

A V E N I R

Le journal d'information
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Mars 2021
N°32

Vitamine D

du soleil dans
notre corps

Zoom sur...

les épinards

Le télétravail

mon bureau à domicile



Stéphane LEVÊQUE
Président

édito

Depuis le 1^{er} janvier 2021, chaque français adhérent d'une Mutuelle santé, et notamment d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE, bénéficie de la prise en charge à 100% de ses besoins en soins et équipements en audiologie, optique et dentaire. C'est une avancée capitale pour les personnes qui, faute de moyens suffisants, renonçaient jusque-là à s'équiper d'une paire de lunettes à leur vue, d'une prothèse dentaire ou d'une aide auditive.

AVENIR SANTÉ MUTUELLE continuera de proposer des services toujours plus performants et solidaires. C'est dans cet esprit que le Conseil d'Administration a décidé fin 2020 de ne pas répercuter la taxe COVID-19 imposée aux Mutuelles par le gouvernement. Un effort de plus d'1 million d'euros qu'AVENIR SANTÉ MUTUELLE, qui, rappelons-le, n'a pas d'actionnaire, aurait consacré de toutes façons à l'amélioration des prestations de ses adhérents comme elle l'a toujours fait depuis sa création.

Le baromètre social de la Mutualité Française a mis en évidence des défaillances de notre système de santé, qui est lui-même, malade de ses structures devenues inadéquates à nos modes de vie actuels. Pénurie de médecin, répartition inégale des moyens, urgences hospitalières surchargées, la refonte du système de santé en France est devenue un incontournable pour permettre aux français de toujours bénéficier d'une des meilleures couvertures santé du monde.

Le plus dur de la pandémie de la COVID-19 est derrière nous, j'en suis convaincu, car les français ont intégré les principes mêmes de la lutte contre le virus. Certes, il nous faudra vivre avec de nouvelles règles d'hygiène au quotidien, dans notre vie de tous les jours, dans nos relations sociales. Mais je suis confiant dans le fait qu'avec des règles sanitaires simples, nous nous retrouverons, à nouveau, pour des réunions de famille chaleureuses, des soirées entre amis conviviales ou des réunions de travail collaboratives dans un esprit de partage et de solidarité plus que jamais retrouvé.

100% santé audio : Quelles démarches ?

Pour y avoir droit, il suffit d'obtenir un bilan auditif de votre ORL attestant de votre perte auditive, sur une ou deux oreilles, et justifiant du besoin d'un appareillage. Prenez ensuite contact avec un audioprothésiste qui vous proposera un choix de prothèses auditives prises en charge par le panier 100% santé. Dans tous les cas, vous aurez 30 jours pour essayer vos prothèses auditives.



Si vous décidez d'adopter cet appareillage, vous bénéficierez alors de 4 ans de service après-vente garantis, avec ajustements nécessaires sans rien avoir à payer.

AVENIR SANTÉ MUTUELLE propose des contrats responsables, informez-vous !

www.avenirsantemutuelle.fr/offres-sante/

Garantie PREVIS HOSPI d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Pour faire face aux dépenses imprévues et non remboursées liées à une hospitalisation, AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous accompagne et vous soutient au quotidien.

A partir de 2.90 € par mois, vous recevez une indemnité forfaitaire journalière de 16 €* . Une hospitalisation, même de courte durée, entraîne de nombreux frais supplémentaires : garde des enfants, aide-ménagère, location de téléviseur, frais de téléphone, taxis, frais de séjour des proches...

**PREVIS
HOSPI**

Avec PREVIS HOSPI, votre Mutuelle vous aide à assumer ces multiples et indispensables dépenses.

* Exemple de tarif pour une personne de 0 à 25 ans.

COVID-19 et risque d'infarctus

Une équipe chinoise a identifié, à l'été 2020, des anomalies cardiaques chez 26 patients qui avaient été guéris du virus de la COVID-19. 15 d'entre eux présentaient des anomalies détectées suite à une radiographie et 14 une inflammation du muscle cardiaque sous forme d'œdème. Ces observations ont démontré qu'une inflammation du myocarde pouvait être successive à une contamination à la COVID-19.



