



Prenez bien soin de vos pieds !

VIE MUTUALISTE

Un affichage qui a du sens...
**identifier les « vraies »
mutuelles**
p 3

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Alimentation :
**halte à quelques idées
reçues !**
p 6

ZOOM SUR...

Le raisin :
le fruit de la rentrée
p 7



Stéphane LEVÊQUE
Président

En avril dernier, AVENIR SANTÉ MUTUELLE a lancé une enquête pour recueillir l'avis de ses adhérents sur la revue. Nous vous remercions vivement d'avoir été nombreux à répondre et à plébisciter très largement notre Journal d'information.

Plus des trois quarts d'entre vous sont satisfaits ou très satisfaits du magazine dans son ensemble et vous êtes environ 85 % à déclarer intéressants les sujets abordés.

La périodicité trimestrielle vous convient à plus de 90 % et, dans les mêmes proportions, vous souhaitez continuer à recevoir la revue par voie postale.

À l'heure du digital, c'est un élément étonnant, mais bien analysé par les experts. Si les lectures numériques dépassent aujourd'hui celles du papier (53 % contre 47 %), cela ne traduit pas pour autant un abandon de l'imprimé. La lecture sur papier et sur écran n'est tout simplement pas la même. Plusieurs études montrent que la version numérique est privilégiée pour les articles courts, les brèves et les renseignements ponctuels.

Le papier reste incontestablement le meilleur support pour offrir une lecture rigoureuse, attentive et approfondie de l'information. Loin de s'opposer, support imprimé et digital se complètent.

Les résultats de l'enquête d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE viennent conforter ces données et sont riches d'enseignements. Afin de répondre à vos attentes, des nouveautés sur la version papier sont en cours de préparation !



AVENIR SANTÉ MUTUELLE organise une journée de prévention consacrée à la lutte contre le mal de dos.

Ménagez votre dos et venez profiter des nombreuses animations gratuites.

Mantes-la-Jolie (29 rue Gambetta, 78200) : **jeudi 27 septembre**

Ris Orangis (42 rue Edmond Bonté, 91130) : **vendredi 28 septembre**

Versailles (45 rue Carnot, 78000) : **samedi 29 septembre**

Pour plus d'informations, rendez vous sur le site avenirsantemutuelle.fr.

DÉVELOPPEMENT



Un salon pour les très petites et micro-entreprises

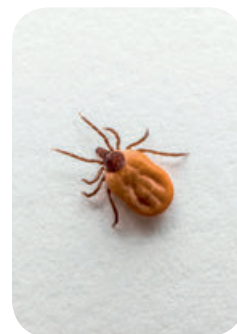
Pour la première fois, AVENIR SANTÉ MUTUELLE participe au Salon SME (Solutions pour Mon Entreprise), qui ouvre ses portes les **1^{er} et 2 octobre prochains, au Palais des Congrès de la Porte Maillot à Paris**. L'événement accueille comme à l'accoutumée les créateurs et les dirigeants de start-up et de très petites entreprises, les candidats à la franchise et les consultants indépendants.

L'inscription est gratuite ! Ces deux jours vous permettront de **dynamiser votre activité, développer votre réseau et aboutir vos projets d'entrepreneur.**

PATHOLOGIE

Maladie de Lyme : la lutte s'organise

Le ministère des Solidarités et de la Santé fait le point sur les principales avancées réalisées dans le cadre de son plan de prévention contre la maladie de Lyme. Il souligne notamment le succès de la plateforme « **Signalement tique** », qui permet à chaque citoyen de signaler, via son smartphone ou directement sur le site, une morsure de tique sur lui-même ou sur son animal de compagnie.



