

A V E N I R

Le journal d'information
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Juin 2021
N°33

**Le sport
à tout âge**

À fond la forme !

Zoom sur...
les oligo éléments

**Risques psychologiques
post-crise sanitaire :**
Le bilan



Stéphane LEVÊQUE
Président

édito

Issu du mot latin « mutus » qui veut dire « qui s'échange » ou encore « réciproque », le mot « mutuelle » désigne un organisme à but non lucratif où la solidarité et l'entraide constituent le moteur des actions qu'elle entreprend.

Chez AVENIR SANTÉ MUTUELLE, nous avons ce souci du partage avec nos adhérents. C'est pourquoi, nous souhaiterions aller plus loin que notre vocation première qui est le remboursement de leurs dépenses de santé et par voie de conséquences leur assurer la sérénité, en leur proposant de devenir acteurs de notre communication.

Si vous avez une compétence particulière, une spécialité ou un métier en lien avec la santé ou le bien-être, nous vous proposons de valoriser votre activité ou votre passion en vous associant à la rédaction des articles de notre site web et de nos réseaux sociaux. Cette mutualisation gagnant/gagnant, sera de nature à mettre certains de nos adhérents à l'honneur tout en donnant une information authentique et actuelle à tous les autres.

Mais nous souhaitons aussi mieux connaître la communauté que forment nos adhérents, c'est pourquoi nous vous proposerons prochainement une rubrique « Portrait d'adhérent »

Dans ce numéro de votre magazine, vous retrouverez des informations sur les conséquences psychologiques de la crise sanitaire. Nous connaissons tous, de près ou de loin des personnes pour qui la longue période de confinement et de privation de libertés aura eu un impact psychologique important. C'est pourquoi AVENIR SANTÉ MUTUELLE va plus loin en remboursant des consultations de psychologie.

Avec la saison des tournois sportifs qui s'annonce, les bienfaits du sport à tout âge n'auront plus de secret pour vous.

Toute l'équipe d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE et moi-même vous souhaitons de passer de bonnes vacances ensoleillées. Faites-vous vacciner si ce n'est déjà fait et prenez soin de vous et de vos proches en respectant, pendant quelques semaines encore, les gestes barrières. Ainsi nous pourrions nous retrouver entre amis ou en famille durablement et sereinement.

12 %

C'est le pourcentage de Français, en situation d'emploi, qui déclarent que la consommation d'alcool au travail fait partie de la culture de leur milieu professionnel. Selon les chiffres publiés par Santé publique France le 4 mai, cette proportion est plus élevée dans certains secteurs, comme l'agriculture, la construction, l'hôtellerie-restauration et le spectacle. Elle est en revanche plus faible dans les métiers de l'enseignement, de la santé et du social. Ces disparités mettent en lumière « les risques accrus au sein de certains secteurs en vue d'une éventuelle prévention ciblée », constate Viêt Nguyen-Thanh, responsable de l'unité Addictions de Santé publique France, qui ajoute que le dispositif Alcool info service* constitue un outil efficace pour faire le point sur sa consommation.

* Alcool-info-service.fr et
0 980 980 930 (tous les jours
de 8 heures à 2 heures).



67 %

C'est le pourcentage de Français ayant connu des troubles du sommeil (71 % des femmes et 60 % des hommes) au cours des huit jours précédant l'étude IFOP menée fin avril pour Tousautilit.com. La moitié des personnes interrogées (50 %) déclarent même en avoir souffert en avril 2021, contre 44 % en avril 2020 et 46 % en novembre 2020. Évidemment, la crise sanitaire est passée par là, mais « au-delà des contraintes et des angoisses liées à la Covid-19, d'autres facteurs contribuent à perturber le sommeil de nos concitoyens », estime l'Ifop. Le ronflement, notamment, est l'un des principaux sujets de discorde au sein du couple. 44 % des sondés se seraient déjà disputés avec leur conjoint en raison des ronflements de leur partenaire. Près d'un homme sur deux (45 %) évoque son propre ronflement comme sujet de conflit, contre un quart des femmes (25 %).