La conclusion des chercheurs est inquiétante : *L'existence d'un impact sur le cœur semble indépendante des antécédents de santé ou de la sévérité et du temps entre la guérison et le diagnostic.*



Un baromètre social pour illustrer les grands enjeux sociaux

L'Association des Maires de France et des présidents d'intercommunalité (AMF) et la Mutualité Française se sont associées pour éditer un premier baromètre social intitulé « Territoires et Mutuelles engagés pour répondre aux attentes des français ».

L'objectif est la sensibilisation de tous les acteurs, publics ou privés, sensibles aux questions de santé liées à l'environnement, de l'accès aux soins, de l'accueil des jeunes enfants, du handicap et de l'autonomie.

Ce baromètre est l'occasion de réaliser un état de la situation actuelle et présente quelques solutions locales



comme autant de réponses à ces questions que se posent les français.

Il est structuré autour de trois grands enjeux : l'accès aux soins, la santé environnementale et l'action sociale.

➔ L'accès au médecin généraliste

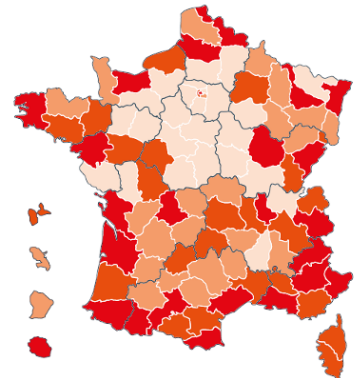
En 2019, on dénombre en moyenne 151 médecins généralistes pour 100 000 habitants en France, avec un minimum de 94 médecins pour 100 000 habitants dans l'Eure et un maximum de 248 médecins pour 100 000 habitants dans les Hautes-Alpes.

En 2 ans, entre 2016 et 2018, le nombre de personnes dont l'accès à un médecin généraliste est potentiellement limité est passé de 8,6% de la population à 11,1%, soit une augmentation de 1,7 million de personnes. Ce phénomène est d'autant plus inquiétant que même les zones urbaines sont touchées.

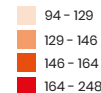
➔ Un vieillissement de la population... de médecins généralistes

Au vieillissement de la population qui entraîne une hausse de la consommation de soins, il faut ajouter l'augmentation de l'âge moyen des médecins. En 2019, un médecin généraliste sur 3 avait plus de 60 ans. Les départements les plus concernés se situent en région Centre et Île-de-France.

Nombre de médecins généralistes pour 100 000 habitants au 1^{er} janvier 2020



Nombre de généralistes pour 100 000 habitants



➤ **Champ** : France entière (hors Mayotte)
➤ **Source** : DREES (Répertoire partagé des professionnels de santé)

➔ La qualité de l'eau

En 2018, seule 9,4% de la population résidait dans une zone où l'eau a été, au moins une fois, non conforme aux limites de qualité relatives à la présence de pesticides, un constat plutôt observé dans les régions Nouvelle Aquitaine, Pays de la Loire et Occitanie.



➔ La qualité de l'air

La pollution de l'air, liée aux particules fines, est responsable de 48 000 décès prématurés chaque année en France métropolitaine (dont 7 500 dus au dioxyde d'azote NO₂), soit 9% de la mortalité en 2016 selon Santé publique France. À titre de comparaison, on dénombre 41 000 décès par an liés à l'alcool.

À LA UNE...

Le télétravail

Mon bureau à domicile



La pandémie, que nous subissons depuis de nombreux mois, a profondément transformé nos modes de vie. Des changements majeurs se sont opérés, parmi eux, de nouvelles façons de travailler. Durant les périodes de confinement, le télétravail s'est imposé dans tous les milieux où il était possible de le pratiquer.

AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous livre quelques principes pour mieux vivre le télétravail.

