

AVENIR

Le journal d'information
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Septembre 2021
N°34

Le bénévolat :

bon pour le moral...

et la santé

Zoom sur...

l'Aloe Vera

Couverture sociale :

Les jeunes aussi !



Stéphane LEVÉQUE
Président

édito

AVENIR SANTÉ MUTUELLE a été présente aux côtés de ses adhérents depuis le début de la pandémie et a toujours mobilisé ses forces pour leur apporter conseil et soutien financier. Dans ce même esprit de solidarité, notre Assemblée Générale a pris des décisions qui vont dans le sens de l'intérêt collectif, avec 0% d'augmentation des cotisations en 2021 ou encore le maintien à 60 000 euros du montant de la contribution à l'action sociale !

C'est aussi avec le renouvellement depuis 3 ans de notre partenariat avec le Rallye du Cœur que nous affirmons notre volonté de toujours apporter notre contribution à la recherche médicale et à la lutte contre la maladie.

Nous pensons également à nos étudiants, qui, lorsqu'ils sortent de leur cursus scolaire ou universitaire, se retrouvent dans le monde du travail déçus de leur couverture sociale parentale et démunis parfois face à des offres pas toujours adaptées à leur situation de jeunes actifs. AVENIR SANTÉ MUTUELLE, là encore, est présente à toutes les étapes de la vie grâce à une offre complète, diversifiée et personnalisée. Nous avons le souci de toujours mieux servir nos adhérents, c'est pourquoi 48 places de délégués à l'Assemblée Générale leur sont accessibles pour participer à la vie de la Mutuelle et ainsi devenir acteurs de la vie sociale de nos adhérents.

Je souhaite à chacune et chacun d'entre vous, de vivre une rentrée en pleine santé, débordants d'énergie et confiants dans l'efficacité et l'enthousiasme de votre Mutuelle, toujours présente pour mieux vous soutenir.

+ de 274 343 €

C'est le montant des dons récoltés lors de la 5ème édition du Rallye du Cœur et qui sont reversés en totalité à l'association « Imagine For Margo ».



AVENIR SANTÉ MUTUELLE est partenaire officiel du Rallye du Cœur depuis 3 ans.

L'offre PREVIS Hospi : Une garantie contre les dépenses d'hospitalisation imprévues.

Une hospitalisation, même de courte durée, entraîne de nombreux frais supplémentaires : garde des enfants, aide-ménagère, location de téléviseur, frais de téléphone, taxis, frais de séjour des proches... Avec **PREVIS Hospi**, AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous aide à assumer ces multiples et indispensables dépenses mais peut également compenser une éventuelle diminution de vos ressources.

**PREVIS
HOSPI**

0% en 2021
d'augmentation

L'Assemblée Générale d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE qui s'est tenue le 15 juin 2021 a validé la décision prise par le Conseil d'Administration relative à la non-augmentation des cotisations 2021.

Un partenariat qui a du cœur



Le Rallye du Cœur
Donnons des jours à la vie



AVENIR SANTÉ MUTUELLE est partenaire officiel du Rallye du Cœur depuis 2018.

« Notre mutuelle se devait de s'engager réellement et de façon importante pour aider à financer la recherche contre le cancer des enfants. C'est notre mission de mutuelle de nous impliquer dans cette action humaine, médicale et sociale » indique Claire-Marie CALMARD, Directrice Générale d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE.

Le Rallye du Cœur, est un rassemblement de belles voitures, créé en 2017, visant à apporter un soutien à des associations évoluant dans le domaine de la lutte contre le cancer des enfants.



Retour sur le Rallye du Cœur du 19 juin 2021

Le 19 juin 2021, pour sa 5ème édition, 275 voitures anciennes ou de prestige ont été engagées sur le site du domaine de Dampierre en Yvelines près de Versailles. 100% des dons récoltés, à cette occasion, ont été reversés à l'association Imagine For Margo qui finance des programmes de recherche contre le cancer des enfants.

