

# A V E N I R

Le journal d'information  
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

septembre 2020  
N°30

## L'aromathérapie

à la rescousse  
de votre santé !

## Zoom sur...

Le miel: un plaisir sucré

## Sommeil, alimentation, activité physique:

des alliés pour renforcer  
le système immunitaire



**Stéphane LEVÊQUE**  
Président

édito

*Pour AVENIR SANTÉ MUTUELLE, cette année encore, la rentrée est une étape importante, son Assemblée Générale se tiendra le 13 octobre prochain avec les Délégués, Individuels et Collectifs que vous avez élus, pour exposer les axes stratégiques et valider les comptes annuels. La Mutuelle, solidaire à but non lucratif, régie par le Code de la Mutualité, qui définit son appartenance au secteur mutualiste, s'attache à respecter la transparence et la démocratie au sein de ses instances. Le Conseil d'Administration, que je préside depuis octobre 2012, se réunit plusieurs fois par an et a à cœur de défendre vos intérêts et de proposer une protection sociale de qualité à un coût accessible, au plus grand nombre, avec ses contrats Santé et Prévoyance. Pour pouvoir être candidat au poste d'Administrateur, il convient d'avoir plus de 18 ans et moins de 70 ans, d'être à jour de ses cotisations et de ne pas être déchu(e) de ses droits électoraux. Une parité « hommes-femmes » est indispensable pour répondre aux nouvelles exigences du Code de la Mutualité. Dans un contexte très particulier cette année, je vous souhaite néanmoins une bonne rentrée et vous invite à lire notre dossier central « Sommeil, alimentation, activité physique : des alliés pour renforcer le système immunitaire ».*

**AVENIR SANTÉ MUTUELLE.**

12 Avenue du Général Mangin, 78027 VERSAILLES Cedex. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité; n° SIRET: 775671951000 58. Le journal d'information d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE n° 30. 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 11400 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: Italie • Taux de fibres recyclées: 60 %  
Ce magazine est imprimé sur un papier certifié PEFC.  
Eutrophisation : P<sub>tot</sub> 0,011 kg/tonne de papier.



## LA TÉLÉTRANSMISSION NOEMIE : le moyen le plus rapide pour obtenir vos remboursements

La Télétransmission NOEMIE est une norme d'échange informatique qui a été mise en place suite à des accords entre l'Assurance Maladie Obligatoire et les Mutuelles. Grâce à ce dispositif électronique qui dématérialise notamment les feuilles de soins et les relevés de remboursement papier, vos démarches administratives sont simplifiées, les délais de traitement et de remboursement sont accélérés. Cela permet également de réduire les envois postaux et de faire un geste pour la planète.

Afin de pouvoir bénéficier de ce service, vous devez faire parvenir à votre Mutuelle votre attestation d'ouverture de droits, disponible sur votre compte Ameli ou sur simple demande auprès de l'Assurance Maladie. Alors n'attendez plus, faites les démarches pour profiter de l'efficacité de ce système de Télétransmission.



L'agence AVENIR SANTÉ MUTUELLE d'Évry a fermé définitivement ses portes le 1<sup>er</sup> juillet 2020. Les clients Essonnais sont donc invités à se rendre à l'agence de Ris-Orangis, située au 42 rue Edmond-Bonté. Dans un souci constant d'améliorer et d'harmoniser nos services, nous avons décidé de concentrer nos activités dans ces locaux entièrement rénovés. Nos conseillers vous accueilleront sur place et répondront à vos questions par téléphone au 0139 23 39 39.

**7/10**  
C'est la part des Français âgés de 16 ans et plus se déclarant en bonne ou en très bonne santé.

L'état de santé perçue est un des indicateurs de la santé d'une population\*.

\*Source INSEE: Enquête « Statistiques sur les ressources et les conditions de vie des ménages 2017 ».



**Simplifiez vos démarches !  
Inscrivez-vous sur l'espace adhérent  
en ligne en quelques minutes.  
[www.avenirsantemutuelle.fr](http://www.avenirsantemutuelle.fr)**

# De nouvelles offres pour vous aider à faire face aux aléas de la vie

AVENIR SANTÉ MUTUELLE met un point d'honneur à vous accompagner dans tous les moments de votre vie. Afin de mieux répondre à vos besoins, nos offres Prévoyance se sont étoffées.

