interaction numérique avec les clients s'est imposée. En d'autres termes, les courtiers d'Aquilae vivent avec leur temps. Ils sont phygitaux : ils optent pour un contact numérique si possible, mais rencontrent aussi physiquement leurs clients si nécessaire.

Et si un jour, papa ou maman n'était plus là ?

Fêter les mamans ou les papas, c'est célébrer leur force, leur tendresse, leur capacité à tout gérer. Mais si la vie venait brutalement bouleverser cet équilibre ? Si un jour, maman ou papa n'était plus là ?



Julie avait tout pour être heureuse : un métier qu'elle aime, deux enfants formidables et un mari qui partageait tout avec elle. Jusqu'au jour où un accident a tout changé. Du jour au lendemain, elle est devenue maman solo. Plus de soutien, plus de deuxième salaire, plus d'épaule sur laquelle s'appuyer. Seulement deux paires d'yeux inquiets qui, chaque soir, demandent : « Ça va aller, maman ? »

Comme Julie, **480.000 familles monoparentales** vivent en Belgique. La plupart se battent chaque jour pour maintenir un semblant d'équilibre entre emploi, logement, éducation, émotions... et inquiétude permanente. Car **et si demain, c'était à leur tour de disparaître ?** Que deviendraient leurs enfants ? Qui paiera le loyer, les études, les soins médicaux ?

Être parent solo, c'est vivre sur tous les fronts.

Répondre aux mails professionnels pendant qu'on prépare le repas. Trouver une solution de garde quand le petit est malade. Gérer les rendez-vous, les courses, les devoirs, les lessives...

Et tout cela, avec la peur au ventre de ne pas y arriver. De ne pas être assez. D'être seule.

C'est un quotidien fait de décisions rapides et de priorités douloureuses : acheter des nouvelles chaussures ou payer l'assurance auto ? Faire des heures supplémentaires ou aller chercher sa fille à la danse ? Et toujours, cette angoisse sourde : **si un jour il m'arrive quelque chose, qu'est-ce qui adviendra d'eux ?**

C'est là que l'assurance décès entre en jeu.

Pas comme une dépense de plus. Mais comme une réponse à cette angoisse.

Comme un acte d'amour, profondément réfléchi. Un moyen de dire à ses enfants : *"même si je ne suis plus là demain, j'aurai tout fait pour vous protéger."*

Souvent méconnue, l'assurance décès permet de garantir un capital à ses proches si le pire devait arriver. On choisit le montant, les bénéficiaires, la durée. On adapte le contrat à sa situation (revenus, divorce, nouvel enfant...). Il existe des solutions souples, accessibles, et personnalisables avec l'aide de son courtier.

Si le mari de Julie avait souscrit une assurance décès de 200.000 euros, elle aurait pu rembourser leur maison et financer les études de leurs fils, sans devoir tout sacrifier. Aujourd'hui, elle en a une elle-même. Parce qu'elle sait.

Le rôle du courtier ?

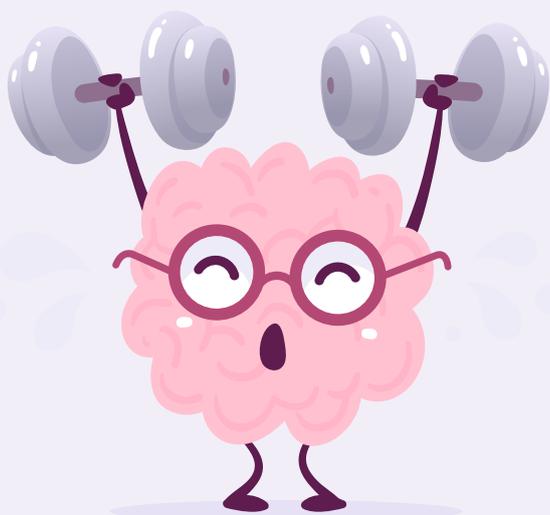
Comprendre les besoins. Poser les bonnes questions. Et proposer une solution qui s'intègre dans une vie déjà bien remplie.

