



Cinq règles pour préserver ses fonctions et capacités cérébrales



VIE MUTUALISTE

Maisons de santé :
**la réponse aux déserts
médicaux ?**
p 3

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Huiles essentielles :
conseils pour bien débuter
p 6

ZOOM SUR...

Mal de dos ?
**Le bon traitement,
c'est le mouvement !**
p 7



Stéphane LEVÉQUE
Président

AVENIR SANTE MUTUELLE est, par nature, très attachée à la communication et aux échanges avec ses adhérents. Votre avis nous intéresse et, afin d'optimiser la revue, nous effectuons une enquête pour recueillir vos suggestions et remarques.

Un exemple : aujourd'hui, nous vous adressons cette revue trimestrielle par voie postale et nous la mettons également à disposition sur le site. Ce choix vous paraît-il pertinent ? Et vous convient-il ? Nous vous remercions donc par avance de bien vouloir consacrer quelques instants pour répondre au court questionnaire ci-joint.

Comme nous l'annonçons en début d'année, nous rénovons et modernisons progressivement les agences qui accueillent un public toujours nombreux. Les locaux de Ris-Orangis sont actuellement en travaux et fermés jusqu'à fin juin. Nous prions les Essonnais et Essonniennes de nous excuser pour les éventuels désagréments occasionnés et, bien entendu, nous restons à leur disposition dans l'une des quatre autres agences, dont celle d'Evry, 330 square des Champs Elysées.

Important événement dans la vie d'AVENIR SANTE MUTUELLE, garant de son indépendance et de sa vocation sans aucun but lucratif : l'Assemblée Générale. Elle se déroulera le 19 juin prochain au siège social et, comme à l'accoutumée, regroupera les Délégués élus du secteur individuels, les Membres Honoraires et Délégués du secteur collectif. Comme chaque année, et quelle que soit l'actualité sociale, vos droits et vos intérêts y seront pleinement protégés.



Mardi 1^{er} mai 2018 : Journée Mondiale de l'Asthme

Coordonnée en France par l'association Asthme & Allergies, la journée a pour objectif de sensibiliser et d'informer le public afin de combattre les idées reçues concernant l'asthme et faire évoluer les mentalités :

« l'asthme : une maladie à prendre au sérieux ».

SOINS À DOMICILE

81 % des Français s'y déclarent favorables*

Actuellement, ils sont près de 2 millions à être traités par des Prestataires de Santé À Domicile (PSAD).

Ces derniers prennent de plus en plus d'importance dans la chaîne de soins, en raison du vieillissement de la population, de l'augmentation des maladies chroniques mais aussi des transferts accrus de l'hôpital vers la ville. L'Assurance maladie prend en charge 90 % des dépenses associées aux prestations de santé à domicile.

* Selon l'enquête Viavoice réalisée en 11/2017.

PATHOLOGIE

L'arthrose du genou est deux fois plus fréquente qu'en 1940 !

Selon les scientifiques, ce phénomène n'est pas seulement dû à l'allongement de la durée de vie. D'autres facteurs seraient en cause : le manque d'activité physique, qui induit un amincissement des cartilages articulaires ainsi qu'un affaiblissement des muscles qui les maintiennent, et une alimentation déséquilibrée.

En France, cette maladie douloureuse et handicapante touche près d'un tiers des personnes âgées de 64 à 75 ans.



115 ANS, CE SERAIT L'ÂGE MAXIMAL DE L'ESPÉRANCE DE VIE

Une étude de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport et relayée par *Le Quotidien du médecin* affirme en effet que l'homme a atteint ses limites biologiques en termes de longévité. Selon les chercheurs, l'espérance de vie ne pourra plus progresser, sinon « dans les marges ».

Même si les centenaires sont de plus en plus nombreux dans le monde, le réchauffement climatique et les problèmes environnementaux auraient un impact délétère sur la progression de l'espérance de vie, qui stagne à 115 ans et pourrait même décliner.

AVENIR SANTE 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 SANTE MUTUELLE n° 20. 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). Al-Ps. Mise en page et impression : CIEM. Imprimé en 30000 exemplaires. Photos : Shutterstock. Diffusion limitée aux adhérents, bénéficiaires et amis d'AVENIR SANTE 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 : 2269-434X.