## Mieux protéger sa famille des accidents de la vie

À la maison, au travail ou à l'école, vous n'êtes pas à l'abri d'un accident. La **Protection Familiale Intégr@le** (PFI) a été conçue pour protéger votre famille des conséquences financières des accidents de la vie courante, que ceux-ci entraînent une incapacité fonctionnelle temporaire, permanente ou un décès. Le contrat de base prévoit des indemnités pouvant aller jusqu'à 1 million d'euros et des services d'assistance. En option, vous pouvez ajouter une protection contre les risques liés à Internet et une protection dédiée aux petits-enfants.

## Permettre à vos proches de faire face en cas de décès

Les garanties Décès toutes causes ou Décès accidentel permettent à vos proches de faire face aux conséquences de votre décès grâce au versement du capital choisi à la souscription. En choisissant l'offre **Protection Plus**, vous assurez leur sécurité financière à court, moyen

et long terme. Vos enfants bénéficient également d'une rente éducation pour poursuivre leurs études et d'une rente à vie pour les enfants handicapés.

## Prévoir les obsèques

**Serenova** est une garantie réservée aux personnes de 50 à 85 ans, sans aucun questionnaire médical. Elle permet d'anticiper le financement de ses obsèques par le versement d'un capital décès garanti et de soulager financièrement et émotionnellement tous vos proches, qui reçoivent une assistance en tout temps au moment du décès: accompagnement dans les démarches, aide à domicile, soutien psychologique, rapatriement de corps, accompagnement social et service-conseil.

## Se parer contre d'éventuels litiges juridiques

Tous les contrats d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE prévoient une **Protection Juridique** que vous pouvez renforcer en souscrivant à une option supplémentaire.

Cette offre inclut une assistance dans la recherche d'une solution à l'amiable de litiges liés à la protection sociale, à la prévoyance et la retraite, au domaine médical et aux démarches juridiques. Le contrat prévoit aussi une prise en charge des frais de divers intervenants en cas de litige vous opposant à des tiers. Maîtriser toutes les subtilités du droit n'est pas une mince affaire. Pourtant, les questions juridiques sont omniprésentes dans les domaines de la santé, de la famille et dans le cadre professionnel. Ces contrats proposent le service « Un juriste à mes côtés ». Vous profitez ainsi de conseils avisés d'un expert et d'un accompagnement dans la résolution d'un litige à l'amiable, quel que soit le domaine du droit. En cas d'action judiciaire, vos frais d'avocat/expert/huissier sont pris en charge. ✨

Pour plus d'informations sur les offres prévoyance d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE, rendez-vous sur le site Internet [www.avenir-santemutuelle.fr](http://www.avenir-santemutuelle.fr)

## Un nouveau service disponible dans votre espace adhérent !

En vous connectant à votre Espace Adhérent Sécurisé, vous pouvez désormais accéder à une nouvelle fonctionnalité.

### Service de géolocalisation KALIXIA / KALIVIA

Découvrez le nouveau service de géolocalisation KALIXIA / KALIVIA depuis l'onglet « Mes démarches », une manière rapide d'accéder à la liste des Professionnels de Santé agréés. Trouvez facilement un ostéopathe, un audioprothésiste, un chirurgien-dentiste ou un opticien à proximité de votre domicile et bénéficiez des avantages liés à KALIXIA / KALIVIA. ✨





À LA UNE...

# Sommeil, alimentation, activité physique :

## des alliés pour renforcer le système immunitaire

À l'aube de cette rentrée un peu particulière, il est plus que jamais important de bien préparer son corps à affronter les saisons plus froides et les attaques virales qui en découlent. Cet automne, combattez sur tous les fronts grâce au sommeil, à l'alimentation et à l'activité physique.



### → Le système immunitaire : votre protecteur invisible

Le système immunitaire est composé notamment de globules blancs, qui jouent un rôle de bouclier contre les agresseurs extérieurs. Parmi ces agresseurs, figurent les virus et les bactéries. Pour les combattre, le système immunitaire produit des anticorps. De son état dépend votre capacité à vous débarrasser efficacement des infections communes comme le rhume, la grippe et d'autres maladies graves. Son fonctionnement est complexe. Chaque individu est doté d'une immunité innée et d'une immunité acquise. La première contrôle de manière continue les cellules et identifie celles qui présentent une anomalie afin de les détruire. La seconde se met en place au fil du temps. Quand elle identifie un ennemi, elle le mémorise afin de mieux

le combattre s'il advient une nouvelle rencontre. Cette immunité se peaufine donc au fil du temps et peut être renforcée par la vaccination. Il est à noter que le système immunitaire n'est pas seul à lutter contre les agressions extérieures. D'autres parties du corps ont un rôle similaire, c'est le cas notamment de l'épiderme, des cils cellulaires situés sur les muqueuses et même de la cire dans les oreilles. Bref, notre armée interne est tout aussi grande que puissante.

