

AVENIR

Le journal d'information
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

septembre 2019
N°26



Santé



Dossier

Comprendre la réforme
100% Santé

Zoom sur...

La course



Stéphane LEVÊQUE
Président

édito

Chaque année, la rentrée rime avec un certain nombre de changements et d'évolutions.

A commencer par la grande réforme Santé promise par le Président de la République et mise en place depuis le 1^{er} janvier pour une application totale début 2021. Notre rubrique « A la Une » vous permettra d'en mieux comprendre l'intérêt et son déroulé.

Par ailleurs, notre Assemblée Générale s'est tenue le 22 mai et je vous en livre les principales décisions :

1/ La notification des cotisations 2019 a été votée à l'unanimité.

2/ Les comptes annuels et le rapport de gestion ont été adoptés, ce qui démontre la bonne gestion de votre mutuelle.

3/ Messieurs Bastière, Lacaille et Lescuyer ont été renouvelés dans leur mandat en tant que Membres de la Commission de contrôle.

4/ Enfin, le départ de 3 administrateurs, après un investissement bénévole de longue date, nous a permis d'accueillir de nouvelles énergies prêtes à reprendre le flambeau avec autant de motivation... Souhaitons-leur la bienvenue !

Ces perspectives encourageantes me permettent de vous souhaiter, avec beaucoup d'enthousiasme, une rentrée très dynamique.

Venez découvrir notre nouvel espace adhérent

Vous l'avez peut-être remarqué, l'espace adhérent d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE a évolué. Conçu pour être plus simple et plus intuitif, tout a été pensé pour vous apporter davantage de clarté et de confort.

Ce nouvel espace au design moderne reste un service en ligne gratuit et sécurisé, disponible 7j/7 et 24h/24. Il est accessible à tous les adhérents bénéficiant d'un contrat santé et aux assurés inscrits au Régime Obligatoire, depuis le site Internet: www.avenirsantemutuelle.fr.

Grâce à cet espace vous pouvez :

- › consulter rapidement vos remboursements et ceux faits aux professionnels de santé ;
- › télécharger vos relevés de prestations ;
- › déclarer vos changements de situations (déménagement, ajout de bénéficiaire...);
- › gérer votre contrat ;
- › effectuer vos demandes de remboursements, devis, prises en charge...
- › contacter facilement un conseiller ;



Pour un traitement plus rapide de vos demandes, pensez à privilégier votre espace adhérent.

Si vous n'avez pas encore de compte, c'est le moment d'en créer un !

0 800 501 918 Service & appel gratuits

N'hésitez pas à nous contacter ou à vous rendre dans l'une de nos cinq agences, pour plus de renseignements.

AVENIR SANTÉ MUTUELLE.

12 Avenue du Général Mangin, 78027 VERSAILLES Cedex. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité; n° SIRET: 775 671951000 58. Le journal d'information d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE n° 26. 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 30 130 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_{tot} 0,018 kg/tonne de papier.



40 %

Une étude menée par l'University College London, et parue dans l'illustre revue médicale *The Lancet*, montre un lien direct entre le temps passé sur les réseaux sociaux et le risque de souffrir de dépression.

Ceci est particulièrement vrai pour les jeunes filles, qui présentent une plus grande vulnérabilité psychique que les garçons: 40 % de celles qui passent plus de cinq heures par jour sur ces réseaux présentent en effet des signes de dépression, contre seulement 15 % des adolescents.

Votre dos nous dit Merci! 😊

Dans le cadre de nos missions de prévention, nous avons organisé, fin juin, trois journées sur le thème « Ménagez votre dos! » dans les agences de Versailles, Mantes-la-Jolie et Ris-Orangis.

Des kinésithérapeutes ont ainsi dispensé leurs conseils personnalisés de maintien et d'exercices à tous les visiteurs qui le souhaitaient. Les ados n'étaient pas oubliés et ont pu notamment apprendre à porter correctement leur cartable ou tout simplement à effectuer les gestes du quotidien sans se faire mal au dos. Une borne multimédia permettait de s'initier à la sophrologie et de nombreux

documents d'information et de prévention étaient gracieusement mis à la disposition des visiteurs. Et pour fêter l'arrivée de l'été, nous avons organisé une loterie qui a permis à un gagnant de repartir avec un fauteuil auto-massant! Votre enthousiasme et vos retours très positifs nous encouragent à renouveler régulièrement cette opération de sensibilisation. ✈



Le Salon des très petites et Micro-Entreprises (SME)

Pour la deuxième année consécutive, nos conseillers seront présents sur le stand du salon SME pour informer et conseiller tous ceux qui souhaitent créer une entreprise, une start-up ou mener un projet professionnel indépendant.