6105

C'EST LE NOMBRE TOTAL DE GREFFES RÉALISÉES EN FRANCE EN 2017

C'est un record qui représente une augmentation de 3,5 % par rapport à l'année précédente. L'Agence de la biomédecine rappelle par ailleurs que les résultats ne cessent de s'améliorer : « *Le taux de réussite est excellent. Actuellement en France, environ 57 000 personnes vivent avec un greffon fonctionnel.* »



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° 22. 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-Ps03. Mise en page et impression : CIEM. Imprimé en 30 290 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 : P₁₀₀ 0,02 kg/tonne de papier.

CONTACTS



0 800 501 918

Service & appel gratuits



www.avenirsantemutuelle.fr



contact@avenirsantemutuelle.fr

Un affichage qui a du sens...

Aider les Français à identifier les « vraies » mutuelles et mettre en valeur l'identité mutualiste.

La Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF) a lancé sa nouvelle campagne d'affichage pour promouvoir les **valeurs mutualistes**. « Nous avons revisité l'identité mutualiste afin de mettre en avant les spécificités des mutuelles. Notre objectif est de redonner du sens au mot "mutuelle", qui est devenu générique et a perdu de sa substance, mais aussi de rendre les engagements que nous portons plus lisibles pour le grand public », indique François Rauch, Directeur de la communication de la FNMF.

Interpeller et expliquer

La campagne s'adresse à tous les Français en posant la question suivante : « **Votre mutuelle est-elle vraiment une mutuelle ?** » En parallèle, des pistes pour y répondre sont proposées. Cinq éléments de preuve ont été identifiés



pour caractériser l'identité mutualiste : une vraie mutuelle n'exclut personne en matière de santé ; une vraie mutuelle investit 100 % de ses bénéfices au service de tous ; une vraie mutuelle vous donne le pouvoir de participer à ses décisions ;

une vraie mutuelle prend soin de vous à chaque moment de votre vie ; une vraie mutuelle s'engage dans l'accès aux soins pour tous.

Une campagne de communication sur toute la France

« Nous avons choisi l'affichage car ce mode d'expression, emblématique du militantisme, nous permet de toucher un large public et de couvrir tout le territoire », précise F. Rauch. La campagne est également relayée sur internet et les réseaux sociaux. Un site, unevraiemutuelle.fr, complète le dispositif et permet notamment aux internautes de taper le nom de leur organisme de complémentaire santé dans un moteur de recherche afin de savoir s'il s'agit véritablement d'une mutuelle.

D'après Benoît Saint-Sever



AVENIR SANTÉ MUTUELLE est une vraie mutuelle !
Unis et Solidaires

Adhérente à la Fédération Nationale de la Mutualité Française, AVENIR SANTÉ MUTUELLE, à but non lucratif, constitue une référence dans le domaine de la protection sociale.

Sa mission : permettre l'accès à l'ensemble des soins aux tarifs les plus justes et dans le respect des valeurs qui fondent l'action d'une **mutuelle de proximité : humanisme et solidarité**.

AVENIR SANTÉ MUTUELLE est également gestionnaire du Régime Obligatoire d'Assurance Maladie des Professions Indépendantes, Artisans et Commerçants.

Fière de son appartenance à la Mutualité Française, votre mutuelle appose sur tous ses documents le célèbre logo en nid d'abeilles qui traduit la devise : « Vos mutuelles unies pour une société plus solidaire. »



Prenez bien soin de vos pieds !



Essentiels pour se tenir debout et marcher, les pieds sont trop souvent négligés...

Les pieds ont un rôle d'**équilibre, d'amortisseur et de propulseur**. Ils supportent tout le poids du corps. Très sollicités, mais souvent à l'étroit dans les chaussures durant de longues journées, les pieds se rappellent volontiers à nous en développant de nombreux maux...

Petits ennuis douloureux et fréquents

Le cor : Il s'agit d'un **épaississement de la peau** lié à des pressions et aux frottements du pied dans la chaussure durant la marche, pouvant entraîner des douleurs. Le cor « dur » –plus répandu–, se situe sur le dessus d'un orteil et correspond à une zone soumise aux frictions.