### → Comment stimuler le système immunitaire ?

D'abord, il convient de préciser qu'on ne peut malheureusement pas agir directement sur le système immunitaire. Le bon fonctionnement de ce processus biologique dépend de multiples facteurs. Il y a, par exemple, des personnes immunodéprimées, c'est-à-dire avec des défenses immunitaires affaiblies, du fait de maladies chroniques, d'anomalies génétiques ou de traitements médicamenteux. Cependant, même s'il est impossible de rendre le système immunitaire plus performant en prenant un traitement miracle, certaines habitudes de vie peuvent fortement l'influencer de manière positive. En la matière, une fois encore, le sommeil, l'alimentation et l'activité physique sont les nerfs de la guerre pour mettre toutes les chances de votre côté.

### → Bien dormir

Une étude de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (Inserm) réalisée sur 4 ans prouve qu'une qualité de sommeil médiocre rend un individu plus vulnérable aux infections, notamment parasitaires et fongiques. Le sommeil est une fonction vitale pour l'être humain. Il contribue à un meilleur fonctionnement de la mémoire. Il a aussi un impact sur l'humeur, le métabolisme et l'immunité.



Une bonne nuit de sommeil, comportant plusieurs cycles de sommeil léger et profond, devrait durer au moins 4 heures 30, et dans l'idéal 7 heures 30. Afin de favoriser la venue du sommeil, certaines actions peuvent être mises en place. Ainsi, essayez de vous tenir loin des écrans dans les 60 minutes qui précèdent l'heure du coucher. Préférez la lecture, la méditation ou une autre activité calme au visionnement d'un film ou à la consultation de vos e-mails.

### ➔ **Bien manger**

Comme disait le philosophe et père de la médecine Hippocrate, « Que ton aliment soit ta seule médecine! ». Peut-être pas dans tous les cas, car les médicaments sont parfois essentiels, mais l'alimentation a une influence indiscutable sur la santé. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), une meilleure alimentation réduirait de manière conséquente le risque de maladies non transmissibles. Son action est donc non négligeable. Privilégiez une alimentation riche en légumes et en fruits et limitez votre consommation de sucre. Mangez également d'autres nutriments nécessaires au bon équilibre alimentaire, comme les protéines, les légumineuses, les produits laitiers. À ce sujet, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) a lancé le site [Manger-bouger.fr](http://Manger-bouger.fr) qui regorge d'informations pour améliorer son régime alimentaire. La nutrition est un allié de taille pour contrer les attaques virales.

### ➔ **Bien bouger**

Le troisième pilier, et non le moindre, est l'activité physique. Un des ennemis de la santé est la sédentarité. Elle doit être évitée à tout prix. Nul besoin d'être un athlète pour pratiquer une activité physique. Une simple marche quotidienne à intensité modérée de 30 minutes suffit à préserver votre santé. Son efficacité est prouvée. Elle

a des retombées positives sur votre système immunitaire, et ce pour plusieurs raisons: le sport diminue le stress, libère des hormones comme l'endorphine, contribue au bien-être et à une meilleure santé physique. Il aide aussi à réguler le poids. Côté activité physique, le choix est vaste, marche nordique, course à pied, arts martiaux, yoga, gymnastique douce, il y en a pour tous les goûts. Faites votre choix!

Si vous ne savez pas par où commencer pour mettre en place votre programme spécial immunité, n'hésitez pas à vous faire accompagner. Des professionnels pourront vous aider à atteindre vos objectifs santé.

Pour prendre soin de votre santé, AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous propose des garanties qui incluent la prise en charge partielle de certaines médecines douces. Informez-vous. ✨



# L'aromathérapie

## à la rescousse de votre santé!

On appelle huile essentielle, ou parfois essence végétale, le liquide concentré et hydrophobe des composés aromatiques volatils d'une plante. Il est obtenu par extraction mécanique, entraînement à la vapeur d'eau ou distillation à sec. L'aromathérapie désigne l'utilisation de ces huiles à des fins thérapeutiques. Utilisées à bon escient, les huiles essentielles peuvent être de puissantes alliées pour votre santé.



Il vous donnera aussi la posologie à respecter. Il est à noter que certaines maladies chroniques, comme l'asthme, ne sont pas compatibles avec leur utilisation. L'aromathérapie est déconseillée également aux femmes enceintes, aux mères qui allaitent et aux enfants de moins de 3 ans. En ce qui concerne la pureté du produit, certaines certifications attestent de leur qualité. Enfin, différents modes d'utilisation sont possibles, en inhalation, en diffusion, par voie cutanée.

