



AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Unis et Solidaires

N° 21 - Juin 2018

LE JOURNAL D'INFORMATION

Téléconsultation : en pratique, ça fonctionne comment ?



VIE MUTUALISTE

À quoi correspond
le «**reste à charge** ? »
p 3

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Cinq choses à connaître
sur l'**allergie au soleil**
p 6

ZOOM SUR...

La tomate :
fruit d'été disponible
tout au long de l'année
p 7



Stéphane LEVÊQUE
Président

La période des examens et des concours s'achève pour les jeunes. Pour autant, elle n'implique pas le repos et certains étudiants s'activent en menant des projets originaux.

Ainsi, la Fondation Université Versailles-Saint-Quentin-en-Yvelines (UVSQ), dont AVENIR SANTÉ MUTUELLE est mécène, remet chaque année les Prix « Jeunes Talents » pour encourager et récompenser les étudiants-candidats qui s'engagent dans des actions dynamiques et innovantes. Les projets, individuels ou collectifs, concernent la santé, l'environnement, l'éducation et la culture, l'humanitaire, le handicap...

Le 1^{er} des cinq Prix 2017 a récompensé l'action « Autour du cœur », menée par cinq étudiants de l'Institut de formation en soins infirmiers de Versailles. Le projet s'inscrit dans une démarche informative permettant aux patients de mieux comprendre leur pathologie et la prise en charge thérapeutique. Souhaitons que l'édition 2018 soit aussi réussie que les trois précédentes...

Par ailleurs, dès la rentrée, AVENIR SANTÉ MUTUELLE organise dans ses agences, une journée consacrée à la lutte contre le mal de dos, véritable priorité de santé publique, puisque huit Français sur dix en souffrent ou en ont déjà souffert. Acquérir les bons gestes pour soulager son dos, mieux prendre soin de soi, c'est ce qu'AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous propose avec l'opération « Ménagez votre dos ! » les 27, 28 et 29 septembre prochains. Le détail des nombreuses animations (gratuites) est à découvrir en page 7. Réservez dès à présent l'une de ces dates pour venir rencontrer des professionnels spécialisés dans le domaine.



Samedi 28 juillet 2018 : Journée Mondiale contre l'Hépatite

L'OMS tire le signal d'alarme !
Les hépatites représentent un risque majeur pour la santé dans le monde avec environ 1,4 million de décès enregistrés chaque année. Une part importante de la population est touchée par cette affection chronique, en effet plus de 500 millions de personnes sont atteintes de l'hépatite B, soit une personne sur douze.

Plus d'informations : hepatites-info-service.org.

HYGIÈNE

Cosmétiques : une appli qui traque les substances à risque

L'association de consommateurs UFC-Que Choisir vient de lancer « QuelCosmetic », une application gratuite qui permet de faire la chasse aux perturbateurs endocriniens, allergènes et autres substances irritantes contenus dans de nombreux produits d'hygiène ou de beauté. Grâce à celle-ci, il suffit de scanner le code-barres d'un produit (dentifrice, déodorant, shampoing, crème, etc.) ou de faire une recherche en tapant le nom pour être immédiatement informé de la présence de composés potentiellement nocifs. L'appli est participative, les consommateurs sont donc invités à enrichir la base de données.

SANTÉ

Faire du vélo, c'est bon pour les défenses de l'organisme !

Selon une récente étude, la pratique régulière du vélo permettrait de ralentir le vieillissement du système immunitaire. Les recherches portaient sur un groupe d'adultes âgés de 55 à 79 ans et ayant fait du vélo une grande partie de leur vie à raison de deux heures et demie par semaine. Aucun de ces cyclistes n'était fumeur, ni gros consommateur d'alcool, ni atteint d'hypertension. Les résultats ont montré qu'à 75 ans leur immunité était comparable à celle des jeunes de 20 ans ! Pédaler permettrait donc de stimuler le thymus, une glande qui a tendance à s'atrophier avec l'âge et dont le rôle est d'assurer la maturation de certains globules blancs.



88%

DES FRANÇAIS SONT TRÈS SATISFAITS DE LEURS MÉDECINS GÉNÉRALISTES*

Plus de huit patients sur dix se déclarent satisfaits de la qualité des soins effectués par les médecins généralistes. Il en est de même pour le niveau d'information communiqué sur leur état de santé (87 %) et pour le temps qui leur ait accordé lors d'une consultation (84 %).

