

# A V E N I R

Le journal d'information  
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Juin 2019  
N°25



## Dossier

Les petits maux  
de l'été

## SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Bon à savoir  
avant de plonger

## Zoom sur...

La myrtille



Stéphane LEVÊQUE  
Président

édito

*C'est l'été! Pour certains d'entre nous, la belle saison rime avec soleil, plage, sport, exotisme pour les chanceux, ou courte escapade, mais pour beaucoup c'est un moment très attendu de déconnexion d'une année au rythme effréné.*

*Pour qu'elles soient réussies, les vacances doivent aussi rimer avec prévention. Nous vous avons donc préparé un dossier spécial sur les petits maux de l'été.*

*Nos équipes prendront un repos bien mérité après une année riche en événements : la refonte de notre site Internet, le salon des seniors, l'opération « Prévention mal de dos » et l'Assemblée Générale qui s'est tenue le 22 mai et dont nous vous parlerons dans le prochain numéro. La rentrée s'annonce tout aussi active à commencer par le Salon des micro-entreprises (SME) au mois d'octobre.*

*Autant d'occasions pour nous de vous rencontrer pour œuvrer ensemble à l'amélioration de la prise en charge de vos frais de santé apportant satisfaction et sérénité. Profitez prudemment du soleil et au plaisir de vous retrouver pour une rentrée haute en couleurs! ✨*

**AVENIR SANTÉ MUTUELLE.**

12 Avenue du Général Mangin, 78027 VERSAILLES Cedex. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité; n° SIRET: 775671951000 58. Le journal d'information d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE n° 25. 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). AI-Ps04. Mise en page et impression : CIEM. Imprimé en 23 747 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: Belgique • Taux de fibres recyclées: 0 %  
Ce magazine est imprimé sur un papier certifié PEFC.  
Eutrophisation : P<sub>tot</sub> 0,018 kg/tonne de papier.



## Reste à charge ZÉRO

L'objectif de la mesure phare du gouvernement avec le « 100 % santé » est de donner à tous un accès à des soins de qualité pris en charge à 100 % avec le reste à charge zéro.

Cette mesure concerne les frais en optique, dentaire et audiologie. Ces équipements qui répondent à des besoins élémentaires, induisent un reste à charge trop coûteux pour certains. Parmi les 20 % de Français aux revenus les plus modestes, près d'une personne sur cinq renonce à s'équiper en optique et une sur trois en dentaire, pour des raisons financières.

Cette mesure se met en place progressivement depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019 pour aboutir à 100 % de prise en charge en 2021.

Pour atteindre l'objectif de la réforme, deux actions seront mises en place :

- un plafonnement des tarifs des soins concernés ;
- une obligation de prise en charge par la mutuelle à hauteur de ces plafonds pour supprimer le reste à charge.

**Optique :** les opticiens devront proposer dix-sept modèles adultes et dix modèles enfants à un tarif inférieur ou égal à 30 euros, qui seront totalement pris en charge. Les verres de classe A devront répondre à des performances techniques (anti-reflets, anti-rayures) et esthétiques (amincissement) et traiter l'ensemble des troubles visuels. Le remboursement atteindra 100 % à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2020.

**Audiologie :** le reste à charge zéro sera effectif au 1<sup>er</sup> janvier 2021. Le montant remboursé par adulte sera de 950 euros par oreille et de 1400 euros par oreille pour les enfants.

**Dentaire :** les couronnes et les bridges métalliques, céramo-métalliques, selon la visibilité des dents, seront pris en charge à 100 % dès le 1<sup>er</sup> janvier 2020 et les prothèses amovibles au 1<sup>er</sup> janvier 2021.

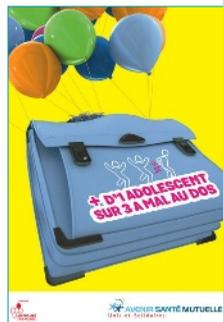
Il sera toujours possible d'opter pour une autre solution, selon les goûts et exigences de chacun, mais avec un reste à charge.