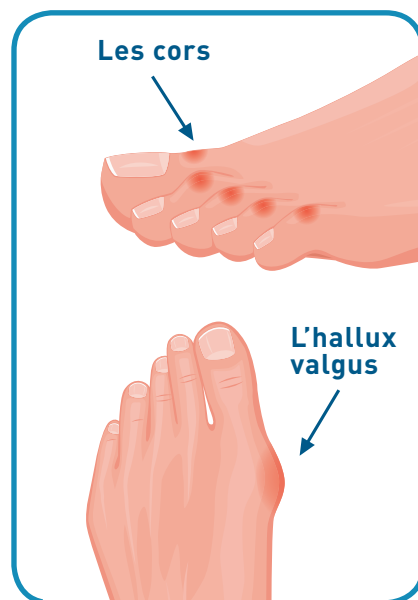
La callosité : Cela correspond à une zone étendue de peau épaissie, plutôt dure, sur le côté du pied, au niveau de la plante et du talon. Elle peut se fendiller, se fissurer et se transformer en **crevasse**. Cette dernière peut être causée par une peau trop sèche et se localise fréquemment au

niveau du talon ou, au contraire, être liée à un excès d'humidité, et se situe alors plutôt entre les orteils.

Si l'amas de peau épaissie se situe entre deux orteils, est rouge avec au centre un point noir, on parle d'**œil-de-perdrix** et si la callosité est sous le pied, juste derrière les orteils, c'est un **durillon**.

L'hallux valgus, familièrement appelé « oignon »

C'est une **déviati on anormale de la base du gros orteil vers l'extérieur**, qui entraîne une déformation de l'avant du pied et peut gêner la marche et le chaussage. Lorsque la zone déformée est saillante, elle frotte dans la chaussure provoquant un épaississement de la peau et une inflammation souvent douloureuse. Progressivement l'os se déforme vers l'extérieur et les autres orteils se recroquevillent. L'hallux valgus touche principalement les femmes, entre 40 et 50 ans, qui portent des chaussures à talons hauts et à bout étroit.



Pour limiter cette déformation, il est conseillé de porter des chaussures souples, à bout rond et larges, d'isoler l'hallux valgus en l'entourant d'un pansement spécifique et dans certains cas, de porter des semelles orthopédiques adaptées. Dans les cas les plus sévères, le recours à la chirurgie orthopédique peut permettre au pied de retrouver sa fonctionnalité.

L'ongle incarné touche surtout le gros orteil

C'est un **fragment d'ongle qui pénètre dans la chair** entraînant une inflammation. Cela se traduit par un bourrelet rouge et douloureux autour de l'ongle, pouvant s'infecter. Il est donc recommandé de couper les ongles droits, au carré, sans attaquer les angles, en laissant 2-3 mm de marge afin de protéger le bout de l'orteil de tout frottement.

La verrue plantaire est due à un virus qui infiltre la peau

Petite « enflure » cutanée, elle est unique ou multiple car le virus peut se disséminer et créer de nouvelles verrues par auto-contamination.

Souvent ressentie avec douleur lors de la marche, la verrue **unique** est profonde, bien délimitée et son centre est tacheté de petits vaisseaux (sous forme de points noirs), c'est la raison pour laquelle elle saigne parfois.

Les verrues **multiples** sont moins douloureuses, superficielles et regroupées en plaque de peau épaissie et ressemblant à des mosaïques.

Certaines verrues guérissent spontanément en quelques mois, mais d'autres persistent durablement. Il existe différents traitements tels que, des produits verrucides ayant un effet corrosif, des pansements occlusifs et des produits gelant pour les éliminer (cryothérapie). Si la verrue persiste, il est conseillé de consulter son médecin traitant.

La mycose des pieds : des champignons microscopiques

Appelée aussi « pied d'athlète », elle est habituellement située entre les orteils, mais peut s'étendre à la plante ou au dos du pied. La peau infectée est rouge, humide et démange. Elle **atteint souvent les ongles**, qui changent progressivement de couleur, s'épaississent et finissent par se décoller.