4

C'est le nombre de consultations de psychologie qu'AVENIR SANTÉ MUTUELLE, membre de la FNMF, prend en charge dès le premier euro facturé, après orientation médicale.

Dans la limite de 60 euros chacune, entre le 1er mai et le 31 décembre 2021, pour les personnes couvertes par l'un de ces contrats complémentaire Santé, Individuel ou Collectif. Ces séances viennent s'ajouter aux garanties acquises et sans augmentation des cotisations.



Devenez contributeur d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

AVENIR SANTÉ MUTUELLE est aujourd'hui très présente sur internet via son site <http://www.avenirsantemutuelle.fr>, et diffuse des informations relatives à la santé, à la sécurité et au bien-être, notamment au travers de sa rubrique théma santé, <http://www.avenirsantemutuelle.fr/ma-sante-et-moi/thema-sante>.

Dans un souci de partage, de valorisation de nos adhérents, et pour que l'information que nous diffusons soit toujours efficace, pertinente et actuelle, nous avons souhaité donner la possibilité à nos adhérents d'apporter leur expertise à notre communication, mais pas seulement...

➤ L'oeil de l'expert

Si vous avez une spécialité dans le domaine médical ou paramédical, de la sécurité, de l'esthétique, du bien-être, du sport ou en tant que professionnel de santé, vous pourriez rejoindre notre conférence de contributeurs.

Des sollicitations adaptées à votre disponibilité, une équipe de rédacteurs à votre disposition pour retranscrire vos contributions sous forme de conseils, de dossiers plus complets ou de posts sur les réseaux sociaux, ainsi vous être très peu sollicités.

C'est une démarche gagnant/gagnant : Votre activité est mise en avant et notre communication s'enrichit.

➤ Portrait d'adhérent

Nous souhaitons aussi mieux faire connaître nos adhérents... à nos adhérents ! C'est pourquoi nous vous proposons de prendre contact avec nous pour que nous puissions brosser votre portrait et parler de vous, de votre métier et de vos passions.

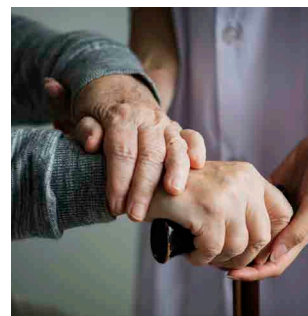


Pour poser votre candidature, merci d'adresser un mail à l'adresse suivante : contact@avenirsantemutuelle.fr



Une alternative à la maison de retraite testée par la Mutualité Française

La Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF) expérimente des dispositifs de soutien renforcés pour les personnes âgées en perte d'autonomie qui souhaitent continuer à vivre à domicile. L'objectif est de préserver leur autonomie grâce à l'accompagnement de professionnels (infirmier, aide à domicile, ergonome...). « Dans la continuité de nos travaux sur la prise en charge de la perte d'autonomie, nous construisons une alternative à l'EHPAD [établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes, NDLR] classique et nous répondons à une attente forte des personnes âgées qui souhaitent rester vivre chez elles, explique Thierry Beaudet, président de la Mutualité Française : « Nous sommes convaincus que l'avenir des EHPAD, c'est le domicile. L'idée n'est pas de les supprimer, mais de les transformer, de les ouvrir sur leurs territoires respectifs, et d'en faire de véritables plateformes d'expertise gériatrique coordonnant l'intervention des professionnels de soins et d'accompagnement auprès des personnes âgées à domicile. »



Votre espace personnel AVENIR SANTÉ MUTUELLE évolue !

Créez votre propre espace sécurisé pour accéder à des services personnalisés : éditez votre carte de Mutuelle, accédez directement à votre Contrat Santé, consultez vos remboursements, effectuez une demande de devis, bénéficiez d'informations de dernière minute, etc.

Rendez-vous sur la rubrique « espace sécurisé », puis « espace adhérent », du site internet AVENIR SANTÉ MUTUELLE : <https://monespacepersonnel.cimut.net/web/asm>

À LA UNE...