Plus d'infos : <https://solidarites-sante.gouv.fr/systeme-de-sante-et-medico-social/100pourcent-sante/>

## À ne pas manquer !

### Trois jours pour ménager son dos

Du 20 au 22 juin 2019, nous organisons, dans nos agences de Versailles, Mantes-la-Jolie et Ris-Orangis, des journées de prévention pour lutter contre le mal de dos. Venez nombreux vous informer sur les précautions à prendre pour ne pas souffrir de votre dos et rencontrer des professionnels de santé. Cette année, le



dos des juniors sera à l'honneur, car le mal de dos n'est pas réservé qu'aux adultes. À l'âge de 7 ans, ils sont déjà 7 % à déclarer ressentir des dorsalgies et ils sont 30 à 40 % parmi les ados. N'hésitez pas à vous rendre dans l'une de nos agences, c'est gratuit et vous pourrez même tenter de gagner un fauteuil massant avec notre jeu : « Grattez, c'est votre dos qui gagne » !

**L'événement aura lieu le 20 juin à Versailles, le 21 Juin à Ris-Orangis et le 22 juin à Mantes-la-Jolie.**  
Plus d'infos sur le site : [Avenirsantemutuelle.fr](http://Avenirsantemutuelle.fr).

# Le salon des seniors : solidarité et sérénité



Comme nous vous l'avions annoncé dans notre précédent numéro, nous étions présents cette année sur le salon des seniors qui s'est tenu en avril, Porte de Versailles à Paris.

**D**e nombreux visiteurs sont venus nous rencontrer sur le stand, s'informer sur les gammes de complémentaire santé et de prévoyance, mais aussi participer à notre œuvre collaborative permettant de qualifier en un mot ce que représentait pour eux une mutuelle. Solidarité et Sérénité sont les termes qui sont ressortis.

Nous sommes heureux que ces deux notions soient partagées par la plupart d'entre vous, car c'est à cela que nous œuvrons chaque jour. Définir des garanties adaptées à vos attentes

en matière de santé et respectant vos contraintes budgétaires, c'est vous apporter la sérénité. Faire en sorte que chacun ait accès à la santé, quelles que soient ses ressources, c'est être solidaire. Et pour vous apporter encore plus de sérénité, nous avons organisé deux sessions d'initiation à la sophrologie qui ont passionné un très large public.

Ces quatre jours passés à vous rencontrer, à vous écouter et à vous conseiller ont été un franc succès que nous espérons renouveler l'année prochaine! ✨



## Application mobile

Pour faciliter vos démarches, vous pouvez télécharger gratuitement l'application mobile d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE. Disponible sur Apple Store et Google Play, elle vous permettra d'accéder à votre espace personnel.

**V**otre identifiant (adresse e-mail ou code d'accès) et votre mot de passe préalablement choisi par vos soins, seront nécessaires. Vous pourrez donc modifier vos informations personnelles, consulter vos remboursements, vos contrats,

demander l'ajout d'un bénéficiaire ou dialoguer rapidement par messagerie avec un conseiller. Pour les assurés du régime obligatoire, vous disposez de nombreux services : consultation de vos relevés de prestations, édition d'une attestation de droits, déclaration

de perte ou vol de carte Vitale... Et pour tous, les services tels que la foire aux questions (FAQ), les coordonnées et la géolocalisation de nos agences, la messagerie, etc. sont accessibles. N'hésitez pas à la télécharger pour gagner en rapidité et efficacité.

À LA UNE...

## LA TROUSSE DE L'ÉTÉ

- ✦ crèmes solaires ;
- ✦ gants de protection ;
- ✦ pansements hypoallergéniques ;
- ✦ compresse ;
- ✦ bande élastique ;
- ✦ couverture de survie ;
- ✦ ciseaux ;
- ✦ pince à épiler ;
- ✦ sérum physiologique ;
- ✦ thermomètre ;
- ✦ solution désinfectante

# Les petits maux de l'été

« Sur la plage abandonnée, coquillages et crustacés... » Pendant que BB déplore la perte de l'été, attardons-nous sur les précautions à prendre pour profiter au maximum de cette période ! Tour d'horizon des tracas de l'été et les solutions pour y faire face.

