

AVENIR

Le journal d'information
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Décembre 2018
N°23

Chaud ou froid

comment soulager
la douleur?

Zoom sur...

les atouts de l'avocat

Le diabète

un enjeu
de santé publique



Stéphane LEVÊQUE
Président

édito

Comme annoncé en septembre dernier, j'ai le plaisir de vous présenter la nouvelle version de notre revue qui s'intitule désormais « AVENIR, le Journal d'information d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE ».

Nous avons fait le choix d'une maquette plus claire et colorée, afin que la lecture des articles constitue un vrai moment de détente. Le contenu répond à la volonté, que vous avez largement plébiscitée, de vous informer sur la santé et la protection sociale au sens large, avec les actualités, décisions institutionnelles et innovations dans le domaine, mais aussi sur la vie de votre mutuelle.

Avant de vous laisser découvrir ce nouveau numéro, les Membres du Conseil d'Administration et toute l'équipe d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE se joignent à moi pour vous souhaiter, ainsi qu'à vos proches, de très agréables fêtes de fin d'année et vous adresser nos meilleurs vœux pour 2019. ✨

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° 23. 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-Ps04. Mise en page et impression: CIEM. Imprimé en 30 378 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: Espagne. • Taux de fibres recyclées: 0 %.
Ce magazine est imprimé sur un papier certifié PEFC.
Eutrophisation: P_{tot} 0,02 kg/tonne de papier.



Qu'est-ce que le bruxisme ?

Derrière ce nom inélégant se cache une action toute simple : grincer des dents ! 15 à 20 % de la population seraient concernés, sans distinction d'âge et de sexe. Les causes restent mal connues, mais le stress et l'anxiété sont souvent incriminés. Cette habitude inconsciente se manifeste généralement pendant le sommeil et peut engendrer des douleurs musculaires de la mâchoire, une altération des dents et des maux de tête.

Le chiffre

14 000

C'est le nombre de kilos de riz consommés chaque seconde sur notre planète ! Soit une moyenne de 54 kg par an et par personne... La production de la deuxième céréale au monde a atteint 505 millions de tonnes en 2017.

Majoritairement cultivée dans les régions de l'Asie, la Chine en est le premier producteur, suivie par l'Inde, l'Indonésie et le Vietnam.

D'après l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture (FAO).

Téléconsultation remboursée

Dans notre revue de juin dernier, le dossier « À la Une » traitait de la téléconsultation. Les négociations avec la Sécurité sociale ont porté leurs fruits... Depuis le 15 septembre, l'Assurance maladie prend en charge cet acte médical, sur la même base qu'une consultation habituelle. Elle rembourse donc 70 % du tarif conventionnel (100 % pour les soins concernant des affections de longue durée). Les 30 % restants sont pris en charge par la mutuelle.

Plus d'infos sur ameli.fr.

Recrudescence de la rougeole

En Europe, sur le premier semestre 2018, 41 000 personnes, adultes et enfants, ont contracté la rougeole. Un constat accablant quand on sait qu'en 2017 moins de 24 000 cas ont été comptabilisés. La France fait partie des pays les plus touchés et 90 % des cas sont survenus chez des sujets non ou mal vaccinés.

Un chiffre alarmant au vu de la forte contagiosité de cette maladie et des graves complications qu'elle engendre: pneumonie, encéphalite, atteintes neurologiques...

Le refus de la vaccination en est principalement responsable. Alors que cette pathologie pourrait être enrayerée si 95 % de la population se faisait vacciner.

D'après le rapport du 20 août 2018 de l'OMS.



3 jours pour ménager votre dos !

Dans le cadre de ses actions de prévention, AVENIR SANTÉ MUTUELLE a organisé fin septembre une opération de sensibilisation pour lutter contre le mal de dos.

Pendant 3 jours, les agences de Mantes-la-Jolie, Ris Orangis et Versailles ont ouvert leurs portes aux personnes (adhérentes ou non), souhaitant s'informer sur le mal de dos.

