

AVENIR

Le journal d'information
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Juin 2020
N°29

Après le confinement, on fait le bilan ?

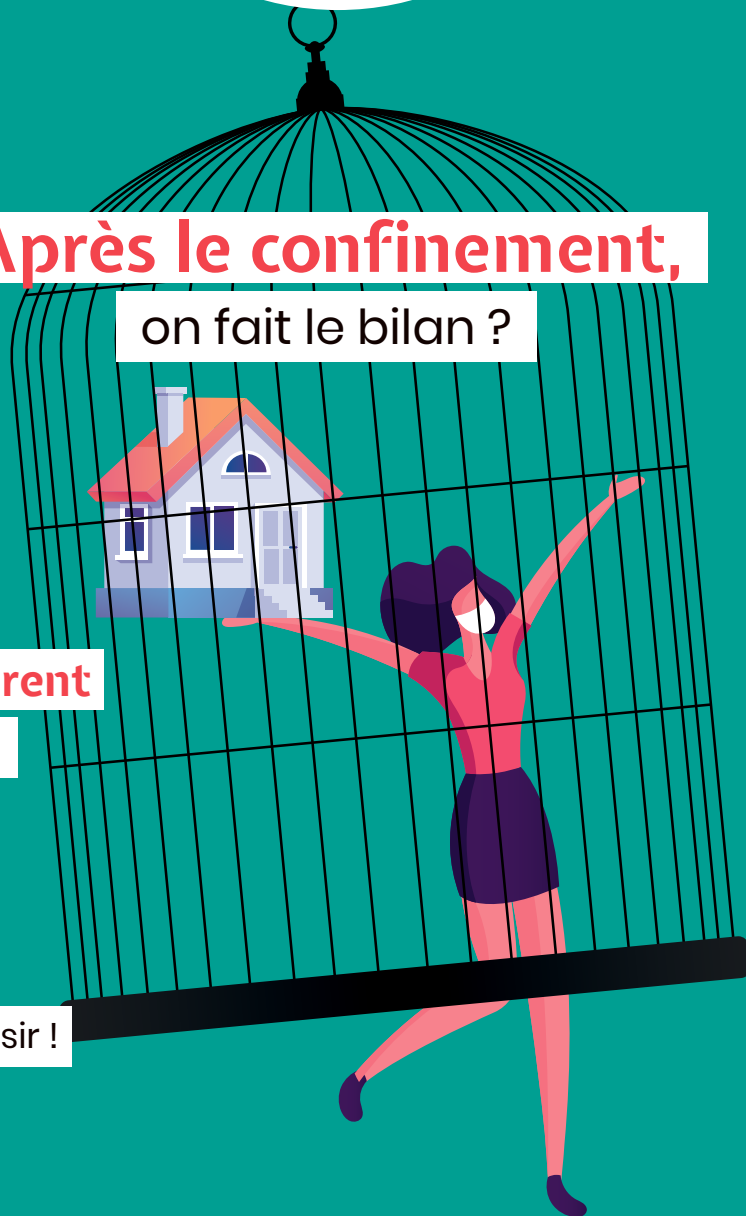
Espace adhérent

mode d'emploi

Zoom sur...

La betterave :

à rougir de plaisir !





Stéphane LEVÊQUE
Président

édito

La période que nous venons de traverser a profondément chamboulé nos modes de vie, tant au niveau personnel que professionnel, et chacun d'entre nous a dû faire face à des situations inenvisageables encore quelques semaines auparavant. Le confinement et l'isolement forcé ont été souvent atténués par la performance du réseau internet qui a permis de maintenir un lien social, si essentiel, et de très nombreuses initiatives d'entraide, mais également de bienveillance, ont vu le jour. Espérons que chacun pourra tirer les leçons de cette période afin d'être plus à l'écoute de lui-même et de son entourage. Dans notre dossier central, nous avons essayé d'entamer une réflexion sur l'après confinement, sur le monde de demain qui se dessine et dans lequel nous avons tous un rôle à jouer. Les nouvelles technologies doivent permettre plus de réactivité tout en maintenant le lien qui anime notre mission. Unis et solidaires reste notre leitmotiv. Plus que jamais, nous sommes à vos côtés. Prenez soin de vous et passez un bel été.

AVENIR SANTÉ MUTUELLE.