CONTACTS



0 800 501 918 Service & appel gratuits



www.avenirsantemutuelle.fr



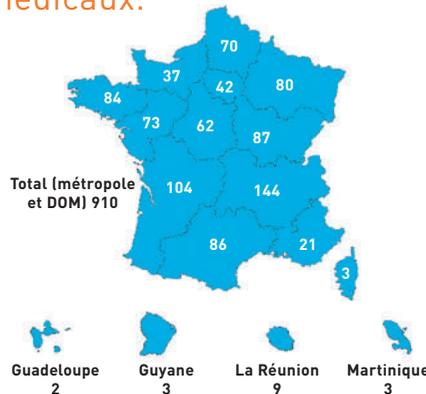
contact@avenirsantemutuelle.fr

Maisons de santé : la réponse aux déserts médicaux ?

400 millions d'euros, c'est la somme que le gouvernement prévoit de consacrer au développement des maisons de santé d'ici à 2022 dans le cadre de son programme de lutte contre les déserts médicaux.

L'objectif est d'améliorer l'accès aux soins de la population en s'appuyant sur la **proximité et la pluridisciplinarité** de ces structures, dont le nombre ne cesse de progresser depuis cinq ans. Il y a moins d'un an, la France comptait 910 maisons de santé pluriprofessionnelles contre seulement 20 en 2008.

Si le plan gouvernemental honore ses promesses, leur nombre devrait doubler avant la fin du quinquennat. Est-ce enfin la solution à la désertification médicale ? Il semblerait bien, car, d'après une série d'études menées par l'Institut de recherches et de documentation en économie de la santé (Irdes), les Maisons de Santé Pluridisciplinaires (MSP) contribueraient à la stabilisation de la démographie des professionnels de santé dans les territoires et amélioreraient la **qualité des soins**. Les bonnes pratiques y seraient mieux respectées, en particulier pour le suivi des



diabétiques, la vaccination et la prévention des interactions médicamenteuses. Ces établissements réunissent **différents professionnels de santé** (médecins généralistes et spécialistes, infirmiers, kinésithérapeutes, sages-femmes, psychologues, orthophonistes, etc.) qui

exercent tous en libéral. Grâce à des systèmes d'information spécifiques, ils partagent leurs dossiers médicaux (avec l'accord des patients), organisent des réunions pluridisciplinaires et travaillent en lien avec l'hôpital.

L'organisation collective permet également à chaque praticien de bénéficier d'horaires de travail plus flexibles afin de dégager du temps pour se former et de préserver leur vie personnelle et familiale. Un ensemble d'avantages qui profite aussi aux patients, comme le démontrent les résultats positifs des enquêtes de satisfaction. La mutualisation coordonnée des ressources médicales **leur garantit en effet une offre élargie de soins de proximité, une continuité de la prise en charge et un meilleur suivi.** Et en plus, les dépassements d'honoraires sont rares.

d'après Delphine Delarue

AVENIR SANTE MUTUELLE
 Unis et Solidaires

**VOUS
INFORME**

Artisans, commerçants, professionnels indépendants et libéraux : découvrez votre garantie DUO PRO

Fidèle à sa vocation : protéger les personnes et les familles contre les aléas de la vie, AVENIR SANTE MUTUELLE vous propose des garanties pour affronter tous les risques majeurs.

Une couverture pour toutes les situations

Soyez totalement serein dans le développement de vos activités, votre santé ainsi que vos vies personnelle et familiale sont bien protégées. Non seulement, DUO PRO vous rembourse les frais liés à la maladie, l'hospitalisation, les dépenses d'optique, etc. mais elle intègre aussi une couverture pour les coups durs ou les dépenses imprévues. Des indemnités journalières vous sont ainsi versées en cas de maladie, d'accident ou d'invalidité, un capital est même prévu en cas de décès.

DUO PRO pour chaque étape de la vie

Célibataire, en famille, retraité(e)... DUO PRO spécialement conçue pour vous, prend en compte votre situation et s'adapte aux différents moments de votre vie. Avec DUO PRO, plus besoin de multiplier les contrats et les interlocuteurs ! Vous bénéficiez d'un service de qualité avec un conseiller unique qui gère l'intégralité de votre dossier.