La mycose se transmet essentiellement par contact humain direct. Elle est favorisée par la chaleur humide, la transpiration excessive et l'hygiène insuffisante.

Il est important de traiter une mycose, car elle ne disparaît pas spontanément et s'étend facilement. Une mycose des ongles est longue à guérir, nécessitant 6 mois, voire un an de traitement !

Pour plus d'informations, consultez l'article « Comment prendre soin de ses pieds » sur le site amel.fr.

GAMME **Fleurs**

**Pour vous ou vos proches, quel que soit
votre âge et votre statut
(étudiant, actif, sans emploi ou retraité...)
AVENIR SANTÉ MUTUELLE propose
le choix parmi 4 garanties santé
adaptées à vos attentes et qui évoluent
avec vous au fil des années.**



**Si vous êtes intéressé(e), n'hésitez pas à nous solliciter.
Protéger aussi vos proches, ayez le réflexe parrainage !
Votre filleul bénéficiera d'une couverture santé avec un mois
de cotisation gratuit et vous recevrez un chèque cadeau
d'une valeur de 30 €.**

Exemples de tarification pour une personne de 26 ans :

COQUELICOT à partir de 30 €/mois

JASMIN à partir de 41 €/mois

ORCHIDÉE à partir de 51 €/mois

TOURNESOL à partir de 63 €/mois

Pour plus d'informations, contactez un conseiller en agence,
par téléphone au 0800 501 918
ou rendez vous sur le site avenirsantemutuelle.fr.

La bonne portion de fruits

Une orange ? Facile, c'est le fruit en entier ! D'accord pour une pomme, une poire ou une banane, mais pour un melon ou des framboises comment fait-on ?

La bonne portion de fruits équivaut à environ 100 g, soit la grosseur d'un poing fermé. Cela veut dire 2 à 3 abricots, 2 clémentines, 3 figues, 1 belle tranche d'ananas ou une vingtaine de cerises...



Une portion

=



100 g

=



La grosseur d'un poing fermé



En matière de nourriture, les préjugés ont parfois la vie dure...

Une diététicienne nutritionniste, démêle pour nous le vrai du faux.

Il existe des aliments qui « brûlent » les graisses :

FAUX

« On entend parfois dire que le citron a cette propriété. En favorisant la sécrétion de bile, il facilite la digestion, mais n'engendre aucune perte de graisse. De même, consommer des fibres, qui ont pour effet de rassasier rapidement, peut permettre de moins manger, mais en aucun cas elles ne brûlent les graisses », explique Florence Foucaut, diététicienne nutritionniste.

Alimentation : halte à quelques idées reçues !

Les fruits riches en vitamine C empêchent de dormir :

FAUX

« La vitamine C a des propriétés "antifatigue" certes, mais ce n'est pas un excitant, précise la spécialiste. Elle stimule l'immunité, autrement dit les **défenses de l'organisme**, mais n'agit pas sur le système nerveux ». Manger un fruit en fin de repas le soir n'est donc pas interdit, au contraire.

Manger du pain ne fait pas grossir :

VRAI

« Le pain en quantité raisonnable ne fait pas grossir, indique-t-elle. Le pain complet est particulièrement rassasiant, il permet de tenir entre les repas et donc de limiter le grignotage tout au long de la journée. En revanche, ce que l'on tartine sur le pain peut enrichir les apports. »

L'huile d'olive est la meilleure pour la santé :

FAUX

Les matières grasses sont composées de lipides, encore appelés acides gras, qui ont chacun des rôles et des qualités différentes. « L'huile d'olive est intéressante, car elle contient des acides gras de la famille des oméga 6 et 9, confirme Florence Foucaut. Elle ne contient cependant pas d'oméga 3, que l'on trouve dans les huiles de lin et de noix par exemple. **L'idéal reste d'associer et de mélanger les huiles pour profiter des caractéristiques de chacune.** Par ailleurs, contrairement à ce que l'on entend souvent, l'huile n'est pas moins grasse que le beurre : elle contient 100 % de lipides, et le beurre 80 %. »

D'après Benoît Saint-Sever





Zoom sur... Le raisin



En jus, frais à croquer ou séché dans des desserts, le raisin s'impose comme le fruit de la rentrée.

