

AVENIR

Le journal d'information
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Mars 2019
N° 24

Santé & bien-être

Et si on marchait
plus vite ?

Zoom sur...

Le chou

DOSSIER

VEGAN, VÉGÉTARIEN,
SANS GLUTEN, ETC...

Nouveaux modes
de consommation
ou effet de mode ?



Stéphane LEVÊQUE
Président

édito

À chaque début d'année, il est exaltant d'annoncer différentes innovations qui nous permettent de vous apporter un service plus complet et plus efficace. 2019 n'est pas en reste et c'est donc avec plaisir et fierté que je vous annonce la mise en ligne de notre nouveau site le 30 mars !

Nous n'avons volontairement pas modifié l'URL (www.avenirsante-mutuelle.fr) et vous pouvez dès à présent découvrir un site plus clair, à même de répondre en temps réel et de vous apporter toutes les informations qui vous seront utiles. Comme précédemment, vous disposez d'un accès totalement sécurisé à votre espace adhérent, sur lequel vous pourrez consulter vos remboursements.

Vous trouverez des articles et dossiers sur des sujets de protection sociale, de santé ou de prévention, toutes nos revues téléchargeables ou consultables en ligne et bien d'autres fonctionnalités !

Nous espérons ainsi continuer à vous donner entière satisfaction et vous souhaitons un excellent printemps.

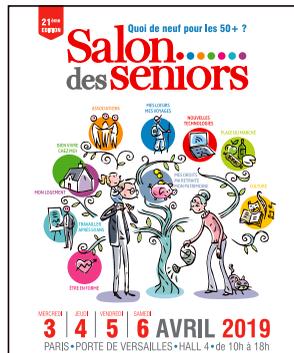
AVENIR SANTÉ MUTUELLE.

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° 24. 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 Practice). AI-Ps05. Mise en page et impression : Ciem. Imprimé en 30 307 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 en cours (ancien numéro : 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.



Le rendez-vous **des seniors**



Du 3 au 6 avril 2019, AVENIR SANTÉ MUTUELLE sera présente au Salon des Seniors qui se tiendra à Paris - Porte de Versailles.

C'est, pour les personnes de 50 ans et plus, l'occasion de faire un point sur leurs droits en termes de retraite et de santé, de participer à de nombreuses conférences, de découvrir des innovations technologiques et même de prévoir leurs vacances !

Venez nombreux participer à l'œuvre collaborative créée par AVENIR SANTÉ MUTUELLE, et assister le vendredi 5 avril de 11h à 11h30 ou de 14h30 à 15h à l'atelier « S'initier à la sophrologie », mis en place par votre mutuelle. Vous pourrez aussi rencontrer nos conseillers et tenter votre chance au grand jeu-concours organisé par le Salon.

L'entrée est gratuite, vous pouvez la télécharger directement sur le site : www.salondesseniors.com et renseigner notre code privilège SDS1924.

À très vite sur notre stand n° G38, dans le village « Être en forme ».

2/3

DES PERSONNES AYANT EU UN AVC* CONSERVENT UNE EXCELLENTE CAPACITÉ MENTALE malgré l'impact de leur attaque, selon une étude canadienne.

* AVC : accident vasculaire cérébral.
Source : Journal of Aging and Health.



Téléchargez l'application mobile via Google Play ou l'Apple Store et accédez à vos remboursements, demandez un devis ou une prise en charge, et dialoguez facilement avec un conseiller.

Du 20 au 24 mai 2019 :

Semaine de prévention et de dépistage du cancer de la peau

De nombreux dermatologues et centres spécialisés ouvrent leurs portes dans toute la France pour des consultations gratuites et anonymes. Pour en savoir plus et prendre rendez-vous : www.dermatos.fr.



Pourquoi une politique de protection des données ?

Le nouveau règlement général sur la protection des données (RGPD), entré en vigueur le 25 mai 2018, vise à renforcer et à unifier les mesures de protection des données pour tous les citoyens de l'Union européenne.

Le RGPD est destiné à assurer la confidentialité des informations concernant les personnes et à transformer la manière dont les entreprises appréhendent la collecte de ces éléments.

Quatre-vingt-dix-neuf articles décrivent ainsi les droits des citoyens et les obligations des organismes qui utilisent des renseignements personnels.

AVENIR SANTÉ MUTUELLE, dans le respect de la vie privée, de la liberté et des

droits fondamentaux de ses adhérents, applique scrupuleusement cette politique de protection des informations à caractère personnel qui sont principalement utilisées pour l'exécution des contrats de complémentaire santé.