**Une protection,
pas une charge.**

Chez APRIL, nous avons développé des produits simples, accessibles, qui s'adaptent à la réalité des familles d'aujourd'hui. Parce que protéger, ce n'est pas juger. C'est accompagner.

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


INSURANCE MADE EASY



ENTRAÎNEZ VOTRE CERVEAU

C'est l'été ! Le soleil et le ciel bleu nous invitent à recommencer à courir et à faire du vélo et du sport en plein air. Il est évidemment essentiel de prendre soin de soi. Mais entraînez aussi votre cerveau pour rester en bonne santé mentale.

Si vous entraînez votre cerveau, vous créez constamment de nouvelles connexions entre les cellules cérébrales. Cette flexibilité cérébrale est également appelée neuroplasticité. De plus, cela reste possible tout au long de votre vie. Les jeunes cerveaux sont plus flexibles. Selon la *Hersenstichting*, vous devez continuer à solliciter votre cerveau à l'âge adulte pour qu'il reste flexible. Vous pouvez ainsi retarder les symptômes associés au vieillissement, tels que les troubles de la mémoire. Quelques conseils pour un bon exercice cérébral !

Dites adieu à la routine

Changez vos habitudes dès que la routine s'installe. Cela ne doit pas être spectaculaire : empruntez un autre itinéraire de promenade, brossez-vous les dents avec l'autre main, conduisez sans GPS, asseyez-vous à l'autre bout de la table ou préparez un plat d'une cuisine que vous ne connaissez pas bien. Facile et efficace !

Acquérir de nouvelles compétences

Apprenez enfin à jouer du piano, à maîtriser un solo de guitare ou à coudre des vêtements pour vos petits-enfants. Lancez-vous dans un hobby ou essayez de développer une compétence qui vous intéresse depuis longtemps : votre cerveau vous dira merci.

Continuez à jouer

Jouez régulièrement à des jeux de société, en particulier à ceux qui vous obligent à réfléchir. Une partie de Scrabble ou Rummikub est à la fois amusante et utile. Seul(e), vous pouvez vous plonger dans des mots croisés, des sudokus ou des casse-têtes. L'improvisation théâtrale est également une forme de jeu : vous êtes amené(e) à réfléchir d'une manière différente et à la vitesse de l'éclair. Si vous faites systématiquement face à des situations imprévisibles, vous créez de nouvelles connexions dans votre cerveau.

Plongez dans le passé

Tout ne doit pas nécessairement être tout à fait nouveau : vous sollicitez aussi votre cerveau en vous rappelant des souvenirs. Et la méditation n'est pas passive : chaque fois que vous évoquez un souvenir, vous activez les connexions neuronales qui lui sont associées. Vous renforcez ainsi celles qui existent, mais en créez aussi souvent de nouvelles grâce à des expériences récentes. Vous ne vous souvenez plus des détails ? Utilisez votre imagination pour établir de nouvelles connexions neuronales.

Pratiquez malgré tout du sport

Profitez de l'été pour pratiquer du sport en plein air, car l'exercice est bénéfique pour le cerveau. Même une demi-heure de marche rapide stimule la circulation sanguine vers le cerveau et améliore la concentration et la mémoire.



DES VACANCES DANS VOTRE JARDIN ?

Une formule économique ET de bon goût !

Quel plaisir de voyager ! Mais cela coûte souvent très cher. Que diriez-vous de passer les vacances dans votre jardin ? Vous pouvez le transformer en véritable petit paradis moyennant un peu de créativité. C'est bon pour le portefeuille et c'est durable ! Cet été, profitez du soleil sur la « Côte du Jardin » grâce à ces idées de bricolage.

MERVEILLEUX BRASÉRO



Une élégante alternative pour remplacer un braséro coûteux ? Faites votre propre feu de camp ! Creusez un trou rond de 75 cm de diamètre et d'environ 25 cm de profondeur. Tondez l'herbe en formant un cercle un peu plus large et recouvrez-le de briques ou cailloux pour protéger le reste de la pelouse. Déversez une couche de sable au fond du trou et allumez le feu avec du bois sec et non traité. Convivialité garantie jusqu'aux petites heures !