*D'après le Baromètre d'opinion de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Dress) publié dans le N° 1035 de la revue Etudes et résultats.



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° 21. 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-Ps02. Mise en page et impression : CIEM. Imprimé en 30 270 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 : 2269-434X.



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.

CONTACTS



0 800 501 918

Service & appel
gratuits



www.avenirsantemutuelle.fr



contact@avenirsantemutuelle.fr



À quoi correspond le « reste à charge » ?

RESTE À CHARGE

C'est la partie du coût des soins et des biens médicaux qui n'est pas remboursée par l'Assurance maladie. Explications sur les cinq participations financières qui constituent ce « reste à charge » (RAC).



• Ticket modérateur

C'est la **part des dépenses qu'il reste à payer après le remboursement de l'Assurance maladie**. Son pourcentage varie selon les actes, les traitements, le respect, ou non, du parcours de soins coordonnés etc. Pour un médecin traitant conventionné de secteur 1 par exemple, dont la consultation coûte 25 €, la Sécurité sociale (SS) rembourse 70 % (17,50 €) et le ticket modérateur s'élève à 30 % (7,50 €). **Ce montant peut être pris en charge, en partie ou en totalité, par l'organisme complémentaire.**

• Participation forfaitaire de 1 €

Elle est demandée à toute personne de plus de 18 ans lors **d'une consultation, d'un acte médical, d'un examen radiologique ou d'analyses biologiques**. Elle ne peut pas être réglée par la complémentaire santé et est déduite automatiquement du montant des remboursements de l'Assurance maladie, dans la limite de 50 € par an et par personne. Pour reprendre l'exemple précédent, la SS rembourse 17,50 €, auxquels elle soustrait 1 € de participation forfaitaire. Le RAC passe ainsi à 8,50 € (7,50 € + 1 €).

• Franchise médicale

Plafonnée à 50 € par an, elle est de **0,50 € par boîte de médicaments, de 0,50 €**

également par acte paramédical et de 2 € pour les transports sanitaires. Ainsi, une boîte de médicaments valant 10 € est remboursée à hauteur de 65 %, soit 6,50 € par la SS, qui ensuite déduit 0,50 € au titre de la franchise médicale. Là encore, la mutuelle ne peut pas prendre en charge ce montant.

• Forfait à 18 €

Il remplace le ticket modérateur pour les actes dont le tarif dépasse 120 €, la somme de 18 € est payée directement au professionnel ou à l'établissement de santé. Dans certains cas (affection de longue durée notamment) la personne n'a pas à s'en acquitter. Par ailleurs, **la complémentaire santé peut, selon le contrat souscrit, prendre en charge cette dépense.**

• Forfait hospitalier

Son montant est de **20 € par jour à l'hôpital ou à la clinique et de 15 € par jour dans le service psychiatrique d'un établissement de santé**. À travers ce forfait, le patient participe aux frais d'hébergement et d'entretien liés à son hospitalisation. **Il peut être remboursé par la mutuelle** et certaines situations permettent d'en être exempté.

D'après Benoît Saint-Sever

MOINS DE 26 ANS, PLEIN DE PROJETS, D'ENVIES ET UNE VOLONTÉ D'INDÉPENDANCE... :

AVENIR SANTÉ MUTUELLE relève le défi et propose une couverture santé complète pour une vraie liberté de vie.

- Consultations, soins médicaux, dépenses de pharmacie, analyses de laboratoire, actes de radiologie et imagerie,
- Frais dentaires et optiques,
- Hospitalisation,
- Assistance et prévention...



Les deux garanties FUN ou C'FUN couvrent les frais de santé en s'adaptant aux besoins spécifiques des jeunes.

Tarification pour un étudiant entre 18 et 26 ans :

FUN à partir de 24 €/mois, C'FUN à partir de 31 €/mois

AVENIR SANTÉ MUTUELLE :
100 % compatible avec la Sécu étudiante !

Contactez un conseiller

en agence ou par téléphone au 0800 501 918, ou rendez vous sur le site avenirsantemutuelle.fr. Signaler le **code promo « F06 »** pour adhérer et bénéficier de **2 mois gratuits !**

Téléconsultation : en pratique, ça fonctionne comment ?



Les consultations à distance permettent à la fois de faciliter l'accès aux soins et de lutter contre les déserts médicaux.

Allô, docteur ?