Chaque adhérent dispose d'un droit d'accès, de rectification, de suppression et d'opposition pour motifs légitimes.

Vous pouvez dès à présent consulter notre politique de protection des données sur le site : www.avenirsantemutuelle.fr ✨

Ménagez votre dos !

Pour la deuxième année consécutive, nous organisons une opération de prévention concernant le mal de dos. Elle se déroulera en agence* où des professionnels de santé pourront vous apporter des conseils et répondre à vos questions. Un module de relaxation (avec siège massant et borne de sophrologie) et des documents d'information seront également à votre disposition.

De plus un concours permettra à trois heureux participants de gagner un fauteuil auto massant !

*Le 20 juin à Versailles ; le 21 juin à Ris-Orangis et le 22 juin à Mantes-la-Jolie.

Entrée libre et gratuite.

Plus d'infos sur le site : www.avenirsantemutuelle.fr.



VOS COTISATIONS EN 2019

Le désengagement de l'Assurance maladie pour certains actes médicaux et produits pharmaceutiques ainsi que la majoration du tarif des consultations affectent considérablement les complémentaires santé. Conséquence pour les mutuelles : une prise en charge plus importante des dépenses de santé qui les contraint à majorer les cotisations. Pour 2019, les complémentaires santé ont ainsi augmenté, en moyenne, de 4 à 6 %.

Cependant, le Conseil d'Administration d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE a, quant à lui, fait le choix d'un accroissement

modéré d'environ 3 %, en moyenne, afin de **ne pas pénaliser les adhérents et de préserver au mieux leur pouvoir d'achat.**

Dans ce même axe Mutualiste, la Mutuelle a **étendu la prise en charge des actes de médecines douces et complémentaires**, et intégré l'**ostéopathie** dans le réseau Kalivia.

N'hésitez pas à vous renseigner en agence ou par téléphone au 0 800 501 918 (service et appel gratuits).



À LA UNE...

SANS LACTOSE



L'intolérance au lactose est due à une déficience en lactase, enzyme permettant de digérer le lactose, qui est un sucre contenu dans le lait et ses dérivés. En général, ce déficit ne veut pas dire une absence totale de lactase et il ne s'agit pas d'éradiquer complètement les produits laitiers, mais plutôt d'en consommer modérément. À noter que les fromages affinés ne contiennent pas de lactose et les vrais yaourts possèdent des ferments qui aident à digérer le lait.

La plupart du temps, on essaye de réintroduire progressivement le lactose et l'individu adapte ses apports en fonction de son seuil de tolérance. Ce régime peut engendrer un manque important de calcium dans l'organisme et ne présente aucun intérêt pour les personnes qui ne sont pas intolérantes.

VEGAN, VÉGÉTARIEN,
VÉGÉTALIEN, SANS LACTOSE,
SANS GLUTEN...

NOUVEAUX MODES DE CONSOMMATION OU EFFET DE MODE ?

Le développement de l'agriculture biologique, les scandales alimentaires à répétition, les reportages insupportables dans certains abattoirs ont amené de plus en plus de consommateurs à se tourner vers des produits excluant toute origine animale. Petit tour d'horizon sur ces régimes révélateurs de nouveaux comportements.

VÉGÉTARIEN

Certainement le plus connu et suivi par environ 3 à 4 % de la population française, **ce régime élimine la viande et le poisson mais autorise la consommation d'œufs, de lait et de miel** pour un apport en protéines animales. Il fait la part belle aux fruits et légumes et doit être équilibré. Il est cependant conseillé de consulter un nutritionniste pour connaître les bonnes associations afin de ne pas souffrir de carences en protéines susceptibles de nuire à l'état de santé, notamment pour les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées.

PESCÉTARIEN

Il s'agit d'un régime végétarien mais qui **autorise les produits de la mer** (poissons, mollusques, crustacés...). Il permet ainsi un apport plus important de protéines et autres nutriments tels que le zinc, l'iode ou le fer.

VÉGÉTALIEN

Extension du végétarisme, le régime végétalien **exclut toute protéine animale**. Le lait, ses dérivés et les œufs sont éliminés. On ne peut consommer que des produits d'origine végétale, graines et algues comprises. Il est donc plus que jamais recommandé de se faire accompagner par un professionnel de santé qui pourra préconiser des analyses régulières pour surveiller d'éventuelles carences.