Le télétravail : une évolution à marche forcée

➤ Des débuts difficiles

En 2012, le code du travail a entériné la notion de télétravail comme étant « Toute forme d'organisation du travail dans laquelle un travail qui aurait pu être exécuté dans les locaux de l'employeur est effectué par un salarié hors de ses locaux de façon régulière et volontaire en utilisant les technologies de la communication dans le cadre d'un contrat de travail ou d'un avenant à celui-ci. ». En 2017, les règles du télétravail ont été allégées par l'ordonnance N°2017-1387 qui introduit la notion de télétravail occasionnel, en cas de perturbations dans les transports par exemple.

Quelques avantages économiques avaient, dans un premier temps, été identifiés par les chefs d'entreprises qui y voyaient un moyen de diminuer la surface immobilière de leurs espaces de travail, notamment dans les grandes agglomérations où le coût au m² était particulièrement élevé.

Plébiscité par les salariés, le télétravail n'a pourtant pas connu l'essor qu'il méritait du fait d'un encadrement encore mal préparé à cette méthode de travail à distance, sans dispositif mature de supervision.

➔ Le boom du télétravail

Les grèves de décembre 2019 et la crise sanitaire de mars 2020 ont eu un effet de propulseur sur le télétravail. D'un seul coup en effet, il s'est révélé comme la solution aux problèmes de transport et de lutte contre la pandémie.

Mais du fait d'une mise en œuvre trop rapide, des écueils sont apparus qu'il aura fallu résoudre en temps réel : équipement en matériel des salariés, connexions insuffisantes, manque de maîtrise des outils de visio-conférence, sentiment d'isolement, etc...

L'entreprise a dû s'adapter à marche forcée. Elle a, ainsi, intégré le télétravail comme un nouvel outil qui a désormais toute sa place dans la panoplie de ses méthodes managériales. La généralisation des espaces de coworking et autres tiers-lieux devrait lui offrir de nouvelles perspectives de développement.



Bien vivre le télétravail

Pour rendre le travail à distance agréable, retrouver une routine et créer un environnement de travail confortable et optimal, quelques principes méritent d'être respectés.

Quelle que soit la grandeur de votre appartement ou de votre maison, consacrez un espace à votre emplacement de travail. Idéalement, ce lieu devrait être fermé, en particulier si vous avez de jeunes enfants à la maison. Laissez vos documents de travail dans cet espace réservé.

Imposez des règles aux membres de votre famille et, dans la mesure du possible, faites-leur comprendre que vous n'êtes pas nécessairement disponible malgré votre présence physique.

Respectez un horaire de travail précis et répondez à vos mails et à vos appels sur vos heures de travail comme vous le feriez au bureau.

Gardez au maximum le contact avec les membres de votre équipe et restez disponibles pour eux lorsqu'ils vous sollicitent.

Préparez-vous, douchez-vous et habillez-vous le matin comme si vous alliez au bureau et a minima, adoptez une tenue décente dans laquelle vous vous sentez bien.

Évitez le grignotage et buvez beaucoup d'eau.

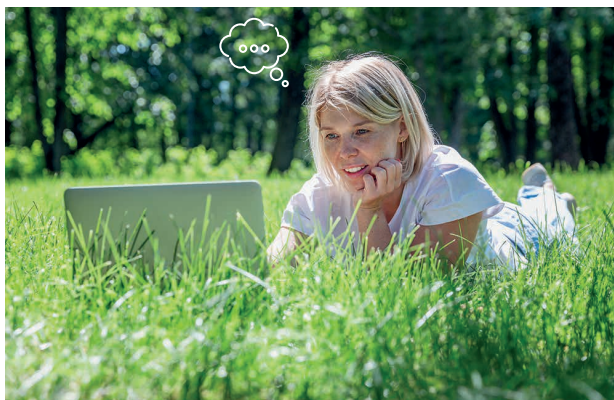
Accordez-vous des pauses dès que vous ressentez un début de fatigue et respectez les horaires de repas.

Familiarisez-vous au maximum avec vos principaux outils de télétravail, n'hésitez pas à vous former et à consulter les tutos.

Organisez vos tâches ménagères ou familiales en dehors du temps de travail que vous vous êtes alloué. Notez-les sur un post-it pour ne plus avoir la crainte de les oublier.