Par Sophie Poux

## LE MAL DE MER

Appelé naupathie par les scientifiques, le mal de mer touche environ 30 % de la population. Il se manifeste par un malaise général, des nausées, vertiges ou céphalées, voire une accélération du rythme cardiaque. Comment y résister ? Des remèdes naturels tels que l'extrait de rhizome de gingembre en gélules à prendre trente minutes avant le départ ou quelques gouttes d'alcool de menthe frottée sur les gencives peuvent soulager. Avant de partir, vous pouvez consulter votre médecin traitant qui vous prescrira, à titre préventif, un antinauséux. Et n'oubliez pas de vous placer au milieu du bateau et de fixer l'horizon. Enfin, quel que soit votre mal des transports, une règle d'or : pas de lecture.

## LES PIQÛRES

Que vous décidiez de passer vos vacances à la campagne, à la montagne ou à la mer, les moustiques, guêpes et frelons seront de la partie. Si vous



vous faites piquer par l'un d'eux, rien de grave, mais il faudra désinfecter, soulager et surveiller. Et en cas de doute, n'hésitez pas à prendre conseil auprès d'un pharmacien.

- Moustiques: de l'eau glacée ou du vinaigre blanc sur une compresse et éventuellement une crème apaisante.
- Guêpes et frelons: si possible, ôtez le dard avec une pince à épiler et désinfectez avec de l'alcool à 60 degrés. Puis soulagez avec une crème apaisante.
- Méduses: rincez la zone touchée à l'eau chaude salée et retirez les fragments de tentacules avec la pince à épiler. Ne frottez surtout pas avec du sable. Appliquez un antiseptique et une crème antihistaminique. Prenez un





peu de paracétamol pour soulager la douleur du début. Pour toutes ces piqûres, il est nécessaire de surveiller l'apparition d'un éventuel gonflement ou d'une rougeur qui traduirait une réaction allergique devant vous conduire chez le médecin. Et, bien sûr, interdiction de se gratter, les doigts étant de formidables nids à microbes.

#### → Quand s'alarmer ?

*La personne touchée par une piqûre a du mal à respirer ou souffre de nausées dans la demi-heure qui suit la piqûre ? Il peut s'agir d'un choc anaphylactique. La peau gonfle, maux de tête, troubles digestifs : cela peut-être une réaction toxique. Composez le 15 immédiatement.*

## LES PIQÛRES VENIMEUSES

Dans les contrées exotiques, ou plus proche, au fond de nos océans, vivent des animaux dont les piqûres venimeuses peuvent s'avérer plus ou moins dangereuses. Sur terre, pour se protéger des piqûres de serpents, de scorpions et de certaines araignées, évitez de marcher dans les hautes herbes, portez des chaussures de randonnée et ne soulevez pas les pierres. Le bâton est l'allié de tout promeneur prudent, qui l'utilisera en éclaircur pour faire déguerpir tout habitant indésirable sur son chemin. Enfin, n'oubliez pas de secouer vos affaires si vous dormez sous la tente.

#### → Que faire en cas de morsure ?

*Laver la plaie, la désinfecter et appliquer un bandage légèrement serré afin d'éviter la propagation de la toxine du venin.*

Concernant les animaux marins venimeux (raies, silures, vives, poissons-pierres, serpents, mollusques, anémones...), on peut éviter au maximum de faire les frais de leur venin en prenant garde de ne pas mettre ses mains à l'aveugle dans des récifs coralliens ou des crevasses et s'équiper de chaussures et de gants adaptés pour explorer les fonds marins. Si malgré tout, vous êtes touché, même procédure : laver la zone à grande eau, désinfecter et surveiller qu'un gonflement, ou tout autre symptôme anormal, tel que la nausée, la fièvre ou des douleurs très vives ne surviennent. Auquel cas, il faut consulter en urgence. Enfin, gardez votre calme, l'anxiété accélère la diffusion du venin.

## ET LE SOLEIL DANS TOUT CELA ?

Peau rouge, chaude, sèche, température corporelle supérieure à 39 °C, maux de tête violents, nausées, propos incohérents... Il s'agit certainement d'un coup de chaleur ou hyperthermie. Cet état est une urgence vitale chez les personnes fragiles, les nourrissons et les personnes âgées, et il faut immédiatement appeler le 15.

En attendant, placer le sujet dans un endroit frais et aéré, l'éventer et l'asperger d'eau fraîche afin de faire retomber sa température.