La téléconsultation est, comme son nom l'indique, **une consultation qui se déroule soit par téléphone mais surtout via Internet** entre un patient et un, ou plusieurs praticiens.

En permettant l'examen à distance du patient par visioconférence, la téléconsultation contribue à l'amélioration de l'accès aux soins, en particulier dans les zones de désertification médicale. Grâce à cette pratique, les personnes dépendantes et peu mobiles n'ont plus besoin de parcourir de longues distances ou d'attendre plusieurs semaines avant d'obtenir un rendez-vous.

La qualité des soins ainsi que le confort du patient sont préservés. La téléconsultation s'intègre bien entendu dans le parcours de soins et respecte toutes les conditions du suivi médical.

La télémedecine permet non seulement aux patients de bénéficier d'un meilleur suivi et

de limiter les hospitalisations, mais aussi de réaliser des économies en matière de transport sanitaire et de personnel, notamment dans les structures médico-sociales ou les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad). *« Déplacer un résident très âgé ou lourdement handicapé à l'hôpital nécessite au moins deux personnes, précise Lydie Canipel, secrétaire générale de la Société française de télémedecine (SFT). C'est très stressant pour lui, ça coûte cher et ça prend du temps. »*

Négociations tarifaires : une étape décisive

C'est pour ces raisons que le gouvernement a inscrit la télémedecine dans le droit commun. D'abord développée au niveau régional selon un modèle expérimental, **le déploiement progressif de la téléconsultation est maintenant prévu**

UN FRANÇAIS SUR DEUX EST FAVORABLE À LA TÉLÉMÉDECINE.

Et pour les trois quarts des Français, l'utilisation des nouvelles technologies dans le domaine de la santé est perçue comme une avancée.

Données issues du sondage Harris Interactive 2017 pour Cetelem.

sur l'ensemble du territoire (loi de financement de la Sécurité sociale 2018). Elle fait donc, depuis le début d'année, l'objet d'une négociation conventionnelle entre l'Assurance maladie et les syndicats de médecins libéraux. Objectif : fixer les règles et les tarifs que les médecins pourront appliquer.

Les limites de la télémedecine

« Malgré tous les avantages de la télé-médecine, il faut rester raisonnable, reconnaît L. Canipel. Certains actes, notamment ceux qui nécessitent des palpations, ne pourront évidemment pas se faire par visioconférence ! Il y aura toujours du présentiel en cabinet. Les médecins doivent maintenant intégrer tous ces éléments dans leur organisation, et ce n'est pas simple... »

Patients prioritaires

Dans un premier temps, seuls les **patients classés en affection longue durée** (ALD) et ceux demeurant dans les **zones sous-dotées en offre médicale**, en Ehpad ou en établissement médico-social devraient être remboursés. Un choix probablement motivé par les inquiétudes de la Sécurité sociale concernant l'éventuelle explosion du nombre d'actes, et donc des coûts, que pourrait générer la médecine à distance.

L'apport des complémentaires santé

Comme pour une consultation classique, elles prendront part au remboursement de la téléconsultation en complément de la Sécurité sociale.

Mais, quelques organismes complémentaires, comme AVENIR SANTÉ MUTUELLE, ont déjà inclus dans leurs garanties **les téléconsultations réalisées sur des plateformes médicales spécialisées**. Ce service est développé en réponse à des besoins exprimés et pas seulement dans les territoires « déficitaires ». « Il s'agit d'innovations en termes d'accès aux soins », explique Séverine Salgado, directrice déléguée santé de la Mutualité française. « Nous avons la conviction que ces plateformes vont continuer à se développer pour répondre aux besoins des adhérents mutualistes. »

D'après Catherine Chausseray et Delphine Delarue

LEXIQUE

- **Téléconsultation** : consultation à distance d'un médecin.
- **Télé-expertise** : demande d'avis entre professionnels de santé (permet de développer la coopération).
- **Téléconseil** : réponse personnalisée à une question d'ordre médical sans donner lieu à un diagnostic ou à la délivrance d'une ordonnance.

GRATUIT ET INCLUS DANS VOS GARANTIES, un service de téléconsultation médicale, pour tous les adhérents d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

**24 H/24, 7 J/7
et 100 % confidentiel**



Avec ce nouveau service mis en place depuis janvier 2018, vous pouvez vous adresser directement à une équipe médicale pour toute question concernant votre santé ou celle de vos proches.