Les dirigeants d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE étaient présents : « *Malgré la maladie, les enfants et leurs familles nous ont donné une leçon... le positivisme, le « carpe diem », l'espoir, la relativité, l'énergie et la joie de vivre. Soutenir de telles causes apporte une réflexion moins égoïste et nous permet de relativiser les maux du quotidien.* » précise Claire-Marie CALMARD.

Il suffisait en effet de voir les étoiles dans les yeux écarquillés de ces jeunes enfants à bord de véhicules d'exception pour se rendre compte de la pertinence de cet événement qui, au-delà des fonds récoltés pour la recherche contre le cancer des enfants, apporte un peu de bonheur à ceux pour qui la vie n'a pas mis toutes les chances de leur côté.

Pour participer au Rallye du Cœur 2022 : <https://www.lerallyeducoeur.com/le-rallye-du-coeur-edition-versailles/>

Voir notre article THEMA SANTÉ : Cancer des enfants – où en est-on ?

<https://www.avenirsantemutuelle.fr/ma-sante-et-moi/thema-sante/cancer-des-enfants-ou-en-est-on/>

Agir avec sa mutuelle

Tout adhérent individuel à AVENIR SANTÉ MUTUELLE peut participer à la vie de la Mutuelle en devenant délégué aux Assemblées Générales. Le rôle des délégués est de participer aux décisions relatives : au montant des cotisations, au règlement mutualiste, à l'approbation du rapport moral et des comptes annuels, aux décisions budgétaires, etc.

Vous souhaitez être acteur de votre Mutuelle, faites-le savoir à l'adresse suivante : contact@avenirsantemutuelle.fr

86,95%

C'est le taux de participation des votants à l'Assemblée Générale d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE qui ont validé les points présentés à l'ordre du jour.

À LA UNE...

Couverture sociale :



Les jeunes aussi !

➤ La protection sociale en France

La France possède un des meilleurs systèmes de protection sociale au monde. Toute personne qui travaille ou qui réside en France (sous certaines conditions) a, en effet, droit à la prise en charge de ses frais de santé. La sécurité sociale est un régime qui est financé en majorité par les prélèvements sociaux des employeurs et des salariés, ainsi que par diverses contributions et taxes, comme la CSG. Il permet de rembourser de nombreux frais de santé liés à la maladie, aux accidents, à la vieillesse, au chômage...

Un numéro d'immatriculation à la Sécurité Sociale est automatiquement attribué à la naissance. Dès l'âge de 16 ans, une carte vitale indiquant ce numéro est délivrée.

L'affiliation est un rattachement à l'organisme compétent pour gérer les prestations de base en matière d'assurance maladie. Un salarié relève, par exemple, du régime général, de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de son lieu de résidence habituel.



➤ Ayant droit jusqu'à 16 ans



Pendant toute la période qui s'étend de la naissance jusqu'à l'âge de 16 ans, un enfant a la qualité d'« ayant droit », c'est-à-dire qu'il dépend de la couverture sociale d'un ou de ses deux parents. Ensuite, il peut soit continuer à bénéficier de ce régime d'ayant droit, soit demander la qualité d'ayant droit autonome. S'il est salarié ou étudiant, il devra être affilié à la Sécurité Sociale personnellement. Depuis 2016, avec la mise en place de la protection universelle maladie (PUMA), toute personne est assurée à titre individuel dès sa majorité.

➤ La Mutuelle Santé et Prévoyance

La Sécurité Sociale ne rembourse qu'une partie des frais de santé et le reste à charge est parfois important. D'autre part, les aléas du quotidien peuvent entraîner des coûts importants pour les ménages. C'est pourquoi une mutuelle Santé et Prévoyance est non seulement un bon complément au régime obligatoire (pour la partie remboursement de soins), mais c'est aussi une aide au financement des aléas de la vie, en cas d'incapacité, d'invalidité, ou même de décès par exemple.