Le raisin est un fruit éclatant de saveur. Qu'il soit blanc, noir ou rosé, il constitue une source de vitamines A, B, et C et d'éléments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Assez énergétique avec 278 kJ (66 kcal) pour 100 g, il est naturellement sucré. Il convient donc de le consommer sans excès. La principale espèce de

raisin cultivée est le *Vitis vinifera*, originaire du sud-est de l'Europe et du Proche-Orient, à partir de laquelle découlent tous les grands cépages utilisés pour le vin et le raisin de table.

Selon la variété, les grains de raisin ont une grosseur, une forme et une couleur variables. Lorsqu'il est frais, le raisin présente une

fine couche poudreuse lui donnant cet aspect velouté, appelée la pruine. Elle joue un rôle de protection contre les éléments extérieurs et retient les levures intervenant lors de la fermentation. Il faut de préférence le consommer le jour de l'achat, mais il peut également se conserver jusqu'à 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.



Forum des lecteurs

Julie R. Quel est le délai maximal pour vous adresser mes remboursements de soins ?

Si la prestation fait l'objet d'une prise en charge du Régime Obligatoire, le décompte de l'Assurance maladie et/ou la facture doit être remis à AVENIR SANTÉ MUTUELLE au plus tard dans les 2 ans qui suivent la date de règlement inscrite sur le décompte.

Si la prestation n'est pas du tout prise en charge par le Régime Obligatoire, vous disposez d'un délai de 2 ans à compter de la date des soins pour vous faire rembourser par la mutuelle.

Bien évidemment, il est recommandé de nous faire parvenir vos demandes de remboursement dans les plus brefs délais.



L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE s'est déroulée à Versailles, **LE 19 JUIN DERNIER**, dans une ambiance conviviale.

Le Président Stéphane LEVÊQUE a ouvert la séance en remerciant les nombreux participants de leur présence.

Les comptes de l'année 2017 ont été validés à l'unanimité.

■ Dans le Rapport moral, le Président est revenu sur une année riche en événements et en enseignements pour AVENIR SANTÉ MUTUELLE. Il a rappelé la pression concurrentielle accrue dans le secteur ces dernières années, et a souligné la forte transformation de l'environnement mutualiste avec de nombreux regroupements.

■ Les décisions prises par le Conseil d'Administration ont été validées à l'unanimité concernant notamment les cotisations 2018, applicables depuis janvier, et l'évolution de la gamme « JEUNES » (Fun et C'Fun), destinée exclusivement aux jeunes jusqu'à 25 ans inclus, avec dès 26 ans une bascule automatique sur une offre de même niveau dans la gamme « FLEURS ».

■ Le Règlement mutualiste d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE a été revisité. La nouvelle version est téléchargeable sur votre espace adhérent ou envoyée sur simple demande.

■ Le tiers sortant des Administrateurs a été renouvelé à l'unanimité pour les 6 prochaines années. Félicitations à Alain CARON, Jean-Claude FLOCH, Jean-Claude FOUGEROUX, Stéphane LEVÊQUE et Claudy VASSEUR.

■ Par ailleurs, le Commissaire aux Comptes, Mickael CHEMLA, a également été renouvelé dans ses fonctions, lui aussi pour une durée de 6 ans.

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 Élysées
Lundi au vendredi :
9h15-12h45 et 13h30-17h00

0 800 501 918

Service & appel
gratuits

www.avenirsantemutuelle.fr



 **AVENIR SANTÉ MUTUELLE**
Unis et Solidaires