« MédecinDirect » est une plateforme **sécurisée**, qui a reçu l'agrément de l'Agence régionale de santé de l'Île-de-France et l'autorisation de la Cnil. Elle est constituée de **médecins, généralistes et spécialistes, qui sont à votre écoute et vous accompagnent dans votre parcours de soins**. Tous sont inscrits au conseil national de l'Ordre des médecins, ils sont tenus au secret médical et agissent en toute indépendance.

Ils vous **conseillent, établissent**, s'ils le peuvent, un **diagnostic** (sauf lorsqu'une consultation physique est indispensable), **délivrent une ordonnance** en cas de besoin (transmission par mail) **ou vous orientent** vers les professionnels de

santé appropriés. Si nécessaire, un compte-rendu est envoyé au médecin traitant, qui reste bien évidemment votre interlocuteur privilégié.

De soudaines douleurs musculaires ? Un début de rhume à la veille d'un week-end prolongé ? Plus rapide que d'obtenir un rendez-vous chez son médecin, MédecinDirect est à votre disposition 24H/24 et 7J/7 pour répondre à vos besoins.

Quelques boutons qui démangent et un très long délai d'attente pour consulter le dermatologue ? Sur la plateforme, il suffit d'envoyer une photo prise avec votre téléphone portable pour échanger avec un spécialiste sur le sujet.

La téléconsultation médicale mise en place par AVENIR SANTÉ MUTUELLE est utile, efficace et constitue un vrai plus pour les adhérents.

En pratique : appelez le 0 810 811 013. On vous indiquera votre code d'activation qui vous permettra de créer votre compte. Puis rendez vous sur le site www.medicindirect.fr. Créez votre compte personnel à l'aide du code d'activation qui vous a été communiqué. Connectez-vous et posez vos questions. Un médecin vous répondra.

Priorité à la prévention !

À travers la stratégie nationale de santé 2018-2022, l'État s'est engagé pour que la prévention ne soit plus seulement un concept, mais bien une réalité.

Préserver près de 100 000 vies par an, c'est l'objectif affiché du plan priorité prévention présenté au printemps par le gouvernement.



Avec **25 mesures phares**, qui nécessitent un investissement de 400 millions d'euros sur 5 ans, ces actions mettent particulièrement l'accent sur la **lutte contre les addictions**. Ainsi, les produits de sevrage tabagique seront bientôt remboursés au même titre que les autres médicaments. L'information sur les dangers de la cigarette et de l'alcool devrait également être développée, notamment auprès des femmes enceintes et des jeunes. Autres mesures à souligner : la création

d'un programme national de dépistage organisé du cancer du col de l'utérus, la mise en ligne d'un site internet consacré aux perturbateurs endocriniens ainsi que la généralisation de la vaccination antigrippale par les pharmaciens sur tout le territoire dès 2019.

Le défi est lancé, **rester en bonne santé tout au long de sa vie**, de la grossesse et de la petite enfance jusqu'à la vieillesse en sachant prévenir la perte d'autonomie.

Cinq choses à connaître sur l'allergie au soleil

Cette affection fréquente, le plus souvent bénigne se manifeste par une éruption de petits boutons qui démangent.

Entretien avec le professeur Christophe Bédane, chef du service de dermatologie au centre hospitalier universitaire de Limoges et membre de la Société française de dermatologie.

1. L'allergie au soleil peut apparaître dès le début du printemps

« Aussi appelée **lucite estivale**, elle se développe sous l'influence des rayons ultraviolets (UV), explique le professeur Bédane, ses causes sont encore mal connues. L'éruption se produit après une exposition intense au soleil lors des beaux week-ends du printemps ou des premières journées à la plage en été. » De petits boutons rouges sont alors visibles sur le décolleté, le haut du dos, les avant-bras et les jambes, et ils ont la particularité de démanger. « Le visage est rarement atteint », précise le dermatologue.

