

AVENIR

Le journal d'information
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

décembre 2020
N°31

Soulager les douleurs chroniques

grâce aux thérapies
alternatives

En hiver,

protégez votre peau
du froid

Zoom sur...

la cannelle

Taxe Covid-19:

assumée en totalité
par votre mutuelle



Stéphane LEVÊQUE
Président

édito

Les consignes sanitaires liées à la Covid-19 nous obligent à réinventer nos façons de faire. Ainsi, le 13 octobre dernier, notre Assemblée Générale s'est tenue par visioconférence et nous avons procédé aux votes par voie électronique. Je tiens à remercier les Délégués qui, en dépit du caractère particulier de la rencontre, se sont mobilisés et ont adopté les résolutions proposées. Dans ce numéro, vous aurez l'occasion de découvrir les décisions prises et la nouvelle composition du Conseil d'Administration. Je profite aussi de l'occasion pour souhaiter la bienvenue aux trois nouvelles administratrices, dont j'ai pu apprécier l'énergie, l'enthousiasme et la motivation. Comme vous le savez, plus que jamais, nous avons besoin de nous resserrer autour des valeurs mutualistes que nous défendons et partageons depuis toujours. À circonstances exceptionnelles, mesures exceptionnelles ! De ce fait, AVENIR SANTÉ MUTUELLE souhaite réaffirmer son engagement solidaire afin que vous ne renonciez ni à votre santé, ni aux projets qui vous tiennent à cœur. Pour 2021, nous avons donc décidé de maintenir les cotisations des contrats Santé au niveau de 2020 (hors changement de situation et de tranche d'âge). Quant à la nouvelle taxe Covid-19, applicable à partir du 1^{er} janvier, elle ne se répercutera pas sur vos cotisations... soit un gain, pour vous, de 2,6 %. Ces mesures, aux impacts non négligeables, sont le reflet de notre écoute permanente et notre volonté de continuer à vous offrir une protection sociale de qualité. C'est, en ce mois de décembre, mon vœu le plus cher. Le Conseil d'Administration et la Direction Générale s'associent à moi pour vous souhaiter, malgré la crise, de bonnes fêtes de fin d'année. Prenez soin de vous et de vos proches, sans oublier de respecter les gestes barrières et la distanciation.

➤ Votre carte Tiers Payant disponible dans votre espace adhérent !

Vous souhaitez rééditer votre carte Tiers Payant ? Accédez à une nouvelle fonctionnalité qui va vous simplifier la vie. Connectez-vous à votre espace adhérent sécurisé et obtenez, en quelques clics, une nouvelle carte dématérialisée que vous pourrez présenter aux Professionnels de Santé. Vous pouvez également visualiser votre carte mutuelle, depuis l'onglet « Mes services », de l'application mobile.

➤ Une nouvelle mention sur votre carte Tiers Payant

À partir du 1^{er} janvier 2021, si vous avez souscrit à un Contrat Responsable, vous verrez apparaître le symbole « R » en haut à droite de votre carte Tiers Payant. Dorénavant, cette mention est obligatoire et précise quel est le type de votre contrat.

Un Contrat Responsable a pour objectifs principaux de responsabiliser le patient sur ses dépenses de santé et de l'inciter à respecter le parcours de soins coordonnés. Ainsi, les Contrats Santé « responsables » doivent répondre à un cahier des charges dicté par le gouvernement, avec certains remboursements obligatoires, et d'autres interdits ou plafonnés par la loi.

Code téléséjour : 75990010 T.P. VIAMEDIS		Validité du 01/01/2021 au 30/06/2021 N°adhérent : N°AMC : 775671951 Typ. conv. : HD CSR :						
775671951 STS 8 DRE: VM.001.0@viamedis.rss.fr								
GARANTIES OUVRANT DROIT AU TIERS PAYANT RÉGIME OBLIGATOIRE INCLUS ²								
PHIRL	OPAU	COSL	AUXM	EXTE	PHOR	HOSP	DESO	
								R
(1)	(2)	(1)	(1)	(1)	(1)	(2)	(1)	
100	xxxx	100	100	100	100	100	100	
(1)	(2)	(1)	(1)	(1)	(1)	(2)	(1)	
100	xxxx	100	100	100	100	100	100	
(1)	(2)	(1)	(1)	(1)	(1)	(2)	(1)	
100	xxxx	100	100	100	100	100	100	
(2) sur PEC Viamedis								
LES TAUX S'APPLIQUENT AU TARIF DE RESPONSABILITÉ DE LA SÉCURITÉ SOCIALE								

Pour votre santé, l'alcool c'est maximum 2 verres par jour, et pas tous les jours*.