CONSEIL ! Pour plus de sécurité, prévoyez toujours un extincteur à proximité.

Douche extérieure

Envie de vous rafraîchir après un bain de soleil ? Accrochez un tuyau d'arrosage avec une pomme de douche pour créer votre propre douche extérieure.

Dissimulez le tuyau derrière un mur en bois ou pierre

naturelle. Posez des galets ou carreaux au sol. Si vous voulez aussi de l'eau chaude, vous pouvez accrocher un tonneau noir, mais un chauffe-eau solaire ou un raccordement à votre chaudière vous offrira un peu plus de confort.



CONSEIL ! Laissez l'eau s'infiltrer dans le sol. Utilisez uniquement du savon 100 % naturel.

BAR EXTÉRIEUR

Un bar extérieur transforme n'importe quel jardin en lieu de vacances. Utilisez du bois d'échafaudage ou des palettes pour créer la base et ajoutez des éléments supplémentaires si vous le souhaitez : un porte-bouteilles, des étagères ou un évier. C'est donc l'endroit idéal pour vous réunir entre amis ou en famille, trinquer à la vie et discuter sous un ciel étoilé.

CONSEIL ! Installez le bar sur des roulettes pour le déplacer facilement vers n'importe quel endroit de votre jardin.



Espace lounge

Les vieilles palettes valent de l'or si vous laissez parler votre créativité. Vous trouverez souvent des palettes d'occasion ou gratuites auprès d'entreprises locales ou de magasins de bricolage.



Si vous aimez bricoler, vous pourrez les transformer en un clin d'œil en un fauteuil tendance, un banc de jardin cosy ou une table solide. Besoin d'inspiration ? De nombreux exemples et plans de construction sont disponibles en ligne. Les possibilités ne manquent pas, tout comme les soirées dans votre salon en palettes.

CONSEIL ! Traitez le bois de palette avec de l'huile ou du vernis pour prolonger la durée de vie de vos meubles.

Plaisirs d'été garantis !

Assurez vos projets d'aménagement extérieur contre les mauvaises surprises. En cas de problème, vous serez mieux protégé(e) grâce à une bonne assurance incendie ou familiale. Pour plus d'informations, contactez votre courtier en assurances Aquilae.



VOTRE COURTIER EN ASSURANCES A UN REGARD AIGUISÉ

Localement, nous sommes forts. Ensemble, nous sommes beaucoup plus forts encore.

Aquilae est le pluriel d'Aquila, le nom latin d'un oiseau. Un aigle, mais aussi une constellation. Tel un aigle, votre courtier en assurances Aquilae a un regard aiguisé. Un regard sur le marché de l'assurance mais aussi un regard aiguisé sur votre vie et tout ce qui peut accroître votre prospérité et votre confort. En tant que réseau de plus de 70 courtiers en assurances à travers la Belgique, nous formons un ciel étoilé. Nous visons à connaître à la perfection ce secteur en évolution rapide et à en tirer le meilleur parti pour nos clients.



www.aquilae.be

UN RÉSEAU DE COURTIER EN ASSURANCES



HANOT

ASSURANCES

Réalisez vos projets et vos rêves en toute sécurité grâce à une équipe sur laquelle vous pouvez vous appuyer.



Nos Horaires

Lundi	08h30 – 12h00	14h00 – 17h00*
Mardi	08h30 – 12h00	14h00 – 17h00*
Mercredi	08h30 – 12h00	14h00 – 17h00*
Jeudi	FERME	14h00 – 17h00*
Vendredi	08h30 – 12h00	14h00 – 17h00*

(*) également sur rendez-vous à domicile jusque 19h30.

Prenez rendez-vous sur www.assuranceshanot.be/rendez-vous.

Frameries

Frameries@assur-hanot.be
065/611.777

FSMA115807A

Mons

info@assur-hanot.be
065/407.777

FSMA14087A

MONS · FRAMERIES

WWW.ASSURANCESHANOT.BE