### À chaque mal son huile!

Il existe une grande variété d'huiles essentielles, qui ont toutes des actions différentes. Ainsi, pour n'en citer que quelques-unes, l'huile de Gaulthérie odorante est particulièrement efficace pour soulager les douleurs musculaires et les crampes. L'huile d'arbre à thé est quant à elle antibactérienne. Elle est utile contre les infections cutanées, urinaires ou buccales. Elle démontre également une action positive sur les problèmes de jambes lourdes et de varices. Le recours à l'huile de basilic exotique est à privilégier pour les problèmes gastriques. Elle est notamment employée en cas de ballonnements, maux de ventre et problèmes de digestion. Cette liste est loin d'être exhaustive. Une multitude d'huiles essentielles sont disponibles sur le marché. Alors, quel que soit votre inconfort, il y a fort à parier qu'il en existe une pour l'apaiser!

### Faire un bon usage des huiles essentielles

Les vertus et les bienfaits des huiles essentielles sur la santé ne sont plus à prouver. Toutefois, des cas d'intoxication sont régulièrement recensés. C'est pourquoi il est important de rappeler qu'utiliser une huile pour soulager un problème de santé requiert une expertise et des connaissances en la matière. La façon la plus sécuritaire de s'en procurer est de se rendre dans une pharmacie. En fonction des effets recherchés, votre pharmacien sera en mesure de vous assister dans votre sélection. Ce professionnel de santé s'assurera également qu'il n'y a pas d'interactions entre vos éventuels traitements et les huiles essentielles.



**Zoom sur...**



## Forum des lecteurs

**« J'ai demandé à ma Mutuelle le remboursement de mes soins hospitaliers en envoyant l'avis de sommes à payer, je n'ai pas obtenu de remboursement, pourquoi? »**

**Sarah B., Boulogne-Billancourt**

Chère Sarah,

Il se peut que certains documents, essentiels à l'obtention du remboursement, n'aient pas été transmis. L'avis des sommes à payer indiquant le montant restant à charge après remboursement de l'Assurance Maladie est effectivement un des documents à transmettre. Mais il doit également être accompagné de l'attestation de paiement ou de la facture, pour une hospitalisation en hôpital public. L'envoi de ces documents est en principe automatique. Si vous ne les avez pas reçus, nous vous invitons à vous rapprocher de votre centre hospitalier ou du centre des finances publiques dont vous dépendez. Par ailleurs, nous vous rappelons que toute facture adressée à la Mutuelle doit être acquittée pour être prise en charge.

# Le miel : un plaisir sucré

**L**e miel est fabriqué par les abeilles à partir du nectar des fleurs ou du miel-lat des insectes. Fruit de leur dur labeur, il n'est pas seulement un délice pour les papilles, mais aussi un bon allié santé. Essentiellement composée d'eau et de glucose, cette savoureuse substance liquide naturellement sucrée contient également de précieux minéraux, oligoéléments et vitamines. Le miel est reconnu pour ses propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et antibiotiques. Il a même des vertus antioxydantes. Dans le domaine de la santé, certains ont recours au miel pour soulager les maux de gorge et la toux. En cosmétique, il est utilisé dans de nombreux masques, en raison de ses bienfaits pour la peau. Côté culinaire, remplacez le sucre raffiné par ce sucre naturel dans vos recettes ou dans votre thé, c'est un excellent substitut. Sachez que la saveur et la texture du miel varient en fonction de la provenance du nectar. Ainsi, le miel d'acacia est plutôt clair, tandis que le miel de sapin est foncé. Le miel de lavande, quant à lui, est presque blanc. Toute une variété est disponible en fonction des régions et de la flore locale. Les goûts diffèrent grandement, les plus limpides sont plus doux, les plus sombres sont plus forts. Fiez-vous à la couleur et à l'aspect pour aiguiller votre choix! Mais attention, même s'il est naturel, le miel reste un sucre. Il ne faut donc pas en abuser! Selon les nouvelles recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), idéalement, l'apport journalier ne devrait pas excéder 25 grammes, soit 5 cuillères de sucre.



### 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**

**PLUS VOUS PARRAINEZ D'AMIS,  
PLUS VOTRE CADEAU  
GRANDIT**

S



XXL



**GAGNEZ  
JUSQU'À  
120€\***  
EN UNE FOIS

\* selon dispositions spécifiques

Renseignez-vous au

 01 39 23 39 39 Coût d'un appel local

ou sur : [www.avenirsantemutuelle.fr](http://www.avenirsantemutuelle.fr)