Retrouvez-nous sur le stand au **Palais des Congrès, Porte Maillot, à Paris le lundi 30 septembre et le mardi 1^{er} octobre** prochains pour découvrir toutes nos solutions adaptées à ces talentueux entrepreneurs.

Plus d'infos : www.avenirsantemutuelle.fr



Initiation aux premiers secours



Si attention et vigilance restent la meilleure prévention, il est aussi essentiel face au danger et à l'urgence, de savoir pratiquer les gestes qui sauvent.

AVENIR SANTÉ MUTUELLE souhaite ainsi – en lien avec la croix-rouge française – offrir la possibilité au public de s'initier aux gestes de premiers secours. Pour réaliser cette opération pilote, les administrateurs de la Commission Développement de la Mutuelle ont choisi de collaborer avec l'association Retraite Sportive, section SCA2000 Évry. Reconnaître un AVC, réagir lors d'un arrêt cardiaque, utiliser un défibrillateur, donner l'alerte... De nombreuses situations seront abordées pendant ces sessions de trois heures avec un formateur en secourisme de la croix-rouge française. Nous espérons vivement que cette initiative soit un réel succès et que nous pourrions la renouveler et l'étendre : une affaire à suivre!



À LA UNE...

« 100 % Santé »

La réforme Santé promise par le gouvernement et mise en place depuis le début de l'année sera effective à 100 % au 1^{er} janvier 2021. Retour sur les objectifs, étapes et bénéfices de cette grande réforme.

Lors de sa campagne présidentielle, Emmanuel Macron avait érigé, en mesure phare, l'accès pour l'ensemble des Français à des soins de qualité et un « reste à charge zéro » en optique, dentaire et audiologie.

Même si en France le reste à charge est l'un des plus faibles parmi les pays de l'OCDE (77 % des dépenses de santé sont prises en charge par l'Assurance Maladie), il n'en reste pas moins que ces trois spécialités étaient mal remboursées par le régime général et obligeaient certaines personnes aux revenus faibles à renoncer à des soins pourtant nécessaires.

UN DÉPLOIEMENT PROGRESSIF

Au 1^{er} janvier 2021, il sera donc possible de s'équiper en audiologie, prothèse dentaire et optique avec un « reste à charge » égal à zéro.

Pour atteindre cet objectif, la réforme santé prévoit deux actions :

- le plafonnement tarifaire des soins concernés ;
- l'obligation pour la mutuelle de prendre en charge la part restante après remboursement par l'Assurance maladie, dans la mesure où vous avez souscrit auprès d'elle un contrat responsable*.

En pratique, un panier « 100 % Santé » a été défini pour chacun des trois secteurs concernés. Une offre sans reste à charge devra systématiquement être proposée et un devis obligatoirement établi à cet effet par le professionnel de santé.

→ Dentaire

Couronne métallique, céramique zircone ou céramo-métallique et céramique, en fonction de l'emplacement de la dent (visible ou non).

→ Optique

Choix entre 34 montures adultes et 20 enfants d'une valeur de 30 euros. Les verres (toutes corrections) auront un traitement anti reflet, anti rayures, anti UV et seront amincis.

→ Audiologie

Équipement auditif d'un montant de 950 euros par oreille pour un adulte et 1400 euros par oreille pour un enfant. Sont proposés différents types d'équipements et de modèles, une amplification sonore d'au moins 30 décibels, des canaux de réglage et différentes options de confort (acouphène, connexion sans fil, bruit du vent...). Possibilité de renouvellement : tous les quatre ans.

Il est à noter que les équipements de ces paniers ont été définis sur des critères de qualité technique, mais également esthétiques, avec une surveillance régulière des fabricants et distributeurs dans le domaine. Cette évolution nécessite un délai pour une mise en place totale. Le tableau ci-dessous en résume les principales étapes.

Cette évolution permettra ainsi à l'ensemble des Français d'accéder à des soins de qualité jusqu'alors très coûteux.

Ces paniers santé ne sont pas obligatoires et vous





* **Contrat responsable**

Un contrat est dit responsable si chaque partie s'engage à :

- respecter le parcours de soins coordonnés pour le patient ;
- prendre en charge la totalité du ticket modérateur, le forfait journalier et un équipement optique tous les deux ans pour la mutuelle.

Désormais, une grande partie des contrats de mutuelle sont dits responsables.