VÉGANISME OU VÉGAN

Comme pour le régime végétalien, seuls les produits d'origine végétale sont admis. Mais, au-delà de l'alimentation, les adeptes du végan ont une **philosophie éthique, écologique et sanitaire**. Ils défendent un monde dans lequel les animaux ne sont pas exploités et ne subissent aucune souffrance. C'est la raison pour laquelle ils ne portent sur eux aucune matière animale (cuir, laine, fourrure, soie...) et sont très vigilants sur la fabrication des cosmétiques et produits pharmaceutiques. Ceux-ci doivent, par exemple, ne jamais avoir fait l'objet de tests sur des animaux en laboratoire. Ce régime très restrictif ne doit être suivi qu'avec une grande vigilance.

FLEXITARIEN

Majoritairement végétarien, ce régime n'exclut pas totalement les protéines animales. Les adeptes de ce mode de consommation recherchent pour la plupart une alimentation plus saine et plus équilibrée, moins nocive pour la planète. Ils acceptent cependant de manger **occasionnellement de la viande ou du poisson**.

CRUDIVORISTE < 40°

Comme son nom l'indique, le régime crudivoriste privilégie une **alimentation crue ou très peu cuite** (40 °C maximum) et peu transformée, si ce n'est par germination ou fermentation. Le choix est généralement porté sur des produits biologiques et peu alcalins, donc mieux tolérés par l'organisme. Majoritairement végétarien, bien que certaines personnes s'autorisent de la viande et/ou du poisson cru, il requiert une surveillance attentive pour éviter tout manque, principalement en vitamines et calcium.

PALÉOLITHIQUE

Ce régime supprime les produits laitiers et les féculents (dont le pain). Sont également bannis les aliments salés, transformés ou en conserve, les viandes grasses, le sucre et les boissons gazeuses. Une à trois fois par semaine, un repas composé d'éléments « interdits » est toutefois toléré. **Très restrictive et déséquilibrée**, cette diététique doit impérativement faire l'objet d'une surveillance attentive.

SANS GLUTEN

Le « sans gluten », très à la mode ces dernières années, a été conçu à son origine pour les 600 000 personnes atteintes d'une **intolérance au gluten**, également appelée maladie cœliaque.

Le gluten, protéine que l'on trouve dans le blé, l'avoine, le seigle, l'épeautre... permet de donner de l'élasticité et du volume aux aliments qui en contiennent.

C'est une diététique assez compliquée à suivre puisque cette protéine particulière se cache dans de très nombreuses denrées. Heureusement, la médiatisation de cette pathologie a permis de sensibiliser les fabricants qui proposent une large gamme de produits sans gluten et la grande majorité des supermarchés possède un rayon dédié.

De plus en plus de personnes décident de suivre ce régime qui apporterait des bénéfices en termes de santé et un meilleur confort intestinal, ces points n'étant, à ce jour, aucunement prouvés par des études scientifiques.

Aucun de ces régimes ne représente le Graal de la nutrition et pour tous les spécialistes du domaine, le maître mot reste **la variété**. Ces manières de consommer font néanmoins ressortir une volonté de s'alimenter **sainement**, de respecter le monde animal et de préserver au mieux notre planète. Plutôt qu'un phénomène de mode, il s'agit d'une **nouvelle philosophie de vie** qu'il est important de savoir respecter. ✨

Sophie Poux

Le détatouage

Selon un récent sondage Ifop, 18 % des Français seraient tatoués et 61% d'entre eux seraient prêts à renouveler l'expérience.

Ces chiffres révèlent l'engouement croissant des Français pour ce qui est considéré par plus de la moitié de nos concitoyens comme un art à part entière. Cependant, suite à une lassitude ou au regret d'une décision trop hâtive, certains souhaitent se débarrasser de cette « œuvre ».

Pour ce faire, seul le **laser pigmentaire** permet d'effectuer, de manière efficace, un **gommage** de tatouage. Les encres sont pulvérisées par le laser, ce qui permet leur élimination par les vaisseaux lymphatiques.

Attention, certaines couleurs (noir, rouge, bleu foncé) s'éliminent plus facilement que d'autres (vert clair, orange, fluo...), et le résultat ne dépend pas seulement de la taille du tatouage mais aussi de sa profondeur et de son incrustation dans la peau.



L'intervention, qui dure une dizaine de minutes, est moins douloureuse que le tatouage, mais il faut généralement plusieurs séances, espacées chacune de deux mois, pour en venir à bout. Cet acte médical, effectué par un **dermatologue** spécialement formé, n'est pas pris en charge par l'Assurance maladie et reste coûteux. Prévoyez entre 50 et 200 euros par séance. ✨

D'après Catherine Chausseray

Pour plus d'informations : http://dermato-info.fr/article/Les_lasers_dermatologiques.