Pour plus d'informations : contactez un conseiller en agence ou par téléphone au 0 800 501 918 ou rendez-vous sur le site avenirsantemutuelle.fr.

Signaler le **code promo « DP04 »** pour bénéficier de 2 mois de cotisations offerts !

DUO PRO
La garantie 2 en 1
SANTÉ & PREVOYANCE
pour les indépendants

DUO PRO, la 1^{ère} garantie qui protège à la fois votre santé tout en vous offrant une solution prévoyance complète contre les aléas de la vie. Travailleur indépendant, travailleur non salarié, votre temps est précieux, votre santé et votre vie encore plus...

Cinq règles pour préserver ses fonctions et capacités cérébrales



Avec l'âge, les fonctions cognitives – autrement dit les capacités du cerveau permettant notamment de communiquer, se souvenir d'un événement ou d'accumuler des connaissances – peuvent diminuer.

Il devient alors difficile de rester concentré, de mémoriser des informations ou de suivre une conversation. Heureusement, **avoir une bonne hygiène de vie et garder une activité sociale et intellectuelle** constituent des pistes sérieuses pour préserver ses neurones.

1. Entraîner sa mémoire

Plus on stimule son cerveau, plus il est performant. « C'est surtout le fait d'avoir des activités intellectuelles au sens large qui est bénéfique », souligne le professeur Marc Verny, chef du service de médecine gériatrique à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris) et membre du conseil scientifique de la Société française de gériatrie et gérontologie. Les personnes qui maintiennent leur cerveau actif sont moins sujettes au développement de maladies neurodégénératives. L'explication se trouve dans ce

que l'on appelle la "réserve cognitive". « Ce concept désigne l'ensemble des réseaux et connexions entre les cellules cérébrales, les neurones, créés par toutes les activités menées lors de la vie, précise le professeur. Il se développe ainsi une sorte de réserve intellectuelle qui permet de compenser le vieillissement naturel ou la détérioration des facultés provoquée par certaines maladies ». Scrabble, jeux de logique, mots croisés, jeux vidéo, mais aussi jardinage, bricolage ou cuisine, chacun peut choisir l'activité stimulante qui lui convient. « **L'important est d'y trouver du plaisir et de la motivation** », ajoute le spécialiste.

2. Pratiquer une activité physique régulière

Les autorités sanitaires recommandent de **faire au moins trente minutes d'activité physique**, d'intensité modérée à élevée

cinq jours par semaine. Suivre cette préconisation aide à conserver un corps en bonne santé, mais est aussi bénéfique pour le cerveau. « L'organisme est un tout, explique le Pr Verny. L'activité physique a un impact positif sur tout le corps, et permet plus particulièrement de limiter le développement des facteurs de risque vasculaire qui peuvent être à l'origine d'un Accident Vasculaire Cérébral (AVC), par exemple. » L'Organisation Mondiale de la Santé définit l'activité physique comme « tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie – ce qui comprend les mouvements effectués en travaillant, en jouant, en accomplissant les tâches ménagères, en se déplaçant et pendant les activités de loisirs ». Là encore, à chacun de trouver l'activité qui lui plaira.

3. Avoir une alimentation équilibrée

« Pour le cerveau, comme pour l'organisme en général, le mieux est d'avoir une alimentation équilibrée », souligne le médecin. Le Programme National Nutrition Santé propose **huit repères clés nécessaires à un bon équilibre alimentaire** : cinq portions de fruits ou de légumes et trois produits laitiers par jour ; des féculents à chaque repas, en quantité variable selon l'appétit ; de la viande, du poisson ou des œufs une ou deux fois par jour ; des matières grasses en quantité limitée ; des produits sucrés ponctuellement et en quantité raisonnable ; peu de sel ; de l'eau à volonté pendant et entre les repas et une consommation d'alcool modérée...

4. Rester actif socialement

Il est primordial de conserver du lien social tout au long de sa vie. « Avoir une conversation avec une autre personne mobilise de multiples processus, comme l'anticipation, le souvenir et, bien sûr, le langage » observe Marc Verny. Entretenir des relations donne aussi envie de se retrouver et de partager des activités qui stimulent le cerveau et donc aident à maintenir les facultés cognitives.