Pour éviter le coup de chaleur ou sa forme mineure, l'insolation, il convient de s'hydrater sans attendre la sensation de soif, ne pas rester trop longtemps en plein soleil et ne pas pratiquer d'activité physique trop intensive aux heures les plus chaudes de la journée.

## LES PISCINES

On ne saurait trop rappeler l'importance d'une surveillance sans faille autour des piscines, particulièrement lorsqu'elles sont privées. L'équipement des petits baigneurs doit être homologué et les piscines en conformité avec le décret du 7 juin 2004. Enfin, dès leur plus jeune âge, il est essentiel de sensibiliser les enfants aux risques de la baignade. ✨



## Conseils et infos utiles

- une consultation de voyage au service hospitalier des maladies infectieuses et tropicales peut s'envisager pour connaître tous les risques du pays dans lequel vous avez prévu de vous rendre ;
- surfez sur le site du ministère des Affaires étrangères pour connaître les zones à risques ;
- ne vous promenez (ou nagez) jamais seul trop loin des zones fréquentées ;
- vérifiez que vous êtes à jour de vos vaccinations et particulièrement le vaccin antitétanique.

Parmi les nombreux « tracas de l'été », beaucoup pourraient être évités en respectant les gestes de prévention et de prudence. Malgré toute votre attention, un accident peut survenir. Pensez en amont à protéger vos proches et vous-mêmes des conséquences parfois brutales de certains imprévus. Il existe des solutions de prévoyance souples et économiques. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mutuelle pour connaître les garanties les plus adaptées à votre situation et à votre budget.



## Intelligence artificielle et expertise humaine pour de meilleurs diagnostics

**T**rès à la mode ces derniers mois et démocratisée grâce aux assistants personnels, l'Intelligence Artificielle (IA) se définit par une somme de techniques permettant à des algorithmes et des logiciels de donner une réponse à un problème donné, comme pourrait le faire un cerveau humain, mais beaucoup

plus rapidement et sans les risques de distorsion ou d'erreur propres à l'humain. Ainsi l'IA pourrait, grâce à l'analyse de milliers de data, accélérer, faciliter, vérifier et conforter l'établissement d'un diagnostic médical. Des études ont démontré les capacités réelles de l'IA dans le domaine de la santé, apportant ainsi un espoir dans le traitement

des maladies graves, par une prise en charge plus rapide, une meilleure définition de la maladie et donc des traitements adéquats.

Encore faut-il définir les contours juridiques de son intervention et ne jamais oublier qu'il s'agit d'un outil et que rien ne remplacera jamais l'expertise d'un médecin. ✨

## Bon à savoir avant de plonger

Selon un sondage Harris Interactive, la natation arrive en 3<sup>e</sup> position parmi les activités sportives préférées des Français. Ceci explique le nombre important de bassins privés en France: 2,5 millions.

**L**a période des vacances pointe son nez. Il est temps de rappeler les précautions à prendre pour éviter les désagréments causés par la baignade et qui touchent majoritairement la sphère ORL, les yeux et la peau.

**ORL.** L'eau qui stagne dans les oreilles peut être la cause d'otite dite du nageur. Pour s'en préserver, utiliser des bouchons d'oreille et penser à se moucher au sortir de la baignade.

**Les yeux.** Les traitements au chlore sont parfois très irritants pour les yeux et particulièrement pour la conjonctive, membrane tapissant l'intérieur de la paupière. La solution pour se protéger des démangeaisons de la conjonctivite: des lunettes ou un masque de piscine bien ajusté. Il faut aussi éviter de conserver ses lentilles le temps

de la baignade. Celles-ci peuvent en effet laisser s'infiltrer des bactéries qui restent bloquées entre la lentille et la cornée.

**La peau.** Les verrues, dues à un virus transmis par contact direct d'objets et de surfaces, peuvent être évitées par le port de chaussons de piscine ou de tongs (attention néanmoins aux glissades). Enfin, des précautions d'hygiène sont utiles à rappeler:

- respecter les zones de chaussage;
  - pas de maquillage et produits cosmétologiques;
  - se doucher avant la baignade;
  - ne pas se dispenser du passage dans le pédiluve;
  - entretenir les jeux aquatiques et les bouées.
- Vous voilà prêt pour le grand plongeon. ✨





## Zoom sur...

### La myrtille

De son nom scientifique: *Vaccinium myrtillus*, cette délicieuse petite baie bleu foncé d'Europe du Nord, pousse aussi en Amérique du Nord sous le nom de bleuët (blueberry), de taille supérieure mais aux qualités gustatives moindres. Comme l'airelle et la canneberge, elle fait partie de la famille des Éricacées.