2. Elle touche majoritairement les femmes à la peau claire

Environ **5 % de la population** est concernée par l'allergie au soleil, et dans **80 % des cas il s'agit de femmes**. « L'affection, indique C. Bédane, se déclare généralement au moment de l'adolescence et se prolonge rarement au-delà de 40 ans. Les personnes ayant une peau blanche et claire y sont les plus sensibles. »

3. Les symptômes disparaissent d'eux-mêmes

« L'allergie apparaît plutôt le soir, après une journée d'exposition au soleil, observe le professeur, et les symptômes s'atténuent progressivement. Pour soulager les démangeaisons, le médecin peut prescrire une crème à base de corticoïdes. Contre les formes les plus invalidantes, le dermatologue préconise de la photothérapie en cabine médicale : une dizaine de séances suffisent en général pour désensibiliser la peau. »

4. Cette allergie ne se guérit pas

Même si les signes s'estompent généralement de manière spontanée en quelques jours, la personne n'est pas guérie. « La lucite **tend à récidiver d'une année sur l'autre** », prévient le dermatologue. Les manifestations peuvent s'aggraver au fil du temps : apparition de plus en plus précoce,

durée de plus en plus longue, plus grande surface corporelle touchée...

5. On peut limiter la survenue des crises

Quelques règles simples permettent d'éviter la lucite. « Il faut s'exposer progressivement, recommande le professeur Bédane. On peut aller au soleil une trentaine de minutes le premier jour, ne dénuder qu'une partie de son corps, puis augmenter petit à petit la durée les jours suivants tout en évitant la tranche horaire de 12 à 16 heures. Une bonne protection reste indispensable : il faut choisir une crème solaire avec un indice 50. » Le pharmacien vous conseillera pour trouver le produit le plus adapté. Afin de limiter les risques, la crème doit être appliquée soigneusement toutes les deux heures et systématiquement après chaque baignade.

D'après Benoît Saint-Sever





Zoom sur...

La tomate

Fruit d'été dont la saveur est meilleure en saison, elle est maintenant disponible tout au long de l'année.



Classée comme un fruit en botanique, la tomate est cultivée au Mexique dès 500 av. J.-C. Les Espagnols l'ont introduite en Europe vers 1540 et aujourd'hui les Français en consomment plus de 14 kg par an en moyenne. Il convient de ne pas conserver les tomates au réfrigérateur, car des réactions chimiques peuvent en

altérer le goût. En revanche, vous pouvez les manger crues, grillées, mijotées, sautées ou cuites au four ou encore les utiliser pour préparer des soupes, des condiments ou des sauces. Pauvres en calories, elles sont notamment riches en vitamine C et en phytostérols favorisant ainsi la bonne santé cardiovasculaire.

Rien ne vaut une tomate estivale, fraîche et douce, mais la recherche a montré que la cuisson améliore sa valeur nutritionnelle. Sachez enfin que vous pouvez employer sans crainte les tomates en conserve. Mettez ces produits à disposition dans votre garde-manger.

D'après National Geographic N° 85



Forum des lecteurs

Sonia F. Mon fils vient de recevoir une carte vitale avec son propre numéro de Sécurité sociale : quelle est la démarche à effectuer auprès d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE ?

À 16 ans, votre enfant reçoit automatiquement une carte Vitale avec son propre numéro de Sécurité sociale. S'il ne travaille pas ou n'est pas encore étudiant, il n'est

pas nécessaire de nous communiquer les informations, car la carte de tiers payant reste la même.

Dans le cas contraire, il convient de nous adresser l'attestation de la Sécurité sociale. Nous vous enverrons une carte de tiers payant sur laquelle apparaîtra son numéro de Sécurité sociale personnel.

Pierre B. Je pars en Espagne pour les vacances. Comment la mutuelle rembourse les soins à l'étranger ?

AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous rembourse, sur présentation du décompte de la Sécurité sociale, la part complémentaire qui vous aurait été accordée, si les soins avaient été reçus en France.

Lorsque vous partez en Europe, pensez à demander votre carte d'Assurance maladie européenne à votre caisse et n'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.



VOUS INVITE



Ménagez votre dos !

Dans le cadre de ses actions de prévention, AVENIR SANTÉ MUTUELLE organise une journée consacrée à la lutte contre le mal de dos.

De 9h15 à 17h sans interruption, de nombreuses animations sont proposées **gratuitement** à tout le monde :

- Un **kinésithérapeute** est présent pour répondre à toutes les questions et délivrer des conseils personnalisés.
- Un **module de relaxation du dos** est à disposition en libre accès avec une borne pour s'initier à la **sophrologie**, des sièges auto-massants et des « **massages flash** » **détente dispensés par un kinésithérapeute** afin de dénouer la nuque, le haut du dos et les épaules.
- Des posters et un diaporama complètent le dispositif. Des brochures et dépliants d'information gratuits sont à votre disposition.