12 Avenue du Général Mangin, 78027 VERSAILLES Cedex. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité; n° SIRET: 775 671 951 000 58. Le journal d'information d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE n° 29. Revue trimestrielle. Directeur de la publication: Stéphane Levêque. Directeur de la rédaction: Claire-Marie Calmard. Conception et rédaction: Transferase Consulting & RP, département Sudler Paris (Groupe WPP Health & Wellness). Mise en page et impression: CIEM. Imprimé en 12236 exemplaires. Photos: Shutterstock. Diffusion limitée aux adhérents, bénéficiaires et amis d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE. Toute reproduction, même partielle, doit être soumise à l'autorisation du Directeur de la publication. Dépôt légal à parution; n° de commission paritaire: 0920M06367; ISSN: 2647-6495

Origine du papier: Belgique • Taux de fibres recyclées: 0 %
Ce magazine est imprimé sur un papier certifié PEFC.
Eutrophisation: P_{tot} 0,012 kg/tonne de papier.



Votre revue AVENIR digitalisée



Vous êtes de plus en plus nombreux à vous étonner de l'envoi « papier » du journal trimestriel, dans un monde tourné vers la digitalisation.

Aussi, pour prendre en compte vos remarques et afin de poursuivre nos efforts, notamment en faveur de la planète, nous allons réduire ces envois postaux dans les mois à venir.

Si vous souhaitez dès à présent bénéficier de la transmission par mail de la revue, nous vous remercions

de nous en informer via la boîte mail: contact@avenirsantemutuelle.fr en précisant simplement dans l'objet du mail: « Moins de papier pour notre planète » et en rappelant votre numéro d'adhérent.

Ainsi, chaque trimestre, vous recevrez un mail pour vous informer de la mise en ligne de votre revue... dématérialisée.

Nous vous rappelons que vous pouvez déjà retrouver les numéros précédents du journal sur notre site: www.avenirsantemutuelle.fr

Moins de papier... mais on garde le contact.



55 kg

C'est le poids de papier*
que vous pouvez économiser
chaque année, en collant
le sticker « Stop pub »
sur votre boîte aux lettres.

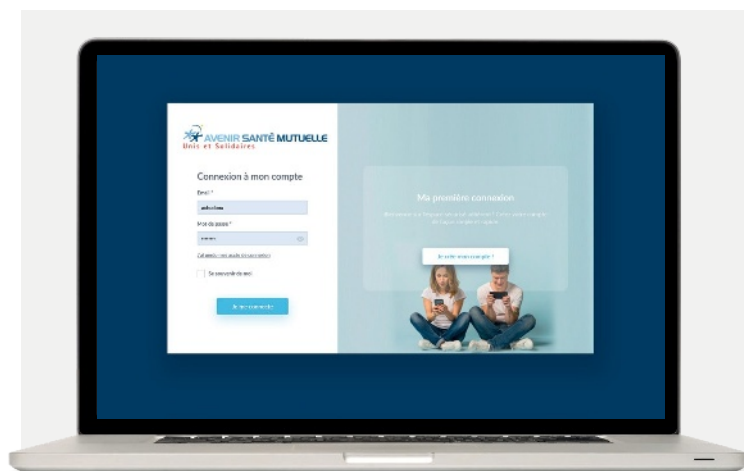
*Enquête UFC/Que Choisir

IMPORTANT:

Afin que votre dossier soit traité au plus vite, n'oubliez pas d'inscrire votre numéro d'adhérent sur toutes vos correspondances.

Créer votre espace adhérent

Ce service en ligne, gratuit et sécurisé, est accessible à tous les adhérents bénéficiant d'un contrat santé. Disponible 7 jours/7 et 24 heures/24, vous pourrez effectuer toutes les démarches utiles dans le cadre de votre contrat :



- Consulter vos remboursements ;
- Télécharger un relevé de prestations ;
- Déclarer un changement de situation ;
- Demander un devis ;
- Envoyer les pièces nécessaires à une demande de remboursement, ainsi que de nombreuses autres démarches.