Fruit de l'été par excellence, sa récolte a lieu de juillet à septembre, on le trouve généralement dans les massifs montagneux. La myrtille fait partie des super aliments par sa composition riche en antioxydants et vitamine C, tous deux réputés pour leur action bénéfique contre le vieillissement de nos cellules. Elle doit sa réputation de protecteur de la vision grâce aux pilotes de la Seconde Guerre mondiale qui faisaient des cures de myrtilles pour améliorer leur vision nocturne lors des raids aériens.

Utilisée depuis le Moyen Âge en phytothérapie, elle aurait aussi des vertus antidiarrhéiques grâce à sa teneur en tanins et ses feuilles pourraient réduire le taux de glycémie.

Cela étant, sa couleur et sa saveur en font notre régal de l'été sans complexe aucun (59 kilocalories pour 100 grammes), et ces petites billes agrémentent à merveille salades de fruits, granolas ou délicieuses tartes. ★



## Forum des lecteurs

### Bertrand T.: J'ai perdu ma carte de tiers payant. Comment en obtenir une nouvelle?

Aucun problème Bertrand. Si vous avez égaré votre carte de tiers payant, vous pouvez en demander le renouvellement dans votre espace personnel *via* notre application mobile ou notre site Internet, mais aussi en agence ou par téléphone. Elle vous sera renvoyée gracieusement à votre domicile.

### Élisabeth V. : Je suis adhérente depuis quelques années et j'aimerais m'investir dans AVENIR SANTE MUTUELLE. Quelles sont les démarches?

Merci Elisabeth de votre implication ! Pour participer à la vie de votre mutuelle et devenir administrateur, il vous suffit d'envoyer votre candidature au président d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE – 12, avenue du Général Mangin, 78027 Versailles cedex. Pour que votre candidature soit étudiée, il convient d'avoir plus de 18 ans et moins de 70 ans, d'être à jour de vos cotisations et de ne pas être déchu de vos droits électoraux.

## Nos Agences

### 91000 Évry

330, square des Champs-Élysées  
Du lundi au vendredi de 9h15 à 12h45 et de 13h30 à 17 heures

### 78200 Mantes-la-Jolie

29, rue Gambetta  
Du lundi au vendredi de 9h15 à 17 heures sans interruption  
Le samedi 9h15 à 12h45

### 75011 Paris

87, rue de la Roquette  
Du lundi au vendredi de 9h15 à 17 heures sans interruption

### 91130 Ris-Orangis

42, rue Edmond Bonté  
Du lundi au vendredi de 9h15 à 17 heures sans interruption

### 78000 Versailles

45, rue Carnot  
Du lundi au vendredi de 9h15 à 17 heures sans interruption  
Le samedi 9h15 à 12h45

CONTACTS



0 800 501 918

Service & appel gratuits



www.avenirsantemutuelle.fr



contact@avenirsantemutuelle.fr

# PARRAINAGE



**POUR MOI**  
**30€**  
DE CHÈQUE  
CADEAU

**POUR MON FILLEUL**  
**1 MOIS**  
GRATUIT  
DE COTISATION



## ALLEZ CHERCHER TOUS VOS AMIS!

AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous protège efficacement et vous apporte toute satisfaction. Faites-en profiter vos proches ! Vous recevrez un chèque cadeau de 30 euros pour vous faire plaisir et ils bénéficieront d'un mois de cotisation gratuit.\* C'est le moment d'aller chercher vos amis !



\*Offre valable pour toute nouvelle adhésion. Effet immédiat. Voir conditions dans nos agences.



 **AVENIR SANTÉ MUTUELLE**  
Unis et Solidaires

0 800 501 918 Service & appel gratuits  
[www.avenirsantemutuelle.fr](http://www.avenirsantemutuelle.fr)