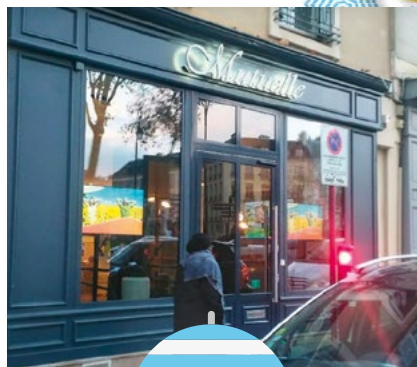
ENEZ NOMBREUX DANS NOS AGENCES :

- **Jeudi 27 septembre** à MANTES-LA-JOLIE (78200) : 29, rue Gambetta.
- **Vendredi 28 septembre** à RIS ORANGIS (91130) : 42, rue Edmond Bonté.
- **Samedi 29 septembre** à VERSAILLES (78000) : 45, rue Carnot.

AVENIR SANTÉ MUTUELLE

VOTRE MEILLEURE PROTECTION

SUR TOUTE L'ÎLE-DE-FRANCE



NOUVELLE AGENCE

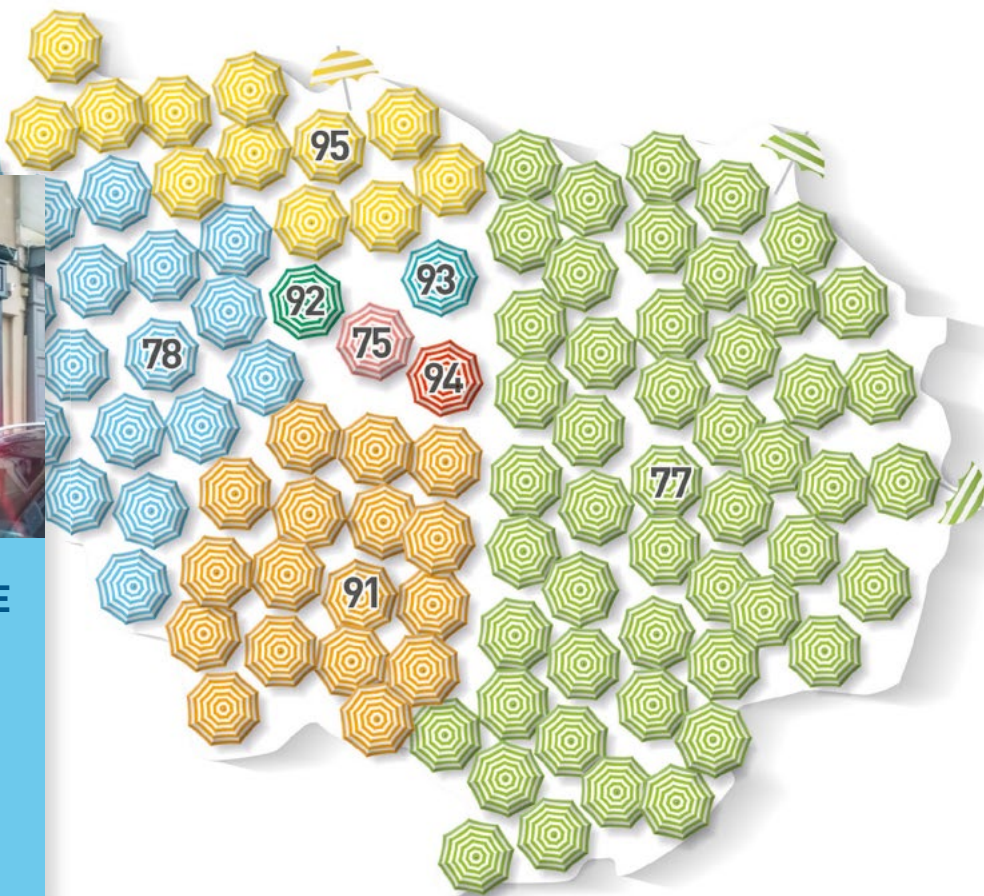
78000 • VERSAILLES

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

91000 EVRY

330 square des
Champs Elysées

Lundi au vendredi :

9h15-12h45 et 13h30-17h00

91130 RIS ORANGIS

42 rue Edmond Bonté

Lundi au vendredi :

9h15-17h00 sans interruption

0 800 501 918

Service & appel
gratuits

www.avenirsantemutuelle.fr



AVENIR SANTÉ MUTUELLE
Unis et Solidaires