Un salarié peut bénéficier de la Complémentaire Santé de son entreprise et, en fonction des contrats et des compagnies d'assurances, un enfant peut être pris en charge dans le Contrat Santé de ses parents.



AVENIR SANTÉ MUTUELLE, l'atout jeunes

Étudiants ou Jeunes actifs, AVENIR SANTÉ MUTUELLE relève le défi et propose des garanties Santé & Prévoyance pour les protéger de manière simple, utile et responsable.



➤ Votre enfant est toujours scolarisé

AVENIR SANTÉ MUTUELLE est votre Mutuelle et celle de votre famille. Votre enfant bénéficie, aujourd'hui, de votre garantie Santé sous réserve d'être encore scolarisé(e) et ce, jusqu'à ses 26 ans.

Pour qu'il puisse continuer à bénéficier de votre Contrat Santé, nous vous rappelons qu'il est nécessaire de nous fournir, à chaque rentrée scolaire, une copie de son certificat de scolarité ou de son contrat de professionnalisation.

➤ Votre enfant est étudiant

Il bénéficie de nombreux avantages : Tiers payant : aucune avance de frais de santé à effectuer ; Tarifs très préférentiels en ostéopathie, en audioprothèses et en optique (jusqu'à - 40% sur les verres de classe B, - 30% sur les lentilles et -20% sur les montures) ; Remboursements de prestations non prises en charge par votre régime obligatoire ; Virement de vos remboursements sous 48H ; Assistance à domicile 24H/24 et 7J/7 ; Assistance juridique en cas de litige médical ; Service de Téléconsultation médicale qui permet de dialoguer en toute confidentialité avec une équipe de professionnels de la santé ; Votre espace sécurisé sur le site : www.avenirsantemutuelle.fr pour consulter vos remboursements...

➤ Votre enfant sort du cursus scolaire ou universitaire

Pour vous remercier de votre fidélité, nous lui proposons de bénéficier d'une offre privilégiée, adaptée à ses besoins et à son budget, une protection complète avec une garantie Santé pour couvrir ses soins du quotidien et une garantie Prévoyance pour le/la protéger en toutes circonstances. Votre enfant bénéficie ainsi d'un chèque cadeau d'une valeur de 30 €*, d'une Mutuelle de proximité digitalisée pour l'accompagner chaque jour, d'une adhésion immédiate et sans délai de stage, d'une couverture optimale pour le/la protéger face aux aléas de la vie et de nombreux services inclus dans tous nos Contrats Santé (Téléconsultation Médicale ; Protection Juridique ; Assistance...)



* sous réserve de la souscription à un contrat Santé + Prévoyance et de la création de son espace personnel dans les 3 mois suivant son adhésion.

Le bénévolat : bon pour le moral... et la santé



Que l'on soit étudiant, actif ou retraité, salarié ou chef d'entreprise, nous avons tous un vrai intérêt à être bénévole dans une association.

Au-delà de l'utilité que l'on trouve dans son activité quotidienne, que ce soit à l'université, au travail ou à la maison, le bénévolat offre une opportunité supplémentaire de s'engager dans la société et de s'épanouir dans une discipline qu'on aura choisie pour ses vertus sportives, solidaires, ou sociales. Pour rompre la solitude ou pour aider ceux qui sont dans le besoin, rencontrer de nouvelles personnes ou partager de nouvelles expériences, rien de tel que d'adhérer à une association en tant que bénévole, pour enrichir son vécu personnel et acquérir de nouvelles compétences qui viendront étoffer, pourquoi pas, un CV parfois limité.

Selon une étude Malakoff Humanis – CerPhi, les bénévoles se portent mieux physiquement que les non bénévoles. D'après une autre étude parue dans le journal BMC Public Health, toutes les raisons sont bonnes pour devenir bénévole, car les personnes qui donnent de leur temps se portent mieux, sont plus heureuses et vivent plus longtemps.