Code de la sécurité sociale/ art. L. 871-1 – R. 871-1 et R. 871-2.

QUE SIGNIFIE « RESTE À CHARGE » ?

C'est la part qui reste à votre charge après déduction du remboursement d'une partie de vos frais de santé par l'Assurance maladie et par votre mutuelle si vous en avez une. En dentaire, audiologie et optique, le reste à charge est souvent conséquent puisqu'à ce jour, il est en moyenne pour les Français de 43 % en ce qui concerne les prothèses dentaires, 22 % l'optique et 53 % les aides auditives.

pourrez toujours opter pour des équipements davantage à votre goût, à tarif libre et remboursés par votre Complémentaire Santé dans les conditions définies par votre contrat.

D'autre part, certaines prestations ne seront pas comprises dans ces forfaits : piles pour les prothèses auditives, soins d'orthodontie, implantologie, parodontologie, lentilles de contact, opération de la myopie... Enfin, la réforme ne concerne pas les consultations en médecine générale ou spécialisée ni les frais d'hospitalisation.

Il est donc important de veiller aux conditions proposées par votre complémentaire santé et éventuellement d'étudier l'intérêt de souscrire à une surcomplémentaire.

UNE RÉFORME GLOBALE

Le « 100 % Santé » ne se réduira pas au bénéfice important d'un « reste à charge » égal à zéro, mais se verra complété :

- d'actions de prévention envers le grand public ;
- d'outils (et/ou d'organisations) pour faciliter le travail et la collaboration entre professionnels de santé au bénéfice du patient.

Dans ce cadre, AVENIR SANTÉ MUTUELLE s'engage pleinement pour répondre aux exigences de la réforme et vous permettre d'accéder, à des soins de qualité, sans augmentation du montant de vos cotisations.

Sophie Poux

Plus d'infos : [Solidarites-sante.gouv.fr/systeme-de-sante-et-medico-social/100pourcent-sante](https://solidarites-sante.gouv.fr/systeme-de-sante-et-medico-social/100pourcent-sante).

Calendrier prévisionnel de la mise en place du «100% Santé»

	2019	2020	2021
 Dentaire	Limitation des honoraires pour certaines prothèses	Couronnes et bridges sans reste à charge	Prothèses amovibles sans reste à charge
 Optique		Lunettes sans reste à charge	
 Audiologie	Limitation du prix de vente pour une aide auditive : 1300 € / adulte et 1400 € / enfant		Aides auditives sans reste à charge

Cryothérapie: quand le froid soigne les blessures et accélère la récupération...

La cryothérapie, autrement dit le soin par le froid, est de plus en plus utilisée pour soulager les douleurs et traiter certaines blessures comme les entorses, les tendinites et les lombalgies. Elle donne aussi d'excellents résultats pour améliorer la récupération musculaire chez les sportifs de haut niveau.

La technique consistait, au départ, à refroidir une zone du corps à l'aide d'une poche de gel glacée ou d'un spray gazeux. Mais de nouveaux procédés sont maintenant développés tels que l'immersion



de tout ou partie du corps dans de l'eau glacée ou son exposition à un froid intense (de -110 °C à -140 °C) dans une cuve ou une chambre spéciale pendant une à trois minutes.

Particulièrement utile chez les sportifs ayant subi des chocs, cette thérapie musculaire améliore la circulation sanguine, bloque le processus inflammatoire, réduit la douleur et favorise la récupération musculaire.

De plus, cette technique découverte par le Japonais Toshima Yamaguchi dans les années 1970, mais non encore validée scientifiquement, pourrait être utile pour soulager les douleurs rhumatismales et déformantes, les malades atteints de sclérose en plaques et même d'hémiplégie.

La cryothérapie est ainsi utilisée dans certains centres et cliniques, notamment en rhumatologie. Elle doit s'effectuer sous la responsabilité d'un professionnel de santé, un kinésithérapeute par exemple.

Elle peut être pratiquée sans prescription médicale, mais il est important d'en valider l'intérêt auprès de son médecin traitant ainsi que l'absence d'éventuelles contre-indications (grossesse, hypertension, maladies cardiaques ou problèmes respiratoires ou circulatoires...).

Le coût d'une séance est de 40 à 50 euros, non remboursé par la Sécurité sociale, mais c'est toujours moins coûteux qu'un billet d'avion pour se rouler dans la neige en Finlande! ✨

D'après Isabelle Coston

Duo Pro

Bien protégé et 100 % de sérénité avec la garantie **Duo Pro**, spécialement adaptée aux professionnels indépendants.