Équipez-vous d'un ordinateur performant et de plusieurs écrans, si nécessaire, en fonction de votre activité.

Investissez dans un fauteuil ergonomique et confortable.



Faites du sport, de la marche, sortez, aérez régulièrement.

Assurez-vous d'avoir une bonne connexion internet. C'est peut-être le moment de passer à la fibre.

Prévoyez un arrière-plan pour les visioconférences afin de préserver votre intimité.

Procurez-vous un casque et un micro de bonne qualité si votre ordinateur n'en dispose pas.



Vitamine D :

du soleil dans notre corps



La meilleure source de vitamine D pour l'homme est le soleil. Une partie de la vitamine D dont nous avons besoin est, en effet, produite par notre corps sous l'effet des rayons UVB du soleil sur la peau. C'est d'ailleurs pourquoi elle est un bon remède à la déprime et notamment à la dépression saisonnière. On la trouve dans de nombreux aliments, et notamment dans les poissons gras ou l'huile de foie de morue, mais aussi dans le jaune d'œuf ou le foie de veau. Les végétariens trouveront de la vitamine D dans l'avocat, le chocolat noir, les algues, les champignons, et en petite quantité dans la plupart des aliments.

Consommée sans excès, la vitamine D participe à l'assimilation du calcium et du phosphore dans l'organisme et évite leur fuite dans les urines. Elle favorise la minéralisation des os et des dents, et protège les enfants du rachitisme. Elle est un atout dans la lutte contre l'ostéoporose et le stress, diminue le risque de fracture chez l'adulte et améliore la transmission nerveuse et la bonne contraction musculaire. C'est également un facteur clé de l'immunité.

Les bienfaits de la vitamine D ne sont plus à démontrer tant ils sont nombreux, bien que près de 50% de la population française en soit carencée*, souvent par nécessité culturelle (habitudes vestimentaires), fonctionnelle (travail de bureau, travail nocturne, activités souterraines) ou physiologique (pigmentation de la peau).

En conséquence, la meilleure des sources de vitamine D est le soleil.

Suivant les individus, une exposition en moyenne d'une quinzaine de minutes, deux ou trois fois par semaine, suffirait à un apport en vitamine D satisfaisant. Pourquoi ne pas se réserver une petite ballade quotidienne au grand air et ainsi vous offrir de beaux instants ressourçants au cœur de la nature ?...

**Professeur Bernard Salle dans son rapport « statut vitaminique, rôle extra-osseux et besoins quotidiens en vitamine D »*



Les épinards

Qui ne connaît pas Popeye, le célèbre marin à la force prodigieuse lorsqu'il engloutit une conserve d'épinards ? Ce légume vert, en plus de sa haute teneur en fer, fournit une quantité exceptionnelle de vitamines et de minéraux très divers.



Les bienfaits de l'épinard

Des études ont démontré qu'une consommation régulière d'épinards permettrait de limiter la survenue de certains cancers grâce à son fort potentiel antioxydant. Il permet également de prévenir l'apparition de maladies cardiovasculaires et de diverses maladies chroniques. Il lutte contre l'apparition de rides, la chute des cheveux, la dégénérescence maculaire et favorise une diminution de l'acné.

Quelques précautions sont nécessaires

Du fait de la richesse du légume en vitamine K et en oxalates, qui peuvent être à l'origine de cristaux dans les urines, il est conseillé de limiter sa consommation d'épinards pour les personnes souffrant de calculs rénaux ou sous traitement anticoagulant. Une fois cuits, les épinards doivent être consommés rapidement. Mais il est déconseillé de les réchauffer car les nitrates qu'ils contiennent se transforment en nitrites (risque de cancer colorectal), lorsqu'ils sont cuits une deuxième fois.

L'épinard est un allié de notre corps

Cru ou cuit, cette petite feuille au vert intense cache mille et un bienfaits. De délicieuses recettes gourmandes sont à faire sans modération, en veillant à bien rincer les feuilles et à retirer la tige (plus consistante). Les épinards cuits sont plus nutritifs car ils contiennent six fois plus d'antioxydants que crus.