Nous inclinons notre dos 1500 à 2000 fois par jour ! Pas étonnant que nous souffrions de douleurs dorsales et qu'il soit important de connaître les bons gestes pour soulager efficacement la colonne vertébrale et dénouer les muscles...

Deux kinésithérapeutes étaient présentes pour répondre aux questions, prodiguer des conseils personnalisés aux visiteurs et les initier aux bienfaits de l'auto-massage du dos.

En complément de ce dispositif, des **fauteuils auto-massant** étaient à disposition ainsi qu'une **borne d'initiation à la sophrologie** (méthode permettant de se relaxer et de soulager, voire de prévenir le mal de dos). Enfin, chaque visiteur est reparti avec une **documentation complète** (fiches, brochures, dépliants, etc.).

Ces journées ont reçu un accueil très favorable de la part du public, qui a particulièrement apprécié ce moment de détente et la qualité des animations proposées : une satisfaction pour AVENIR SANTÉ MUTUELLE qui remplit pleinement son rôle mutualiste et solidaire. ✨



Les créateurs d'entreprise ont la santé !

Début octobre, AVENIR SANTÉ MUTUELLE a participé à la 20^{ème} édition du salon SME à Paris, qui s'adresse aux créateurs et dirigeants de micro-entreprises et start-up. Un grand succès avec plus de 15 000 visiteurs en 2 jours.



Le Salon a été l'occasion pour les Conseillers d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE de rencontrer ces chefs d'entreprise et professionnels indépendants, et d'évoquer ensemble leur parcours, leurs éventuelles difficultés et surtout leurs projets. Tous ont confirmé que leurs responsabilités ne leurs laissent guère de temps

pour la gestion de leur capital santé et qu'ils attendent de leur mutuelle une prise en charge simple, économique et efficace.

D'autre part, ce salon a permis de constater que nos concitoyens sont de plus en plus nombreux à quitter le statut de salarié pour créer une activité indépendante :

plus de 300 % de création d'entreprise en vingt ans ! Cette transition entrepreneuriale se confirme avec pas moins de 600 000 créations d'entreprises sur l'année 2017 et **déjà 355 000 enregistrées pour le 1^{er} semestre 2018** : un constat encourageant sur la santé économique de notre pays.

À LA UNE...

Dossier

Bon à savoir

La prise en charge thérapeutique du diabète est essentiellement constituée d'un traitement pour réguler la glycémie et de bons réflexes hygiéno-diététiques.

Il convient donc au quotidien, de respecter certaines règles qui consistent, entre autres : en une alimentation équilibrée, sans effectuer un régime drastique, l'obtention ou le maintien d'un poids le plus proche de la normale, l'arrêt du tabac et la pratique d'une activité physique régulière. Deux heures et demie d'exercice physique par semaine réduisent de 58 % le risque de devenir diabétique et limitent les complications des personnes sous traitement.

Le diabète

En France, près de 4 millions de personnes sont diabétiques. Véritable enjeu de santé publique, il est donc fondamental de dépister et de combattre cette maladie en pleine expansion...

Environ 425 millions de personnes sont aujourd'hui atteintes de diabète dans le monde, contre 100 millions dans les années 1980. À l'inverse des idées reçues, le diabète n'est pas l'apanage des pays industrialisés. Sa progression est fulgurante dans certains pays en voie de développement, notamment en Afrique où les deux tiers des diabétiques ne sont pas diagnostiqués.

UNE ÉLÉVATION ANORMALE DU TAUX DE SUCRE DANS LE SANG

Le diabète se caractérise par une élévation anormale de la glycémie, c'est-à-dire du taux de sucre (glucose) dans le sang. Cette anomalie est due à une insuffisance ou à une mauvaise utilisation par l'organisme de l'insuline, qui est une hormone sécrétée par le pancréas et chargée de réguler la glycémie.