Pour créer votre espace adhérent, rien de plus simple :

- 1** Munissez-vous d'un relevé de prestations où figure votre « **code internet** » ;
- 2** Rendez-vous sur le site : www.avenirsantemutuelle.fr ;
- 3** Accédez à la rubrique « **Espace sécurisé** » ;
- 4** Cliquez sur : « **Je crée mon compte** » ;
- 5** Renseignez les rubriques (le code d'accès qui vous est demandé se trouve en haut à gauche sur votre relevé de prestations) ;
- 6** Validez les conditions générales d'utilisation ; Un lien vous sera envoyé sur l'adresse mail que vous aurez renseignée. (Pour rappel, une seule adresse mail est autorisée par contrat)
- 7** Cliquez sur le lien reçu par mail pour certifier votre adresse e-mail.

Bravo, votre espace est créé !

Désormais, vous pouvez visualiser les différents onglets qui vous permettront d'effectuer vos démarches, sans vous déplacer.

Page d'accueil : elle fait apparaître vos derniers remboursements et les dernières actualités.

Mon profil : gérez vos informations, ajoutez un bénéficiaire, signalez un changement d'adresse, déclarez un changement de situation.

Mes remboursements : gérez vos relevés, effectuez vos simulations de remboursement, consultez vos remboursements, vos devis et vos prises en charge...

Mes démarches : effectuez vos démarches en ligne, vos demandes d'information ou de remboursements.

Mes documents utiles et services inclus : vous pouvez accéder à une bibliothèque de documents utiles et vous informer sur les services inclus dans votre Contrat Santé.

Nous contacter : dialoguez avec un conseiller via la messagerie.

À LA UNE...

Après le confinement, on fait le bilan ?

➔ En raison de la pandémie liée au coronavirus et du confinement obligatoire imposé par le gouvernement, les Français ont dû rester deux mois à la maison. Petite rétrospective de cette parenthèse temporelle qui, semble-t-il, n'a pas eu que des côtés négatifs.

Moins de liberté, plus de créativité

Pendant de longues semaines, nous nous sommes sentis privés de nos libertés les plus fondamentales. Outre le fait de ne plus voir nos proches et de ne plus pouvoir bouger comme bon nous semblait, il a fallu faire le deuil du contact physique pour lutter contre l'ennemi invisible. Adieu la simple poignée de main ou l'accolade ! Au programme : distanciation physique et gestes barrières ! Nous avons donc dû faire preuve d'inventivité, pour éviter de nous déshumaniser, en découvrant, notamment, de nouveaux modes de communication. Talent, ingéniosité et bonne humeur étaient au rendez-vous. Les multiples vidéos virales de voisins chantant, dansant et jouant de la musique ensemble en témoignent.

Ces beaux échanges ont embelli les journées les plus sombres, et nous aimerions ne pas les perdre en nous déconfinant !

Amis, famille et solidarité entre voisins

Le confinement a offert à chacun d'entre nous un fabuleux cadeau : du temps. Jusqu'alors, nous étions emportés par le tourbillon de nos obligations professionnelles, associatives, familiales, amicales. Quand le temps s'est arrêté, une question s'est posée : que faire lorsqu'on ne peut sortir de chez soi ? Au début, certains ont eu le syndrome de la page blanche, puis ont peu à peu organisé leurs journées. D'autres se sont vite accoutumés.



“ Se concentrer sur ce qui nous rapproche plutôt que sur ce qui nous éloigne. ”

La plupart ont trouvé de nouveaux passe-temps : apprendre à connaître ses voisins, prendre plus régulièrement des nouvelles des grands-parents, participer à une activité collective de fabrication de masques, etc. Les bonnes actions ont fusé de toutes parts, révélant une plus grande solidarité et de la bienveillance envers les proches et les inconnus. Par ailleurs, la réalité virtuelle a permis de surmonter les barrières spatio-temporelles.



Rien de plus simple que de partager un apéro Zoom avec sa famille et ses amis ! De jeunes adultes ont même pu rattraper le temps perdu en regagnant le foyer parental durant la période de confinement. La vulnérabilité partagée face à la maladie a permis de se concentrer sur ce qui nous rapproche plutôt que sur ce qui nous éloigne. Un moment de grâce qui, nous l'espérons, perdurera !

Mode de vie et consommation plus réfléchie

Notre rapport à la consommation a lui aussi été modifié. Nous nous sommes attardés à combler principalement les besoins essentiels. Les habitudes ont changé avec le confinement. Avant, la consommation était facile, elle est désormais utile. Nous avons dû réfléchir à nos actions et peser le pour et le contre avant de sortir de chez nous. Cette

situation inédite nous a amenés à analyser notre façon de consommer et rappelés que nous faisons partie d'un tout. Nous avons constaté qu'il n'était pas si compliqué d'accomplir des gestes simples pour prendre soin de la planète. Nous pourrions, par exemple, continuer de mieux consommer, choisir des modes de transport moins polluants, trier nos déchets et voyager local. La crise provoquera-t-elle plus qu'un émerveillement devant quelques clichés de canards en balade aux alentours de l'Opéra de Paris ? Est-ce que nous assisterons à des changements durables ? L'avenir nous le dira, mais cela serait plus que souhaitable.