Risques psychologiques post crise sanitaire :



Avec plus de 100.000 morts de la COVID-19, la France aura été durement touchée par cette pandémie mondiale. Mais, au-delà des effets directs du virus sur la santé, ce sont aujourd'hui les effets indirects d'une privation de libertés, qui aura duré plus d'un an, qu'il faut redouter. En effet, chaque typologie de Français aura vécu avec plus ou moins de difficultés les contraintes liées au confinement et aux règles sanitaires obligatoires ou mêmes seulement recommandées.

➡ Les jeunes



En premier lieu, les jeunes auront été la catégorie de Français la plus touchée par la privation des libertés individuelles ou collectives. En fin d'année 2020, un groupe de chercheurs de l'EHESP (Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique), de l'Institut Pasteur et de Santé Publique France, a réalisé une étude portant sur l'évaluation de l'impact de la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19 auprès d'étudiants de Rennes. 60,3 % d'entre eux présentaient les signes d'une détresse psychologique, un sur 5, des signes dépressifs et 37,7 % des troubles anxieux. Ce sont la solitude et le manque de soutien social qui auront été le plus souvent cités comme facteurs de ce malaise qui les touche. Il n'aura pas été facile d'avoir 20 ans en 2020 et encore maintenant en 2021..

➤ Les personnes âgées



Les retraités ensuite pour lesquels la crise sanitaire et les restrictions les ont encore plus fragilisés. En mars 2021, l'association des petits frères des pauvres éditait un rapport intitulé : « Isolement des

personnes âgées : les impacts de la crise sanitaire ». Il révèle que plus de 720.000 d'entre elles n'ont pas eu de lien social pendant toute la durée de la première phase de confinement. Outre les personnes placées en EHPAD, ce rapport nous apprend que 2,5 millions d'entre elles n'étaient jamais sorties de leur domicile pendant toute la période du premier confinement ! La crise aura incontestablement des répercussions notables à court, moyen et long terme, notamment du fait de mécanismes relationnels profondément modifiés. Un constat : le lien à distance ne pourra jamais remplacer le lien social dans la vie réelle.

➤ Le chômage partiel



Plus de 5 millions de salariés ont été mis au chômage partiel, une situation difficile à accepter avec souvent une réduction de salaire. Comment ne pas ressentir

un sentiment de culpabilité quand des métiers « indispensables » continuent à exercer leurs activités de manière plus intensive, quand on est en bonne santé mais totalement désœuvré ? Comment ne pas être inquiet également, lorsque les médias du monde entier parlent de la crise économique la plus grave depuis 1945, du risque pour les emplois des jeunes, des salariés des entreprises déjà en difficulté avant la crise ou tout simplement ceux qui craignent pour leur emploi du fait que leur entreprise subit la crise de plein fouet, malgré les aides de l'Etat ?

➤ Et après ?



Une fois les contraintes sanitaires levées, et notamment le confinement ou le couvre-feu, les problèmes psychosociaux seront-ils réglés ? Non, si l'on en croit une étude parue en mars 2020 dans la revue scientifique The Lancet. Les émotions négatives resteront encore ancrées pendant de longs mois et peut-être la consultation d'un spécialiste sera-t-elle requise pour en sortir. Les situations d'anxiété, de stress, ou le sentiment d'isolement perdureront avec des situations de télétravail normalisées, un risque quasi durable de contracter le virus à la reprise du travail, dans les transports en commun, les lieux de travail collectifs clos, et la peur des conséquences économiques sur l'avenir professionnel.