La pathologie demeure longtemps silencieuse. **Les signes évocateurs peuvent être variés :** amaigrissement, soif intense, envie d'uriner fréquente, maux de ventre, infections récidivantes, fatigue, fourmillements dans les doigts ou les pieds, crampes, troubles de la vision... Ces symptômes peuvent survenir brutalement ou, au contraire être discrets et perçus comme insignifiants. Ainsi, **le retard moyen de diagnostic pour le diabète de type 2 est de 10 ans !** Le diabète reste donc fréquemment découvert lors d'un bilan sanguin de routine. On estime que, dans notre pays, **700 000 personnes seraient atteintes sans le savoir.**

Sans traitement approprié, des complications graves surviennent, telles que maladies cardio-vasculaires, cécité, troubles neurologiques, insuffisance rénale, impuissance, plaies et ulcères du pied (pouvant mener jusqu'à l'amputation) etc.

COMMENT FAIT-ON LE DIAGNOSTIC ?

Une simple **prise de sang à jeun** suffit à dépister un diabète. En fonction des résultats, un nouveau bilan sanguin et des analyses complémentaires pourront être nécessaires.

Le diabète est avéré si la glycémie à jeun est égale ou supérieure à **1,26 g/l**, sur 2 prises de sang différentes.

LE DIABÈTE DE TYPE I

Dans ce diabète, qui concerne environ **10 % des patients**, l'organisme fabrique des anticorps qui détruisent l'insuline. Habituellement découvert chez les enfants et les adolescents, il peut survenir plus tard, vers 40 ans, voire plus.

Les causes sont encore mal connues, même si l'on sait qu'il existe une prédisposition génétique.

La prise en charge du diabète de type I comporte bien entendu un régime alimentaire approprié et un programme d'exercices physiques. Le traitement médical actuel repose uniquement sur **l'apport d'insuline** : soit sous forme d'injections (seringue ou stylo), soit avec une pompe à insuline.

La personne apprend à s'administrer elle-même le médicament, en général 3 à 5 fois par jour, selon ses besoins réels. Elle contrôle également plusieurs fois par jour son taux de glucose sanguin à l'aide d'un lecteur de glycémie.

LE DIABÈTE DE TYPE II

Dans le diabète de type II, **90 % des cas**, le pancréas s'épuise et ne fabrique plus assez d'insuline qui, de surcroît, ne régule pas bien : on parle alors d'insulinorésistance.

Le diagnostic se fait généralement vers 40-50 ans, mais le début de la maladie est parfois plus précoce. Il n'existe pas une cause précise à ce diabète, c'est plutôt un ensemble de facteurs.

On peut citer :

- la génétique, avec 40 % de risque de transmission si un parent est atteint et 70 % de risque si les deux parents sont atteints,
- l'âge, avec un risque accru après 45 ans,
- le mode de vie.

La prise en charge repose sur **une alimentation équilibrée et une activité physique régulière**. En termes de médicaments, on a recours à des traitements **antidiabétiques oraux et/ou injectables** dont l'efficacité n'est optimale que s'ils restent associés aux mesures hygiéno-diététiques.

Le diabète étant une **maladie évolutive**, après

augmentation progressive des antidiabétiques, des injections d'insuline sont parfois nécessaires lorsque la carence en insuline devient trop importante.

UNE SURVEILLANCE TRÈS RÉGULIÈRE

Un contrôle régulier de la glycémie est indispensable pour adapter les doses des médicaments et valider leur efficacité. Une prise trop importante d'insuline provoque un malaise lié à un manque de sucre dans le sang, et une quantité insuffisante conduit, a contrario, à une hyperglycémie, voire un coma. Le dosage des médicaments chez les personnes diabétiques est donc fondamental pour maintenir le bon équilibre glycémique. ✨

Dr Sylvie Riedler, Médecin généraliste, 92.

“ *Malgré les avancées de la recherche, le diabète reste aujourd'hui une maladie qui se soigne mais ne se guérit pas.* ”



LA PRÉVENTION

Il est essentiel de privilégier une activité physique régulière et une alimentation saine qui fait la part belle aux produits frais et élimine tant que possible les boissons gazeuses sucrées et la nourriture industrielle. À cela, on valide avec le médecin traitant, la nécessité d'une prise de sang tous les deux ans pour évaluer la glycémie.