Au-delà de cette consommation, l'alcool peut avoir des effets néfastes sur votre santé. Elle augmente, notamment, le risque d'accidents cardio-vasculaires. À long terme, l'alcool peut également causer certains cancers, ainsi que des pathologies nerveuses ou psychiques.

*Source : Santé publique France.





Taxe Covid-19 et Cotisations :

aucun changement pour vous !

Dans le cadre du plan de relance de l'économie, le gouvernement a récemment annoncé que les mutuelles et assurances allaient être mises à contribution. Pourquoi ? Les autorités gouvernementales considèrent que des organismes, tels que le nôtre, ont réalisé des économies substantielles pendant le confinement. Pour elles, le nombre de demandes de remboursement, auprès des mutuelles, a baissé de manière flagrante. En revanche, l'Assurance Maladie l'a vu décupler. Pour pallier cette situation, le ministre des Solidarités et de la Santé et celui chargé des Comptes publics ont instauré une taxe Covid-19, de 2,6 % du CA en 2020 et envisagent, pour 2021, sa reconduction, visant à récupérer 1,5 milliard d'euros sur 2 ans. Ce montant porte à 16,5 % l'imposition sur les contrats d'assurance. Fidèle à ses valeurs solidaires, **AVENIR SANTÉ MUTUELLE compte bien contribuer à l'effort collectif, mais ne veut, en aucun cas, que cela se répercute sur le prix de vos Contrats Santé. C'est pourquoi cette nouvelle taxe Covid-19 n'aura pas d'incidence sur vos Contrats Santé 2021.** ✨

Réforme 100 % santé : pleinement effective au 1^{er} janvier 2021

La Réforme 100 % santé, amorcée en janvier 2019, sera pleinement effective au 1^{er} janvier 2021. Rappelons que cette réforme vise à donner, à tous, l'accès à une offre de soins et d'équipements de qualité en matière de santé dentaire, visuelle et auditive, et ce, sans reste à charge. Pour ce faire, l'Assurance maladie et les Mutuelles ont pris en charge progressivement 100 % des frais de certains soins et d'un large choix d'équipements. Les Français ont déjà pu apprécier les bienfaits de cette réforme législative pour l'optique et les soins dentaires. À partir de janvier, ils pourront aussi profiter d'offres similaires pour les prothèses auditives. ✨



Une Assemblée Générale 100 % virtuelle et efficace !

C'était une première pour AVENIR SANTÉ MUTUELLE : le 13 octobre dernier, les Délégués à l'Assemblée Générale et les Membres Honoraires se sont réunis en visioconférence. Le protocole habituel a été scrupuleusement respecté. Le vote a été réalisé sur une plateforme sécurisée et les délibérations ont eu lieu, puisque 86 % des adhérents étaient représentés. Seize résolutions ont été massivement adoptées, dont le maintien du droit d'entrée à 15,20 €, la mise à jour des Statuts et des Règlements Mutualistes des Particuliers, l'approbation des comptes 2019 et des rapports qui en découlent, la reconduction des

prestations et des montants associés des Allocations Obsèques, Naissance et des Indemnités Journalières, et la fixation du budget du Fonds Social à 60 000 €. Ces décisions, prises au cours de l'Assemblée Générale, démontrent le souci constant de servir au mieux vos intérêts et de respecter les axes fondateurs de notre Mutuelle de proximité, Unie et Solidaire. Par ailleurs, trois nouvelles administratrices, Mesdames Élisabeth KOCOVSKI, Sandrine ROUAGHE et Ghislaine SALLENAVE, ont été élues, tandis que les mandats de Madame Karima BENLAZAR, Messieurs Bernard DARTHY, Guillaume FAMEL et Claude MANSARD ont été reconduits. Les instances

politiques, qui permettent le fonctionnement réglementaire et représentent l'organe décisionnel d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE, ont été renouvelées après l'Assemblée Générale. Les Administrateurs ont réélu, pour 2 ans, leur Président, Monsieur Stéphane LEVÊQUE, qui œuvrera avec un Bureau légèrement relooké, composé de Messieurs André ROUGEOT, 1^{er} Vice-Président Délégué, Claudy VASSEUR, 2^e Vice-Président, Alain CARON, Secrétaire Général, et Mesdames Karima BENLAZAR, Trésorier Général, Nadège RIGUET, Secrétaire Général Adjoint, et Joëlle LHUILLIER, Trésorier Général Adjoint. ✨