Se protéger et penser à l'avenir de ses proches

Dans ce contexte de pandémie, nous nous sommes interrogés sur la fragilité de nos vies. Et si je contractais ce virus ? Suis-je bien préparé et assuré ? Mes proches sont-ils bien protégés ? Cette crainte du virus nous fait réaliser que nous oublions souvent de prendre des dispositions concernant le futur. Pourtant, être prévoyant est relativement facile. D'une part, il suffit d'avoir une bonne complémentaire santé garantissant la meilleure prise en charge en cas de problème. D'autre part, il peut être intéressant de contracter une assurance vie et obsèques pour protéger l'avenir de ceux que nous aimons. N'oublions pas que lorsque l'anxiété atteint son paroxysme, la tranquillité d'esprit est ce qu'il y a de plus précieux. Profitons de ces circonstances pour ne plus être pris au dépourvu !

Nouvelles priorités

Vivre enfermé, en plein centre-ville, pendant de longues semaines peut être éprouvant. Cette pause introspective a donné l'occasion de remettre en question nos choix de vie. L'expérience du télétravail a été une bénédiction pour certains, un cauchemar pour d'autres. La vie en milieu urbain n'était pas au goût de tous, nombre de personnes ont juré de déménager à la campagne dès que possible. Quelques-uns n'ont plus trouvé de sens à leur travail et veulent désormais se lancer dans un projet de reconversion professionnelle. Loin de la course effrénée de la vie moderne, toutes nos valeurs et décisions ont été bousculées. Nombre d'entre nous ont eu l'opportunité de passer plus de temps à se cultiver, découvrir de nouveaux hobbies, faire du sport et élargir leurs horizons. Pour la première fois, chacun a pu faire ce qu'il voulait en respectant son propre rythme. Et, c'est probablement un des aspects les plus positifs du confinement dont nous ne voulons plus nous départir. ✨

Sonia FREDJ

Une offre encore plus complète : l'assistance 7 jours/7 et 24 heures/24

En plus des services de Téléconsultation Médicale et de Protection Juridique inclus dans tout contrat santé AVENIR SANTÉ MUTUELLE, un service d'assistance vous est également offert, et ce, quelle que soit votre couverture santé.

Tout adhérent d'un contrat santé AVENIR SANTÉ MUTUELLE bénéficie des accords que nous avons passés avec Filassistance, spécialiste de l'assistance aux personnes. L'adhérent, son conjoint, ses descendants et ascendants peuvent faire appel à notre partenaire pour :

► Des informations gratuites d'ordre :

- Pratique: habitation, consommation, vacances, loisirs, enseignement, formation, formalités administratives...;
- Médical: d'ordre général et sur le bien-vivre au quotidien. Ces informations ne se substituent nullement à un conseil médical délivré par un personnel de santé;
- Réglementaire: des renseignements juridiques pour votre vie professionnelle et personnelle, mais également pour les entreprises, les artisans et les commerçants (impôts, allocations, familles...).

► Des prestations gratuites dans le cas d'une hospitalisation :

- Garde d'enfant à domicile, transfert des enfants domicile/école, garde des animaux de compagnie, aide à domicile;
- Prestations destinées à améliorer un séjour à l'hôpital: présence du conjoint, location téléviseur dans la chambre.

► Et d'autres prestations gratuites :

- Conseils et aide aux parents d'un premier enfant;
- Ecoute et aide à la prise en charge psychologique en cas d'atteinte corporelle ou de décès d'un proche;
- Aide à la constitution d'un dossier pour un aidant, à la recherche d'établissements spécialisés pour une personne dépendante...