La Fédération Française des Diabétiques, agréée par le Ministère de la santé est une association de patients, très active qui rassemble **90 structures loco-régionales**.

Pour en savoir plus : federationdesdiabetiques.org.

Ne pas confondre l'arthrose et l'ostéoporose

Si la première affecte les articulations et la deuxième les os, toutes deux sont des pathologies distinctes mais voisines.

L'arthrose est une **usure du cartilage** qui recouvre les os au niveau des articulations. Les mouvements deviennent douloureux puisque les os ne sont plus protégés et frottent entre eux. Cette pathologie concerne essentiellement les seniors, mais aussi les personnes plus jeunes qui ont subi des traumatismes ou exercé un sport de manière intense.

En prévention, il est conseillé d'avoir une activité physique douce et régulière.

L'ostéoporose correspond quant à elle à une **diminution de la masse osseuse**.

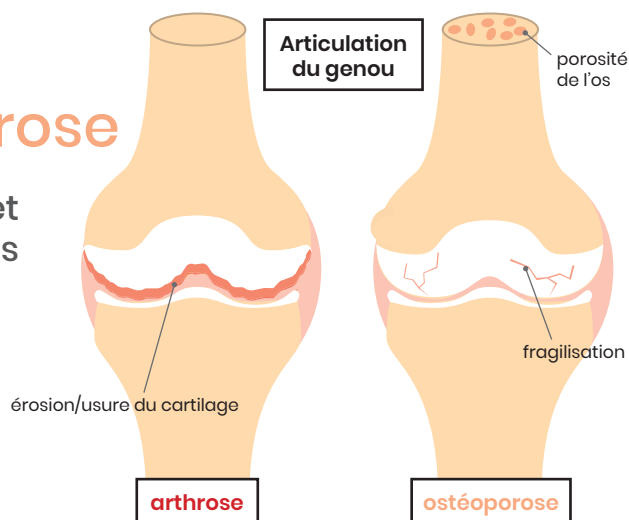
L'os devient poreux, s'effrite et le squelette se fragilise. Une simple chute peut engendrer une fracture. Elle touche principalement les personnes âgées et plus particulièrement les femmes à partir de la ménopause.

L'ostéodensitométrie, examen radiologique rapide et indolore, permet de mesurer la densité osseuse.

En prévention, il est important d'adopter

un mode de vie sain, avec une activité physique et une alimentation qui privilégie les produits laitiers, les fruits et légumes et une consommation faible de café et de sel. ✨

D'après la Journée mondiale de l'ostéoporose.



Chaud ou froid ?

Lorsque nous sommes victimes d'une chute, d'une crampe ou de courbatures, nous hésitons souvent entre l'application de chaud ou de froid pour soulager la douleur.

Lorsque la douleur est musculaire, il est nécessaire de décontracter la zone douloureuse. La chaleur dilate les vaisseaux sanguins ce qui accroît la circulation et permet le relâchement des muscles, soulageant ainsi plus rapidement la douleur.

S'il s'agit d'un traumatisme fonctionnel, l'application de froid réduit le diamètre des vaisseaux sanguins, anesthésie la zone où il est appliqué et diminue la réaction inflammatoire.



Le froid pour :

déchirure, claquage, élongation, entorse, tendinite et hématome.



La chaleur pour :

courbatures, crampes, contractions musculaires, spasmes, mais aussi lombalgie et mal de dos.

À savoir : ne mettez jamais de glace directement sur la peau. Entourez-la d'un tissu et laissez agir pendant 15 à 20 min, répétez 2 à 3 fois par jour.



L'avocat

Très en vogue, l'avocat, originaire du Mexique – qui est aussi le premier producteur mondial –, est riche **en fibres, vitamines E, K, B6, B9, potassium et magnésium.**



Des études récentes ont montré que sa consommation régulière diminuait le taux de « mauvais » cholestérol (LDL) dans le sang. Son apport calorique est raisonnable (160 kcal/100 gr), il est donc tout à fait possible voire conseillé, d'en consommer un demi par jour, à condition de ne pas le surcharger avec trop d'huile ou de mayonnaise !