En septembre, les associations font traditionnellement leur mercato dans les forums organisés par les Mairies. Si vous n'avez pas pu vous y rendre, il n'est pas trop tard, n'hésitez pas à contacter directement l'association qui vous fera vibrer.



Zoom sur...

L'aloë Vera



L'origine de l'aloë vera n'est pas clairement connue et pourtant, elle a été utilisée par de nombreuses civilisations à travers l'histoire, en raison de ses vertus médicinales et de ses bienfaits cosmétiques. Il convient de distinguer les effets du gel d'aloë vera (qu'on retrouve à l'intérieur des feuilles) et le latex (qui est récupéré sur la paroi des feuilles).

Une plante aux bienfaits multiples/Quand l'utiliser ?

Le gel d'aloë vera contient plus de 200 nutriments (vitamines, minéraux, acides aminés) aux multiples bienfaits pour la peau, les cheveux et le système digestif. Il peut être appliqué sur la peau en cas de brûlures au 1er ou 2nd degré, d'herpès génital, de coups de soleil, d'acné, d'eczéma, d'inflammations ou de rougeurs. En raison de ses propriétés hydratantes, il peut nourrir et renforcer les cheveux. En cas de douleurs à l'estomac ou de digestion difficile, il peut être mélangé avec de l'eau et consommé tel quel.

Le latex de l'aloë Vera peut être absorbé sous forme de gélule, il permet de soulager les constipations ponctuelles.

Comment l'utiliser ?

La façon d'appliquer l'aloë vera sur l'organisme varie. Il est utilisé tant en phytothérapie qu'en dermatologie ou en cosmétologie et ses vertus thérapeutiques ont été démontrées par des études cliniques. Le gel peut être appliqué tel quel sur les cheveux, le corps ou absorbé sous forme de boisson. Le latex peut être consommé sous forme de gélule. Bien entendu, l'aloë vera se trouve dans de nombreux produits d'hygiène et de cosmétiques disponibles en magasin.

A utiliser avec précaution

Il convient, cependant, d'être prudent. Il est recommandé d'éviter la consommation de feuilles fraîches d'Aloë vera, y compris du gel, par les enfants, les femmes enceintes et allaitantes et les personnes fragiles. De même, son utilisation est contre-indiquée pour les individus souffrant de douleurs abdominales, d'inflammations intestinales ou de troubles rénaux, en raison de ses propriétés laxatives.

Forum des lecteurs

Que dois-je fournir pour que mon enfant étudiant continue de bénéficier de ma Complémentaire Santé ?

Le certificat de scolarité est le seul document nécessaire pour que votre enfant, encore étudiant, continue à bénéficier de votre Complémentaire Santé. Le certificat de scolarité doit bien sûr être à jour sur l'année scolaire concernée.

Alexis D. : Comment obtenir ma carte de Tiers Payant dématérialisée ?

Aucun problème Alexis. Vous pouvez télécharger votre carte de Tiers Payant en vous rendant sur votre espace adhérent via notre application mobile ou notre site internet.

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° 34, 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 9 000 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.



PEFC 10-31-1507

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



PARRAINAGE



Vos amis vont vous adorer !

Vous êtes pleinement satisfait de l'accompagnement, des garanties et de la protection qu'AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous offre au quotidien. Parlez-en autour de vous et parrainez vos proches !

Ils bénéficieront tout comme vous des meilleures garanties et d'1 mois de cotisation offert. Pour vous remercier, nous vous enverrons un chèque cadeau de 30€ pour vous faire plaisir.

N'hésitez plus, il est temps d'en parler à vos amis !



POUR MOI :
30€*
de chèque
cadeau

POUR
MON FILLEUL :
**1 mois
gratuit**
de cotisations**

* sous réserve de la souscription par votre filleul, d'un contrat Santé et d'avoir créé son espace personnel.

** Sous réserve de la souscription à un contrat Santé et de la création de son espace personnel dans les 3 mois suivant son adhésion.