Votre temps est précieux et votre activité chronophage!

Avec **Duo Pro**, vos frais de santé et ceux de votre famille sont pris en charge et vous bénéficiez en même temps d'une couverture prévoyance pour tous les aléas de la vie.

En cas d'accident, maladie ou invalidité, des indemnités journalières vous sont versées et un capital décès est même prévu. Vous avez un seul contrat et un seul interlocuteur pour gérer votre santé et votre prévoyance. Vous pouvez ainsi vous consacrer entièrement et sereinement à vos projets professionnels.

Pour plus d'infos, n'hésitez pas à contacter nos conseillers au numéro vert

0 800 501 918 Service & appel gratuits

ou sur le site: www.avenirsantemutuelle.fr.



UNIS ET SOLIDAIRES
AVENIR SANTÉ MUTUELLE
GAMME
Duo Pro
santé + prévoyance
Artisans, commerçants, professionnels
indépendants et libéraux



Zoom sur...

La courge

Star de la fête d'Halloween et des décorations d'automne, c'est un légume de plus en plus apprécié par les petits et les grands pour ses qualités gustatives et ses bienfaits sur la santé.



Des cucurbitacées pas si courges ! Originaires d'Amérique, la famille des courges rassemble : citrouille, potiron, potimarron, courge butternut, pâtisson, etc. Plantes potagères de couleur blanche à orange, elles poussent à même le sol et contiennent de nombreux minéraux et vitamines pour un apport calorique faible (environ 30 kcal / 100 g). Sa teneur en fibres non négligeable et ses bienfaits sur la santé grâce aux antioxydants, bêta-carotène, lutéine, cuivre, fer, manganèse, vitamines B2, B5, B6, B9, C, K doivent inciter à l'intégrer au moins une fois par semaine à vos repas. À part le potimarron bio, la peau des courges n'est pas comestible mais sa chair à la saveur douce se prépare rôtie au four, en frite, potage, purée et même en gâteau, et ses graines nutritives peuvent se déguster, légèrement grillées au four, au moment de l'apéritif, ou séchées sur une salade,

ou ajoutées à un granola.

Enfin, la courge se conserve très bien d'un à trois mois à température ambiante et jusqu'à six mois dans une cave ou une pièce entre 10 et 12 °C.

Alors n'attendez pas le jour d'Halloween pour découper des courges et profiter de leurs saveurs et de leurs bienfaits tout au long de l'année. ✨



Forum des lecteurs

Zoé B. : Je dois me faire poser une couronne et le chirurgien dentiste m'a établi un devis pour la prise en charge. Puis-je vous l'envoyer par mail ?

Bien sûr, Zoé, vous pouvez nous envoyer votre devis depuis votre espace en ligne. Cet espace est accessible via notre site internet www.avenirsantemutuelle.fr ou via notre application mobile. Si vous n'avez pas encore de compte, c'est le moment d'en créer un !

Avec tous nos remerciements

Nous instaurons cette rubrique spéciale pour remercier 3 de nos Administrateurs qui ont atteint la limite d'âge et ont laissé à regret le mandat qu'ils honoraient dans le respect de la Mutuelle et de ses Adhérents depuis de longues années.

- **Jean-Claude Fougeroux**, adhérent depuis 1970, ancien taxi qui a œuvré au sein du Conseil depuis 1982 en tant que Trésorier Adjoint.

- **Michel Delanau**, adhérent depuis 1969, également gérant de l'Assurance Maladie des Indépendants. Ce menuisier a rejoint le Conseil en 1994.

- **Jacques Lescuyer**, adhérent depuis 1979 et Administrateur depuis 1990 quitte son poste, mais reste néanmoins membre de la Commission de contrôle.

Leur investissement a permis de construire et faire évoluer notre Mutuelle, et ce, dans le respect des valeurs solidaires qui nous unissent.

Un immense merci à eux.

Nos Agences

91000 Évry

330, square des Champs-Élysées
Du lundi au vendredi
de 9h15 à 12h45
et de 13h30 à 17h00

78200 Mantes-la-Jolie

29, rue Gambetta
Du lundi au vendredi
de 9h15 à 17h00
sans interruption
Le samedi 9h15 à 12h45

75011 Paris

87, rue de la Roquette
Du lundi au vendredi
de 9h15 à 17h00
sans interruption

91130 Ris-Orangis

42, rue Edmond Bonté
Du lundi au vendredi
de 9h15 à 17h00
sans interruption

78000 Versailles

45, rue Carnot
Du lundi au vendredi
de 9h15 à 17h00
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