5. Surveiller son audition et sa vue

Une étude menée par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) a montré que les personnes souffrant d'un trouble de l'audition non corrigé présentaient un déclin cérébral significativement plus important que celles ayant une bonne audition. « On peut penser qu'une personne qui entend moins bien restreint peu à peu sa vie sociale, analyse le professeur. Elle communique moins avec les autres, reste davantage chez elle ou cesse certaines activités. **Cet isolement social a certainement un lien avec le déclin.** »

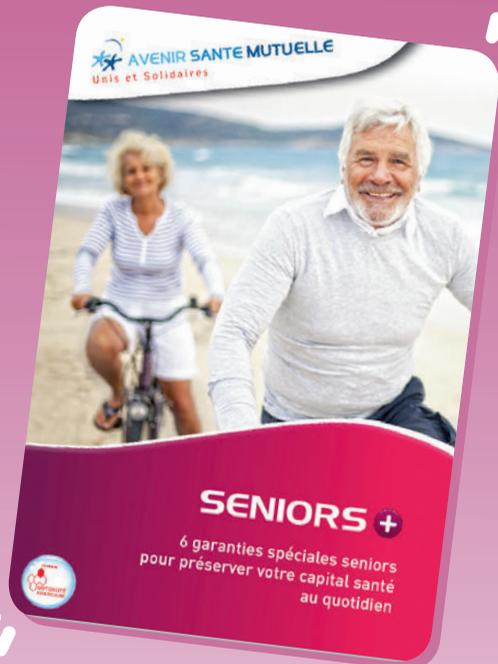
En ce qui concerne la vue, « le déficit sensoriel risque de couper la personne d'un certain nombre d'activités, comme la lecture, ce qui aura un retentissement sur le fonctionnement cognitif », prévient-il. **Surveiller régulièrement son audition et sa vue est donc important pour préserver ses capacités cérébrales.** Les autorités sanitaires recommandent de réaliser un dépistage à partir de 55 ans et d'indiquer à son médecin généraliste si l'on ressent l'un des signes annonciateurs d'une surdité : mauvaise audition dans un environnement bruyant, besoin de monter le niveau sonore de la télévision... Un bilan ophtalmologique est préconisé tous les deux à trois ans pour les adultes.

d'après Benoît Saint-Sever

SENIOR SANTÉ PLUS, pour faire corps avec sa santé et son esprit

Six garanties spécialement conçues pour les seniors

“ Simplicité, Équilibre
Sérénité, Tranquillité, Vitalité
et Plénitude „



En France, l'espérance de vie atteint aujourd'hui 82 ans et les seniors constituent une véritable génération croissante. Avec quasiment 20 millions de personnes, les plus de 50 ans représentent près d'un tiers de la population. Grâce aux progrès de la médecine, les pratiques des seniors évoluent. En effet, ils sont actifs et consacrent du temps à leurs loisirs ainsi qu'à leur famille.

Pour les accompagner dans cette nouvelle séquence de vie, AVENIR SANTE MUTUELLE a conçu **une protection adaptée à leurs besoins de santé**, à partir de 68,31 €/mois, avec notamment des tarifs préférentiels en matière d'optique (jusqu'à - 40 % sur les verres et - 20 % sur les montures), d'audio-prothèse ou dentaire.

Pour plus d'informations : contactez un conseiller en agence ou par téléphone au 0 800 501 918 ou rendez-vous sur le site : avenirsantemutuelle.fr.

Signalez le **code promotion « SSP04 »** pour bénéficier de 2 mois de cotisations offerts !

Les nouvelles attributions du pharmacien

Au-delà de sa mission de conseil concernant les médicaments et le suivi des traitements, il peut désormais accompagner les patients sous anticoagulants et les personnes asthmatiques, contribuer au dépistage de certaines pathologies et participer à des actions de prévention.

Le pharmacien constitue un acteur de premier plan dans la coordination des soins. La durée de passage dans une officine est d'environ quinze à vingt minutes et permet d'expliquer à la personne tout ce qui a trait au médicament : action, fonctionnement, risques d'interaction... À ce rôle s'ajoutent désormais de **nouvelles missions**.