Et si on marchait plus vite?

User ses chaussures sur le bitume ou sur les chemins de randonnée est aussi bénéfique pour le corps que pour l'esprit !

Véritable activité physique d'endurance, la marche rapide est accessible à tous et ne demande pas, hormis de bonnes chaussures, d'équipement spécifique. Elle peut être pratiquée partout, même si elle reste plus agréable dans les espaces verts.

Le principe est simple. Il convient de marcher, sans toutefois être essoufflé, à une allure soutenue allant de 6 à 8 km/h pendant environ 20 minutes, soit une distance parcourue de 1,5 à 2 kilomètres. À raison

de deux marches par semaine, vous découvrirez rapidement les bénéfices sur votre rythme cardiaque, votre résistance physique et même votre mental. Pratiquer un sport libère en effet des endorphines qui permettent de voir la vie en rose !

En plus des membres inférieurs, cet exercice fait travailler le ventre, les bras, les hanches et s'avère plus respectueux pour les articulations que la course à pied.

Alors, ce week-end, « à vos baskets » ! ✨

D'après Benoît Saint-Sever



Zoom sur...

« Choux – choutez votre santé ! »

Avec le printemps, arrive enfin une plus grande variété de fruits et de légumes. Même s'il était déjà présent sur nos étals hivernaux, le chou déploie toute sa gamme aux premiers rayons de soleil.

Vert, blanc, rouge, frisé, fleur ou de Bruxelles, le chou contient, en plus ou moins grandes proportions selon les variétés, **de la vitamine C,**

des fibres, du calcium, du magnésium, du bêta-carotène et des glucosinolates, composés organiques microscopiques qui permettent notamment de lutter contre les infections bactériennes ou liées à des mycoses.

Il aurait des effets bénéfiques sur le système digestif (côlon, estomac, œsophage) et on lui attribue même la faculté de réduire le risque d'accident cardiovasculaire.

Côté cuisine, revenu à la mode ces dernières années, il se prépare à toutes les sauces et à toutes les cuissons: cuit ou fermenté, cru en salade, en accompagnement des volailles et des poissons...

Le chou a tout bon. Alors, chouchoutons notre santé et nos papilles ! ✨



Forum des lecteurs

Jean B. Je suis salarié dans une PME et je vais partir à la retraite dans trois mois. Puis-je garder ma complémentaire santé chez AVENIR SANTÉ MUTUELLE ?

Vous bénéficiez actuellement d'un contrat collectif par le biais de votre employeur. À votre départ en retraite, il vous est tout à fait possible de continuer à adhérer à AVENIR SANTÉ MUTUELLE. Dès que votre employeur nous aura informés de votre départ, un courrier vous sera envoyé afin de vous proposer des garanties spécifiques adaptées à vos besoins.

Libre à vous de choisir une garantie liée à votre ancien contrat collectif ou une garantie spécifique seniors. Et profitez bien de votre temps libre !

Jeanne M. J'ai un médecin traitant, mais dois-je passer par son intermédiaire pour consulter le gynécologue et être remboursée ?

Vous pouvez avoir un accès direct à certains praticiens **sans passer par votre médecin traitant.** Les spécialistes concernés sont: gynécologue, sage-femme, chirurgien-dentiste, stomatologue, ophtalmologue, psychiatre et neuropsychiatre.

Appel à candidature

Adhérente à la FNMF (Fédération Nationale de la Mutualité Française), AVENIR SANTÉ MUTUELLE est régie par le Code de la Mutualité, qui définit son appartenance au secteur mutualiste et sa vocation de solidarité.

Cœuvrant sur un mode de transparence et de démocratie, elle est gouvernée par ses adhérents participant à l'Assemblée

Générale et au Conseil d'Administration. Les membres du Conseil, bénévoles, élus pour une durée de six ans par l'Assemblée Générale, sont au nombre de quinze et renouvelables par tiers.

Ils proposent les orientations définies pour la mutuelle et veillent à leurs applications. Si vous souhaitez participer activement à la vie de votre mutuelle, vous pouvez

envoyer votre candidature au Président d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE – 12, avenue du Général Mangin, 78027 Versailles cedex. Pour que votre demande puisse être soumise à étude, il convient d'avoir plus de 18 ans et moins de 70 ans, d'être à jour de vos cotisations auprès de la mutuelle et de ne pas être déchu(e) de vos droits électoraux.

Nos Agences

78000 Versailles

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

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

91000 Évry

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

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