Le conseil du chef : La cuisson à la poêle permet de conserver son jus riche en micronutriments.

Forum des lecteurs

La taxe COVID-19 de 2,6% que le gouvernement impose aux mutuelles va-t-elle modifier le montant de ma cotisation ?

Pour ne pas pénaliser ses adhérents, déjà durement touchés par la crise sanitaire, le Conseil d'Administration d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE, fidèle à ses valeurs Mutualistes, a décidé de ne pas augmenter ses cotisations en 2021 et de prendre la totalité de l'impact de la taxe COVID-19 à sa charge, ce qui représente un effort de plus d'1 million d'euros. Il est à noter que 4 mutuelles sur 5 en France n'ont pas adopté cette mesure.

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° 32. Revue trimestrielle. Directeur de la publication : Stéphane Levêque. Directeur de la rédaction : Claire-Marie Calmard. Conception, rédaction, mise en page et impression : Open Your Com. Imprimé en 10100 exemplaires. Photos: Adobe Stock 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 06 367; ISSN : 2647-6495

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

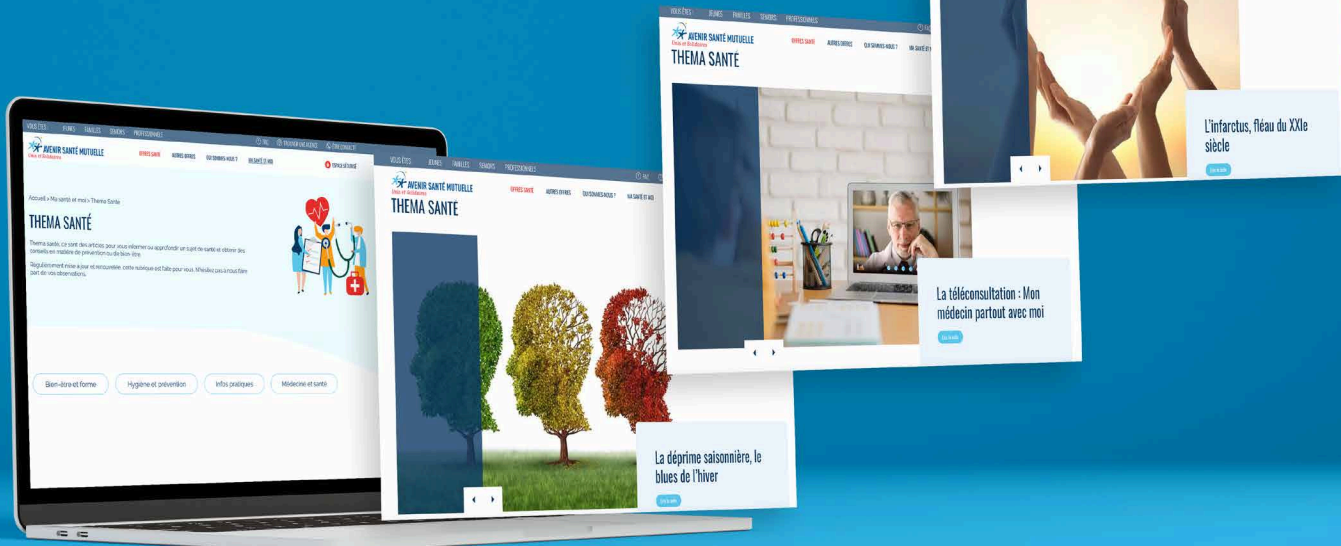


contact@avenirsantemutuelle.fr

Retrouvez tous les mardis un nouvel article

sur notre site internet
www.avenirsantemutuelle.fr

Rubrique THEMA SANTÉ



Bien-être et forme • Hygiène et prévention • Infos pratiques • Médecine et santé



Également sur notre site internet www.avenirsantemutuelle.fr

- Toutes nos offres Santé, Prévoyance et nos services
- Réalisez votre devis en ligne
- Feuilletez nos revues trimestrielles
- Consultez nos articles Théma Santé

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