Soulager les douleurs chroniques grâce aux thérapies alternatives

Les douleurs chroniques sont un des parents pauvres de la médecine. La personne souffrant de ce type de maux est souvent désemparée face à l'absence de traitements efficaces. Elle doit alors apprendre à vivre avec cette limitation physique, qui dans de nombreux cas provoque le développement de pathologies psychologiques, allant de la dépression à la fatigue chronique, en passant par l'anxiété. Pourtant, des thérapies alternatives peuvent soulager efficacement ces douleurs qui gâchent le quotidien.

➔ La douleur chronique : une douleur persistante

Il n'est pas rare de ressentir des douleurs diffuses à différents endroits du corps suite à un faux mouvement, une intervention chirurgicale ou un accident de la vie. Mais la douleur devient problématique quand elle s'installe sur plusieurs semaines ou mois. L'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) estime que la douleur est pathologique à partir du moment où elle est répétitive et dure plus de 3 mois. La migraine, les douleurs musculaires et névralgiques font partie de ce qu'on appelle les douleurs chroniques. La médecine les traite le plus souvent à l'aide de traitements médicamenteux, comme les anti-inflammatoires, les opioïdes, les antidépresseurs ou encore les antiépileptiques. Si ces remèdes sont efficaces ponctuellement, ils ne règlent pas le problème et soulagent rarement à long

terme. Mais les patients doivent s'en contenter, vivre au mieux avec des douleurs sourdes et, dans les cas les plus sévères, invalidantes.

➔ La douleur chronique altère la qualité de vie

Il va sans dire qu'il est difficile de fonctionner correctement en présence d'une douleur constante et intense. Cette affection peut conduire à une perte d'autonomie et est parfois vécue comme un véritable handicap. La douleur est un symptôme subjectif, elle peut être ressentie de façon plus ou moins intense selon les individus et leur degré de sensibilité. Face à la possible incompréhension du médecin, pour qui il est compliqué d'établir un diagnostic et de trouver une explication à la douleur, le patient est découragé. Il a donc tendance à s'isoler, à ne pas en parler et à essayer de continuer d'avancer malgré ce dysfonctionnement. Il peut alors développer une dépression ou d'autres maux, comme l'anxiété. La douleur et la peur d'avoir mal génèrent en soi un stress important.

➔ Les structures spécialisées douleur chronique (SDC)

Selon l'Inserm, plus de 30 % des adultes souffrent de douleurs chroniques. Face à l'ampleur du problème et aux parcours chaotiques de nombreux malades, des centres ont été créés dans les établissements de santé de toutes les régions françaises. Les équipes y sont interdisciplinaires. Elles proposent une nouvelle approche de la douleur, prenant en compte la dimension physiologique, psychologique et émotionnelle. Des médecins, infirmiers, neurologues, psychologues, ergothérapeutes, etc., travaillent ensemble

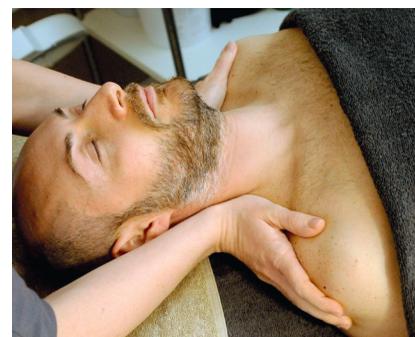




pour calmer l'anxiété ou apprendre à vivre avec la douleur, quand aucune solution thérapeutique ne peut être envisagée.