➤ Les salariés en télétravail



Le télétravail a été, dans un premier temps plutôt bien accepté par les salariés qui ont bénéficié de plus de souplesse dans les horaires, d'un cadre de vie familial, de moins de temps perdu

dans les transports, etc. Mais l'isolement prolongé qu'il a provoqué de fait, a engendré des troubles psychosociaux. Le management à distance, peu préparé à cet exercice, a pu donner aux salariés le sentiment de subir une situation de contrôle exacerbé de la part du manager, à la limite du harcèlement. Le maintien d'un équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle a été profondément modifié avec des situations de détresse du fait de la garde d'enfants dans des logements peu adaptés au télétravail, à des horaires de travail extensibles, à des pauses polluées par les tâches ménagères, à l'absence de contact avec les collègues ou avec les clients... Les cas de détresse morale liée aux conditions de télétravail ont parfois gommé totalement les bienfaits du travail à domicile, voire même ont entraîné des situations de burn-out.

➤ Les salariés actifs



La charge de travail des salariés actifs est devenue un vrai problème de santé publique, dans les hôpitaux, les entreprises de services ou les corps constitués de

la république (pompiers, gendarmes, etc.). Les salariés dont les emplois ne permettent pas le télétravail ont dû faire face, non seulement à une charge de travail supplémentaire, mais aussi à une nouvelle organisation du travail souvent mal préparée voire totalement dépassée. C'est aussi le cas des managers et des chefs d'entreprise dont le rôle est rendu délicat par la nouveauté d'un pilotage d'activités à distance et le manque de recul pour savoir détecter les signaux faibles des problèmes sociaux sous-jacents et psychosociaux des salariés.

Le sport à tout âge : À fond la forme !



Être actif à tout âge et pratiquer des activités physiques régulières, serait la clé de notre longévité. Mais on ne pratique pas le sport de la même manière qu'on ait 20 ou 60 ans. Il existe toujours un moyen de pratiquer une activité physique à son niveau et en fonction de ses capacités, quel que soit son état de santé et ce, pour des résultats toujours positifs

Avant 20 ans, c'est la découverte. La pratique du sport commence souvent sous forme de jeu à l'école pour les enfants. Plus tard, les clubs de sport ou même le collège permettront de découvrir toute une panoplie de sports individuels ou collectifs. De 20 à 40 ans, tout est possible ! L'âge adulte est le moment où les réflexes, les capacités musculaires et le tonus sont au plus haut. De la quarantaine à la soixantaine, on se surveille, car après 40 ans, il n'est plus possible de pratiquer un sport de haut niveau dans les mêmes conditions qu'à 20 ans. A partir de 60 ans, les maladies chroniques surviennent. Le maintien d'un niveau élevé d'activité physique peut aider à prévenir certaines d'entre elles. Passé 70 ans, l'effort doit se

sagesse. Avec l'âge, la fragilité du corps augmente et les capacités cognitives diminuent. Mais pas question pour autant de devenir sédentaire. La marche, le jardinage, le yoga, le golf, la natation sont autant d'activités qui vont permettre de garder une bonne condition physique et, par conséquent, de préserver sa santé le plus longtemps possible.

La pratique du sport est efficace pour la prévention de nombreuses maladies chroniques, cardio-vasculaires ou dégénératives. Elle permet de conserver une bonne condition physique et de se sentir bien au quotidien.



Zoom sur...

Les Oligo-éléments



Le zinc, le fer, le cuivre... aussi surprenant que cela puisse paraître, ces métaux sont présents dans le corps humain. Ils forment la famille des Oligo-éléments, des nutriments minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Qu'est-ce qu'un Oligo-élément et quelle est son origine ?

Le corps humain est incapable de produire un Oligo-élément, or certains sont indispensables au corps humain, c'est pourquoi ils doivent être présents dans notre alimentation. Il est généralement admis qu'une alimentation équilibrée et variée permet de couvrir l'ensemble des besoins journaliers du corps, y compris de ces minéraux. L'âge, le sexe ou les habitudes de vie, modifient la quantité de micro-éléments requise par l'organisme.

Comment agissent-ils sur l'organisme ?

Chaque Oligo-élément apporte des bienfaits spécifiques à l'organisme. Certains contribuent à la formation et au développement des tissus osseux et dentaires, d'autres réduisent le stress, l'anxiété et la fatigue. Ils peuvent lutter contre les infections, agir sur les hormones, assurer le renouvellement des cellules et le bon fonctionnement des différents systèmes de l'organisme : digestif, nerveux, sanguin, cognitif, immunitaire.