Éducation thérapeutique

Le pharmacien est habilité à participer au suivi des personnes asthmatiques ou traitées par anticoagulants oraux. Mal dosés ou associés par méconnaissance avec d'autres produits, ces médicaments peuvent entraîner des hémorragies et conduire à l'hospitalisation. Il s'agit

donc, en lien avec le médecin traitant, de vérifier la bonne observance du traitement, de s'assurer que les analyses biologiques nécessaires ont bien été effectuées ou de recommander, au besoin, une adaptation de la posologie.

Pour bénéficier de ce suivi, qui s'organise sous la forme de deux entretiens annuels au minimum, **le patient doit prendre rendez-vous avec son pharmacien**. L'accompagnement devrait bientôt s'élargir aux personnes diabétiques ou atteintes de pathologies cardiovasculaires.

Dépistage et prévention

Les pharmaciens peuvent réaliser **trois tests rapides d'orientation du**

diagnostic concernant le diabète, la grippe et l'angine bactérienne.

Pour ces deux derniers dispositifs, l'objectif est de déterminer si un traitement antibiotique est nécessaire et si une visite chez le médecin s'impose pour une prescription. Les officines participent aussi à des opérations ponctuelles de dépistage pulmonaire et bronchique ou à des actions de prévention.

Enfin, depuis l'automne dernier, les pharmacies des régions Auvergne-Rhône-Alpes et Nouvelle-Aquitaine sont autorisées à vacciner contre la grippe les populations à risque ayant préalablement reçu une invitation de l'Assurance maladie.



D'après Aliisa Waltari

Huiles essentielles : conseils pour bien débuter

En quête de soins naturels, les Français se tournent de plus en plus vers les huiles essentielles pour soigner les petits maux du quotidien.

Entretien avec Fabienne Millet, docteur en pharmacie, spécialisée en aromathérapie et en phytothérapie.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Etonnamment, ce n'est pas vraiment une huile ! Il s'agit d'un **extrait liquide concentré**, obtenu par distillation à la vapeur d'eau d'une

plante aromatique. C'est donc l'essence distillée de cette plante.

Ces huiles en vente libre sont prisées pour leurs nombreuses vertus. Il est cependant nécessaire d'acquérir les connaissances de base avant de les utiliser.

allaitantes ainsi que les enfants de moins de 7 ans, elles sont fortement déconseillées, donc avant de recourir aux HE, mieux vaut **demandez conseil à un professionnel de santé**.



En pratique, comment s'en sert-on ?

Lorsque l'on débute, il faut **privilégier les modes d'utilisation simples**. Mieux vaut éviter le contact direct avec la peau, car certaines huiles essentielles (HE) peuvent être très irritantes. Préférez l'inhalation dite sèche qui consiste à déposer deux gouttes sur un mouchoir, puis à inspirer deux ou trois fois. La diffusion ambiante est aussi possible, via un dispositif adapté.

Faut-il prendre des précautions particulières ?

Les huiles essentielles ne sont pas inoffensives, elles sont notamment contre-indiquées chez les personnes qui présentent un risque de convulsions ou d'allergies. Elles peuvent également provoquer des irritations de la peau. Pour les femmes enceintes et

Comment choisir une huile essentielle ?

Pour avoir l'assurance d'acheter un produit pur et naturel, les flacons doivent comporter plusieurs informations : le nom de la plante en latin et en français, la variété botanique, la partie utilisée (fleur, feuille, fruit...), les principaux constituants chimiques, la contenance et le numéro de lot entre autres. Toutes les huiles essentielles subissent des contrôles, qu'elles soient ou non issues de plantes certifiées « bio ».

Si elles sont vendues dans de nombreux magasins (pharmacies, magasins bio, grandes surfaces) et sur Internet, il faut, dans les débuts, **privilégier le conseil**.

Le vendeur doit être en mesure de vous donner des informations précises sur les modes d'utilisation ainsi que sur les contre-indications.

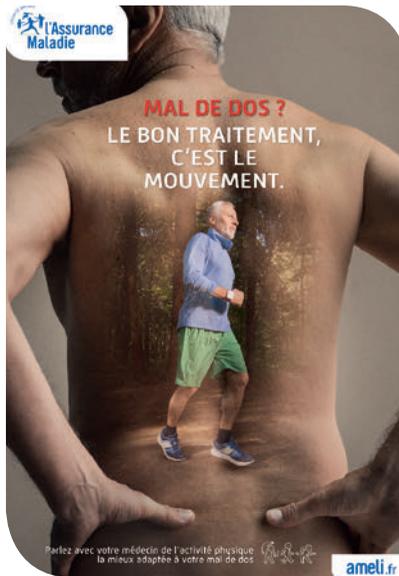
Zoom sur...

« Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement »

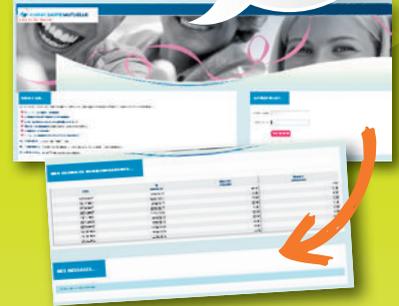
Tel a été le slogan choisi par l'Assurance maladie pour illustrer sa toute première campagne d'information sur la lombalgie.

Cette pathologie qui lui coûte chaque année plus de 660 millions d'euros et touche « quatre personnes sur cinq » au cours de leur vie. D'après un récent sondage, près de 70 % des personnes interrogées estiment que le repos est le meilleur des remèdes. Or, « ces croyances sont en contradiction avec les recommandations médicales actuelles », constate l'Assurance maladie. La douleur, souvent intense, « n'est pas synonyme de gravité et le repos retarde la guérison ».

Au contraire il est préférable de « **maintenir une activité physique, même modeste** ».



VOUS RÉPOND



Damien S.
Si je décide de ne plus recevoir mes relevés de prestations par courrier, serai-je averti lorsqu'un remboursement sera effectué sur mon compte ?

Bien entendu, votre espace personnel vous permet de visualiser directement les remboursements effectués. De plus, un courriel vous est envoyé à l'adresse électronique que vous nous avez communiqué, afin de vous prévenir de la mise en ligne de vos relevés de prestations.

Conseil d'administration : renouvellement du tiers sortant

Lors de l'Assemblée Générale d'AVENIR SANTE MUTUELLE du 19 juin prochain, un tiers des Membres du Conseil d'Administration - soit 5 personnes - sera à renouveler.

Pour mémoire, ces Administrateurs élus en Assemblée Générale sont bénévoles et participent activement à la vie de la Mutuelle afin de définir collégialement les orientations à prendre dans l'intérêt de la structure et des adhérents. Il est donc important que les Administrateurs puissent assister aux différentes réunions et commissions pour mener à bien cette mission et maîtriser l'environnement social, économique et juridique dans lequel la Mutuelle évolue. Pour se porter candidat, il convient d'être à jour de ses cotisations, majeur et non privé de ses droits civiques. Le courrier est à adresser au siège de la Mutuelle par lettre recommandée avec accusé de réception avant le 1^{er} juin 2018.

Forum des lecteurs

Lola A. *Je ne trouve plus ma carte d'adhérent, que dois-je faire ?*

Si vous avez perdu votre carte d'adhérent – ou carte de tiers payant – il suffit de contacter AVENIR SANTE MUTUELLE par téléphone au 0 800 501 918 (permanence téléphonique du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00) ou par courriel à : contact@avenirsantemutuelle.fr.



Une nouvelle carte sera adressée gratuitement à votre domicile sous quarante-huit heures.

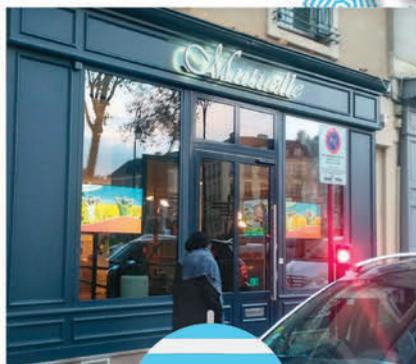
Vous pouvez également vous rendre en agence où elle pourra vous être délivrée immédiatement.

Alice V. *Je vais changer de banque. Que dois-je transmettre à ma mutuelle ?*

Il convient de nous adresser par courrier ou courriel un nouveau relevé d'identité bancaire (RIB), accompagné d'un mandat SEPA dûment signé. Ce mandat est disponible et téléchargeable sur votre espace adhérent dans l'onglet « Documents à télécharger ».

Adresse courrier :
AVENIR SANTE MUTUELLE, 12 Avenue du Général Mangin, 78 027 Versailles Cedex.