➔ **Les médecines douces : une approche efficace**

Les thérapies alternatives ou complémentaires sont aussi nommées médecines douces. Elles incluent de nombreuses disciplines énergétiques, corporelles, naturelles ou encore psychocorporelles. Ces méthodes visent toutes à améliorer le bien-être de la personne. L'acupuncture, où le praticien utilise des aiguilles pour stimuler des points précis du corps, est réputée pour son efficacité sur des douleurs physiques, comme les maux de dos. Dans le même ordre d'idées, le shiatsu, une technique de massage, et le reiki, un traitement énergétique, soulagent eux aussi les douleurs chroniques. Des manipulations effectuées par un ostéopathe, un chiropracteur ou un kinésithérapeute démontrent une certaine efficacité. L'hypnose, permet à la personne de se débarrasser de blocages psychologiques qui peuvent être à l'origine de la douleur. Pouvant produire les mêmes effets, la kinésiologie est une pratique destinée à favoriser un état d'équilibre et de bien-être physique, mental et social. D'autres techniques surprenantes, comme la musicothérapie ou l'art-thérapie, ont de bons résultats sur le traitement des douleurs chroniques et de la détresse



psychologique qui lui est associée. Alors pourquoi ne pas se laisser tenter? Côté traitements naturels, l'aromathérapie, la naturopathie ou la phytothérapie sont des alliés précieux et à considérer quand on opte pour une approche pluridisciplinaire.

Vous l'aurez compris, la douleur chronique doit être attaquée sur plusieurs fronts. À vous d'évaluer quelles sont les disciplines qui vous paraissent les plus adaptées à votre cas particulier. En matière de thérapeutes, des annuaires existent afin de vous aider dans vos recherches. Concernant la prise en charge des traitements, sachez qu'AVENIR SANTÉ MUTUELLE propose des garanties santé qui incluent les médecines douces. Si vous souffrez de douleurs chroniques, ne vous découragez pas, des solutions sont à votre portée! ✨

afin d'apporter à la personne souffrante la meilleure prise en charge possible. Chaque structure dispose de lits d'hospitalisation. Votre médecin traitant est la personne qui peut établir le diagnostic de douleur chronique et vous adresser à une SDC près de chez vous.

➔ **Les thérapies alternatives : un espoir pour les patients**

La plupart du temps, si vous consultez un médecin pour une douleur persistante, il s'intéressera à sa dimension physiologique. Or, on sait pertinemment que d'autres aspects entrent en ligne de compte quand on parle de douleur chronique. Les thérapies alternatives apparaissent donc comme complémentaires, voire incontournables. Elles viennent ajouter une autre dimension trop souvent laissée de côté par la médecine moderne. Elles s'intéressent au corps, à l'esprit et à la psychologie de la personne qui vient consulter. Les médecins des centres de la douleur proposent à leurs patients d'y avoir recours



En hiver, protégez votre peau du froid

L'épiderme recouvre notre corps et constitue un bouclier contre les agressions extérieures. C'est un organe essentiel à notre survie. Nous devons donc en prendre particulièrement soin, surtout en période hivernale où la peau est souvent mise à mal.

Les intempéries, tout comme les écarts de température entre l'intérieur et l'extérieur, ne cessent de fragiliser et menacer l'équilibre de la peau. Ces variations thermiques l'assèchent et la rendent plus vulnérable. D'ailleurs, en hiver, vous avez probablement constaté certaines manifestations sur votre peau propres à la saison, comme des rougeurs, de la sécheresse, des tiraillements et, dans certains cas, une légère desquamation. Pour affronter la rudesse des saisons froides et pour préparer la peau, utilisez des soins spécifiques. Optez, par exemple, pour une « cold-cream », un baume apaisant ou un sérum à appliquer le soir après avoir nettoyé votre peau en profondeur. Gardez aussi en tête que l'hydratation est très importante et cela passe par la consommation régulière de boissons froides et chaudes. Étonnamment, la déshydratation est plus fréquente en hiver qu'en été, car on a facilement tendance à oublier de boire quand il fait froid. Après avoir pris soin de votre visage, occupez-vous de votre corps. Faites des gommages pour exfolier la peau et pour éliminer les peaux mortes.

Pour l'hydratation, choisissez un lait, une crème riche en actifs hydratants ou un beurre adapté à votre type de peau.

Les bienfaits du froid

Quand vous sortez, assurez-vous d'avoir toujours à portée de main un baume à lèvres et une crème à mains, ces régions étant particulièrement exposées et sensibles au froid. Protégez les extrémités du corps avec des vêtements chauds, chaussettes isolantes et gants. Portez aussi une écharpe pour protéger votre cou et une partie du visage. Une fois à la maison, assurez-vous d'avoir un niveau d'humidité suffisant pour éviter d'agresser la peau déjà fragilisée par les conditions climatiques. Mais, rassurez-vous, le froid n'est pas seulement une menace pour la peau, il a aussi quelques bienfaits et vous avez dû vous en apercevoir. Quand il est froid, le visage est plus reposé, les cernes ont tendance à s'atténuer, ce qui vous donne meilleure mine. La raison ? Les températures fraîches stimulent la microcirculation et resserrent les pores! ✨



Zoom sur...