Présent toute l'année sur les étals, il est au meilleur de sa forme en novembre et décembre. Il existe désormais de nombreuses recettes salées et sucrées à base d'avocat et il remplace avantageusement le beurre dans les recettes végétaliennes.

Pour le choisir, ne vous fiez pas au grain de sa peau qui correspond à différentes variétés (vert clair lisse : *Fuerte*, ou vert foncé granuleux : *Hass*). Préférez-le légèrement souple sous la pression du doigt. ✨

Forum des lecteurs

Marc G. J'ai décidé d'arrêter de fumer. Ai-je droit à une prise en charge de l'Assurance maladie ?

Sachez que pour vous aider à arrêter de fumer, vous pouvez utiliser des substituts nicotiques (patchs, gommes, pastilles, inhalateur...). Un certain nombre sont remboursés à 65 % par l'Assurance Maladie si ils sont prescrits par un médecin. Dans ce cas, AVENIR SANTÉ MUTUELLE prendra en charge le ticket modérateur correspondant.

De plus, un forfait annuel d'aide au sevrage tabagique de 150 € est maintenu par la Sécurité Sociale jusqu'au 31 décembre 2018. Néanmoins, pour être pris en charge, ils doivent figurer sur la liste des substituts que l'on retrouve sur le site ameli.fr, sous le nom « LISTE DES SUBSTITUTS NICOTIQUES PRIS EN CHARGE PAR L'ASSURANCE MALADIE » et être prescrit sur une ordonnance consacrée exclusivement à ces produits.

Pour les autres substituts non remboursables, AVENIR SANTÉ MUTUELLE alloue un forfait annuel, en fonction des garanties souscrites.

Michèle B. Combien de temps dois-je conserver les papiers administratifs relatifs à ma santé ?

De façon générale, vos relevés de remboursement de l'Assurance Maladie et de la Mutuelle doivent être conservés **2 ans**.

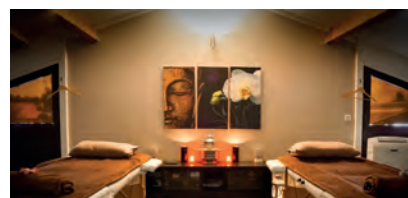
Commerçants, artisans, gérants... : une complémentaire santé fiable s'impose !

AVENIR SANTÉ MUTUELLE a lancé une vaste campagne d'information auprès des **professionnels indépendants**, afin de les sensibiliser à l'importance de couvrir certaines dépenses de santé, très insuffisamment prises en charge par l'Assurance maladie.

Avec des garanties à **des tarifs**

particulièrement attractifs et des services spécifiquement adaptés aux statuts de ces professionnels et de leur famille, AVENIR SANTÉ MUTUELLE a encouragé chacun à se montrer **prévoyant et responsable**. Toutes les personnes intéressées ont pu remplir un bulletin de renseignement et un premier tirage au sort a

eu lieu, devant huissier, désignant les heureux gagnants. Trois participants ont ainsi eu la chance de profiter de massages détente dans un Centre de bien-être et Spa situé dans les Yvelines, à Chavenay (78450).



CONTACTS



0 800 501 918

Service & appel gratuits



www.avenirsantemutuelle.fr



contact@avenirsantemutuelle.fr

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

78000 VERSAILLES

45 rue Carnot
Lundi au vendredi :
9h15-17h00 sans interruption
Samedi : 9h15-12h45

78200 MANTES-LA-JOLIE

29 rue Gambetta
Lundi au vendredi :
9h15-17h00 sans interruption
Samedi : 9h15-12h45

75011 PARIS

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

91130 RIS ORANGIS

42 rue Edmond Bonté
Lundi au vendredi :
9h15-17h00 sans interruption

91000 EVRY

330 square des
Champs Elysées
Lundi au vendredi :
9h15-12h45 et 13h30-17h00



0 800 501 918

Service & appel
gratuits

www.avenirsantemutuelle.fr



 **AVENIR SANTÉ MUTUELLE**
Unis et Solidaires