AVENIR SANTÉ MUTUELLE VOTRE MEILLEURE PROTECTION SUR TOUTE L'ÎLE DE FRANCE



NOUVELLE AGENCE

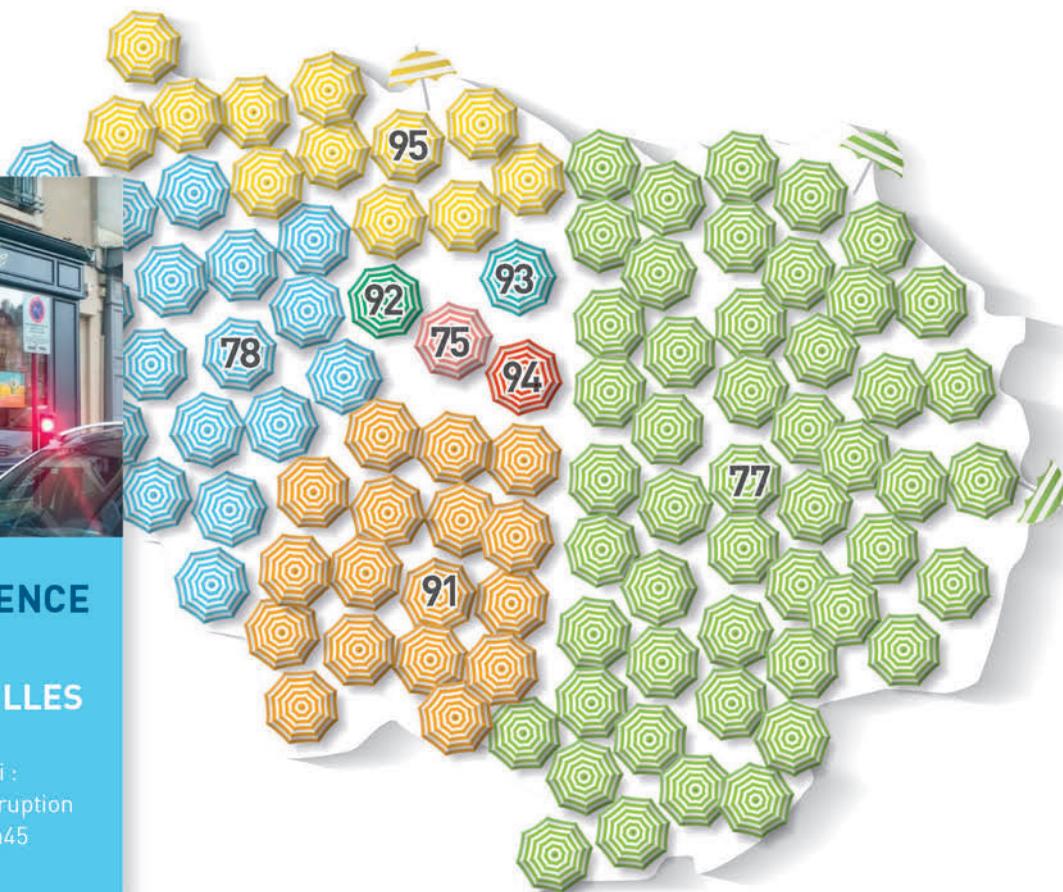
78 000 • VERSAILLES

45 rue Carnot

Lundi au vendredi :

9h15-17h00 sans interruption

Samedi : 9h15-12h45



 **91 130 RIS ORANGIS**
42 rue Edmond Bonté
Lundi au vendredi :
9h15-17h00 sans interruption*

*Fermeture exceptionnelle pour travaux
jusqu'à la fin du mois de juin 2018.

 **91 000 EVRY**
330 Square des
Champs Elysées
Lundi au vendredi :
9h15-12h45 et 13h30-17h00

 **75 010 PARIS**
87 rue de la Roquette
Lundi au vendredi :
9h15-17h00 sans interruption

 **78 200 MANTES-LA-JOLIE**
29 rue Gambetta
Lundi au vendredi :
9h15-17h00 sans interruption
Samedi : 9h15-12h45

0 800 501 918

Service & appel
gratuits

www.avenirsantemutuelle.fr



 **AVENIR SANTÉ MUTUELLE**
Unis et Solidaires