La cannelle

La cannelle est une épice souvent associée à Noël, notamment parce qu'elle est un ingrédient incontournable des biscuits et desserts des fêtes. Mais elle trouve autant sa place dans des recettes sucrées, comme le pain d'épices, la compote de pomme, la tarte aux pommes, que dans des recettes salées, telles que le tajine ou le crumble aux patates douces. Quelles que soient les combinaisons, la cannelle invite nos papilles à voyager vers les terres lointaines dont elle est originaire. Il faut dire que l'épice sri-lankaise à la forme cylindrique parcourt des kilomètres pour agré-menter nos plats. Elle est issue de l'écorce interne d'un arbre appelé cannellier. Il existe plusieurs types de cannelles, certaines seraient de meilleure qualité que d'autres, la cannelle de Ceylan étant la plus prisée. Avec son goût prononcé et sa saveur singulière, elle ne laisse jamais indifférent. Côté cuisine, on l'aime ou on la déteste. On l'utilise sous sa forme originelle pour décorer une boisson chaude ou un dessert, mais on la préfère de loin moulue et mélangée à nos préparations. Côté santé, ses vertus font l'unanimité. À la fois antioxydante, anti-inflammatoire et antibactérienne, elle est appréciée depuis l'Antiquité, notamment en raison de l'énergie qu'elle procurerait. Elle aiderait aussi à traiter des maux digestifs, comme les ballonnements, et calmerait ceux d'origine virale, comme la gastro-entérite.



On lui prête également des bienfaits sur le diabète de type 2, car elle diminuerait l'envie de sucre. Enfin, la cannelle jouerait un rôle actif dans la lutte contre les radicaux libres impliqués dans le vieillissement. Bref, c'est une épice à avoir dans sa cuisine! ✨



On lui prête également des bienfaits sur le diabète de type 2, car elle diminuerait l'envie de sucre. Enfin, la cannelle jouerait un rôle actif dans la lutte contre les radicaux libres impliqués dans le vieillissement. Bref, c'est une épice à avoir dans sa cuisine! ✨

Forum des lecteurs

« Suis-je obligée de passer par mon médecin traitant pour consulter un spécialiste ? »

Lilia F., Antony

Chère Lilia, vous pouvez consulter directement un gynécologue, un stomatologue, un ophtalmologue et, si vous avez entre 16 et 25 ans, un psychiatre et un neuropsychiatre. Votre remboursement n'en sera pas affecté, si vous avez pris soin de déclarer un médecin traitant au préalable. Un chirurgien-dentiste est, quant à lui, remboursé dans tous les cas et vous pouvez le consulter à votre guise. En revanche, concernant les autres spécialités, il est préférable d'avoir une ordonnance du médecin traitant. Si, malgré tout, vous souhaitez prendre rendez-vous avec un spécialiste sans passer par votre médecin, rien ne vous en empêche, mais sachez que des pénalités seront applicables et vous serez moins bien remboursée.

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° 31. Revue trimestrielle. Directeur de la publication: Stéphane Levêque. Directeur de la rédaction: Claire-Marie Calmard. Conception et rédaction: VMLY&Rx. Mise en page et impression: CIEM. Imprimé en 10100 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: 0925 M 06367; ISSN: 2647-6495

Origine du papier: Italie • Taux de fibres recyclées: 60 %. Ce magazine est imprimé sur un papier certifié PEFC.

Eutrophisation: P_{tot} 0,011 kg/tonne de papier.



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



RESTONS CONNECTÉS



Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux

Visitez nos pages :

Facebook

facebook.com/avenirsantemutuelle

et LinkedIn

linkedin.com/company/avenir-sante-mutuelle/

- Poser vos questions
- Découvrir des conseils santé et bien-être
- Suivre l'actualité de votre Mutuelle et de son secteur d'activité

Et toujours sur notre site internet www.avenirsantemutuelle.fr

- En savoir plus 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**, accédez à votre 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

 Pensez, également, à télécharger notre application mobile, gratuite, pour avoir accès à votre espace adhérent à tout moment de la journée.



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