Attention aux excès et aux carences

Un excès ou une carence en Oligo-éléments peut avoir des répercussions plus ou moins importantes sur la santé. Il arrive que les besoins en micro-éléments ne soient pas satisfaits à cause de certaines situations, (grossesse ou poussée de croissance), de pathologies particulières (allergies ou tumeurs), ou de la transformation des aliments. Ces Oligo-éléments se trouvent dans le commerce sous forme de compléments alimentaires. Attention, un apport excessif de micro-éléments peut se révéler nocif. Aussi, est-il préférable de consulter un spécialiste et d'éviter toute automédication.

Forum des lecteurs

Est-il possible d'adhérer à ma mutuelle sans me déplacer ?

Oui, depuis le 6 avril 2021, il est possible d'adhérer en quelques minutes.

AVENIR SANTÉ MUTUELLE facilite votre quotidien et vous propose une adhésion 100% en ligne, disponible 24h/24 et 7j/7.

Pour souscrire, rien de plus simple !

Réalisez votre devis en renseignant vos besoins et adhérez en ligne à un contrat complémentaire Santé en quelques minutes grâce à notre service de souscription et de signature électronique sécurisée.

De la transmission des pièces justificatives à la signature électronique, chaque étape du contrat peut maintenant être effectuée en ligne.

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° 33, 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 9 400 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 : Portugal • 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

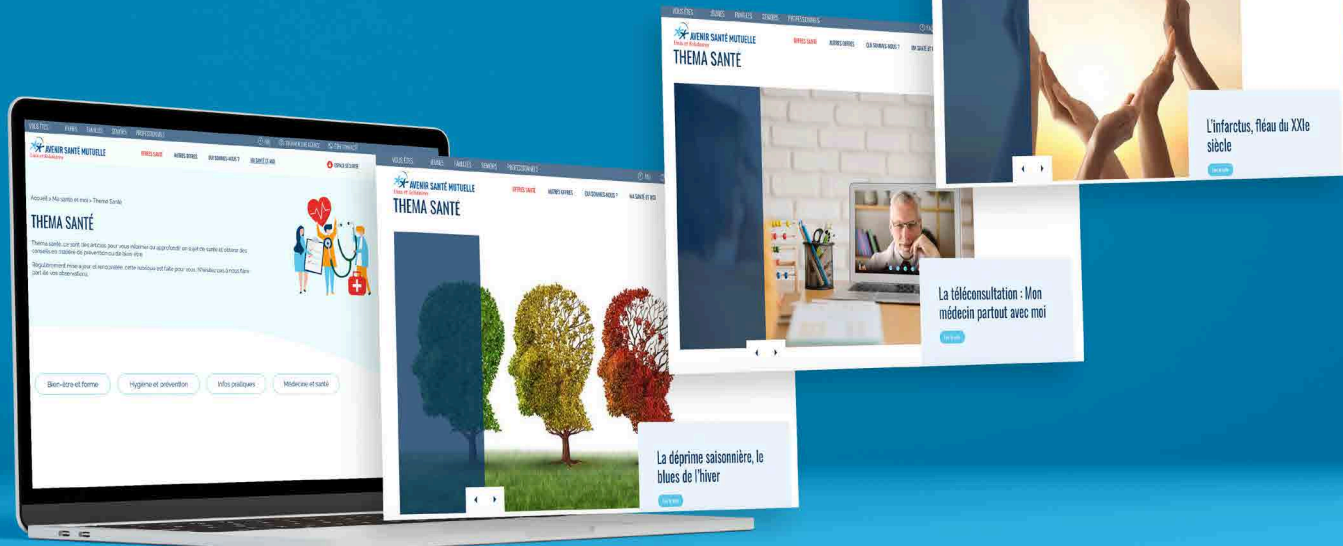


contact@avenirsantemutuelle.fr

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 et votre souscription 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