Vous pourrez consulter toutes les prestations offertes par notre partenaire dans le cadre de votre contrat santé en vous connectant à votre espace adhérent ou en contactant nos conseillers sur notre numéro unique: **0139 23 39 39 (coût d'un appel local)**

Les numéros utiles :

Assistance : 0810 811 013

(0,06 €/min + prix d'un appel depuis la France)

+33 9 77 40 33 08 (depuis l'étranger)

Dans le cadre de votre contrat AVENIR SANTÉ MUTUELLE, vous bénéficiez également de :

La protection juridique : 0130 09 98 02

La téléconsultation médicale : 0149 65 25 41



Zoom sur...

La betterave : à rougir de plaisir !

Au-delà de nos souvenirs de cantine face à une assiette de crudités insipides, la betterave n'en est pourtant pas moins un savoureux légume-racine à redécouvrir !

Sa profonde couleur carmin et son petit goût sucré en font un aliment de choix, riche en vitamines bénéfiques à notre santé : fer, potassium, antioxydants, vitamines A, B9, fibres et seulement 43 calories au 100 gr ! Sans compter ses feuilles riches en lutéine et zéaxanthine, utiles à la santé oculaire.

Il est conseillé de la consommer cuite, par vos soins et de préférence au four, ou crue, en petites quantités, pour ne pas agresser les intestins fragiles.

Si la variété toute rouge est la plus répandue, la blanche est, de par sa fonction, appelée betterave à sucre. Essayez la chiogga, originaire de la ville du même nom en Italie, avec ses jolies rayures roses et blanches qui sera du plus bel effet dans votre assiette. Vous la trouverez fraîche sur les étals de vos marchés de mai à octobre et déjà cuite sous vide pendant le reste de l'année. Elle se conserve facilement dans le bac à légumes du réfrigérateur, et c'est encore mieux si elle est cultivée en France ou en Europe.

Alors aux oubliettes les petits cubes rouges noyés de vinaigrette de notre enfance !



Forum des lecteurs

J'ai perdu ma carte de mutuelle. Ne pouvant me déplacer actuellement, comment puis-je en obtenir une nouvelle ?

Lola F. Paris

Chère Lola, n'ayez aucune inquiétude. Si vous avez déjà téléchargé l'appli mobile « AVENIR SANTÉ MUTUELLE », il vous suffit de vous connecter et vous pourrez commander un duplicata de votre carte.

Vous pouvez également vous rendre sur votre espace sécurisé puis espace adhérent, via le site www.avenirsantemutuelle.fr, et commander votre nouvelle carte. Sachez que vous pouvez aussi y effectuer toutes les démarches utiles (demandes de prise en charge, changement d'adresse ou de statut, modification de votre contrat, téléchargement de vos relevés de prestations...).

Nos Agences

78000 Versailles

45, rue Carnot

75011 Paris

87, rue de la Roquette

78200 Mantes-la-Jolie

29, rue Gambetta

91130 Ris-Orangis

42, rue Edmond-Bonté

CONTACTS



01 39 23 39 39

Coût d'un appel local



www.avenirsantemutuelle.fr



contact@avenirsantemutuelle.fr

GÉREZ VOTRE PROTECTION SANTÉ OÙ QUE VOUS SOYEZ

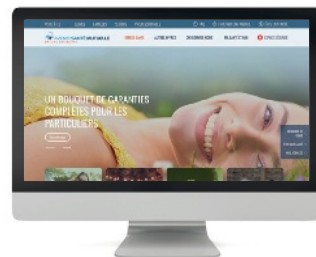


Le site internet

- Tout savoir sur nos garanties santé, prévoyance et nos services
- Réaliser votre devis en ligne
- Consulter nos articles, santé, bien-être...
- Feuilletter en ligne notre revue trimestrielle.

Pour les adhérents, un espace sécurisé permettant de :

- Consulter vos remboursements
- Télécharger vos relevés de prestations
- Déclarer vos changements de situation
- Effectuer vos demandes de prise en charge, devis, remboursements.



L'application mobile sécurisée

Téléchargez dès maintenant notre application mobile gratuite.

À tout moment, consultez vos remboursements et votre contrat santé, gérez vos informations personnelles, accédez à la messagerie, et géolocalisez nos agences. N'hésitez pas à venir dans l'une de nos agences, nous vous expliquerons comment créer votre compte sur notre espace en ligne et comment vous servir de ces outils en toute simplicité.



4 agences en Ile-de-France :
Mantes-la-Jolie • Paris XI • Ris-Orangis • Versailles



01 39 23 39 39 Coût d'un appel local

ou sur : www.avenirsantemutuelle.fr