# AVENÎR







Stéphane LEVÊOUE

a période des fêtes de fin d'année est un moment précieux et convivial de partage en famille ou entre amis, Pourtant, l'insouciance de ces instants de bonheur nous expose à des risques souvent mal évalués avec. parfois, à la clef, un passage obligé par le service des urgences le plus proche. AVENIR SANTÉ MUTUELLE, au travers des articles de son magazine « AVENIR » ou de la rubrique « THEMA SANTÉ » de son site internet, vous apporte des éléments d'informations et des conseils sur la manière de vous préserver des dangers du quotidien. Nos conseillers en agence sont également disponibles pour vous proposer les meilleures garanties adaptées à votre situation en cas d'accidents de la vie.

Le début de l'année 2022 sera la période de renouvellement des délégués, titulaires et suppléants, à l'Assemblée Générale. Ce sera l'occasion pour chaque adhérent de se porter candidat pour apporter son concours au fonctionnement de notre Mutuelle. Depuis 1943, en effet, c'est vous, les adhérents d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE, par votre participation à nos Assemblées, qui apportez votre contribution au développement et à l'efficacité de votre Mutuelle.

Si l'on ne devait prendre qu'une bonne résolution pour 2022 (et la tenir!) ce serait d'être particulièrement attentifs à la préservation de sa santé et de celle de ses proches. En attendant, pour passer des fêtes de fin d'année en toute sécurité, respectez, cette année encore, les recommandations sanitaires, évitez les excès et restez vigilants en toutes circonstances.Les Membres du Conseil d'Administration, le Directeur Général et toute l'équipe d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE se joignent à moi pour vous souhaiter, ainsi qu'à vos proches, de bonnes fêtes de fin d'année, une bonne santé et une belle et heureuse année 2022.

# 20 000/an



C'est le nombre de décès consécutifs à des accidents de la vie : novades, suffocations, brûlures, intoxications... (pour info, les accidents de la route provoquent 4 000 décès/an)

Chaque année, 11 millions d'accidents de la vie sont à déplorer. Près de 2 000 enfants de moins de 6 ans sont touchés chaque jour!



Avec **AVENIR SANTÉ MUTUELLE**, vous bénéficiez d'un seul interlocuteur pour la gestion de vos Contrats Santé & Prévoyance, pour vous et tous les membres de votre famille, à un tarif parmi les plus compétitifs du marché. **MUTUELLE** Des garanties performantes : prise en charge des pertes de gain professionnels, frais d'aménagement du domicile

ou du véhicule, souffrance esthétique ou morale, préjudice d'agrément lorsque la pratique d'un sport n'est plus possible...

#### Protection juridique: un juriste à vos côtés!

AVENIR SANTÉ MUTUELLE, inclut dans tous ses contrats un service de protection juridique classique.



Vous êtes un particulier : Avec la protection juridique SANTÉ PLUS, vous bénéficiez de garanties supplémentaires : conflit avec fournisseur de matériel médical, problème de succession, adaptation du logement ou du véhicule pour problème de santé, tutelle, protection sociale, bien-être...



Vous êtes un professionnel: Avec la protection juridique PRO PREMIUM, tous les aspects de votre activité sont couverts : protection commerciale, conflit individuel du travail, protection des locaux, frais de stage de conduite.

# Partenariat boucherie

La collaboration entre les fédérations de la boucherie des départements des Yvelines, du Val-d'Oise et de l'Essonne et AVENIR SANTÉ MUTUELLE, est un



des partenariats historiques de notre Mutuelle. Rappelons, en effet, que notre Mutuelle a été créée à l'origine par des Artisans, pour des Artisans. Elle a depuis bien évolué, mais a toujours gardé, ce lien affectif avec, notamment, la corporation des bouchers d'Île-de-France. Nos conseillers, dédiés au marché des professionnels, accompagnent les salariés et leur famille avec des Solutions Santé et Prévoyance spécifiques à la Boucherie. Des garanties qui vont bien au-delà des produits standards du marché, afin de préserver leur pouvoir d'achat.

A noter également notre parution régulière dans le magazine mensuel «L'ENTREFILET» diffusé auprès des artisans bouchers de l'Île-de-France, retraités, partenaires, fournisseurs, institutions et organisations professionnelles de la boucherie.

# Délégué(e) d'une mutuelle? Pourquoi pas vous ?...

Au cours du premier trimestre 2022, les délégués titulaires et suppléants, qui siègent aux Assemblées Générales d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE, vont être renouvelés,

Chaque adhérent INDIVIDUEL d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE peut devenir délégué, s'il le souhaite.



#### Le délégué

Le délégué (titulaire ou suppléant) chez AVENIR SANTÉ MUTUELLE est élu pour 6 ans (bulletin secret, scrutin uninominal à majorité simple) par les membres du collège des Particuliers. Il représente, en général, un millier d'adhérents et dispose donc, au maximum, d'un millier de voix à l'Assemblée Générale. Il est associé aux décisions importantes de la mutuelle, relatives aux modifications statutaires éventuelles, aux grandes orientations stratégiques, mais aussi aux propositions de nouvelles prestations ou d'évolution des cotisations, et prend connaissance du bilan d'activités et financier. Qu'il soit titulaire ou suppléant, le temps passé à exercer sa fonction de déléqué est très limité. Les moments forts de son mandat sont les Assemblées Générales annuelles, où sont votées les décisions à enjeux de la mutuelle.



### L'assemblée générale

du Conseil d'Administration et se avant la date de la réunion par est envoyée, nominativement, à un pouvoir de représentation.

Elle est convoquée par le Président chaque délégué au moins 15 jours réunit au moins une fois par an. Elle courrier simple ou par courrier peut se tenir en présentiel comme électronique. S'il est empêché, le en visioconférence. La convocation délégué peut adresser à la Mutuelle



#### Qui peut être délégué?

Pour être délégué, rien de plus simple : Il suffit d'être à jour de ses cotisations, dues à la mutuelle, et de jouir de ses droits civiques puis d'être élu.



#### Comment devenir délégué?

Vous êtes candidat: Votre candidature devra parvenir, par écrit (courrier ou mail), au siège d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE, à l'aide de la déclaration de candidature qui vous sera adressée courant janvier 2022.



12. avenue du Général Manain 78027 Versailles Cedex

#### Email:

contact@avenirsantemutuelle.fr



AVENIR SANTÉ MUTUELLE • Nº 35 3

#### À LA UNE...



# Restons vigilants!

# Le risque d'incendie

A Noël, on privilégiera le sapin naturel, moins inflammable que le sapin synthétique non ignifugé. Evitez de placer votre sapin près de matières qui pourraient prendre feu et éloignez-le de toute source de chaleur incandescente. La neige artificielle est hautement inflammable, mieux vaut l'éviter. N'installez que des guirlandes ou des décorations de Noël aux normes françaises (NF) et européennes (EU) et ne surchargez pas les prises électriques.

# Les piles

Attention aux jeunes enfants qui pourraient ingérer les piles, notamment de type « bouton » qui exercent une attraction toute particulière sur les enfants de moins de 5 ans. Vérifiez que le compartiment des piles est bien sécurisé avant de remettre un jouet à votre enfant. En cas d'ingestion, contactez sans attendre le 15 en indiquant clairement de quoi il s'agit.

## Les coupures

Utilisez un couteau à huîtres, protégez votre main avec un gant ou un torchon, ou mieux, demandez au poissonnier de vous les préparer. Pour la cuisine, utilisez des couteaux bien affutés, ayez des gestes précis et ne vous précipitez pas.

Attention également aux tessons de bouteilles ou de verres cassés qui sont extrêmement coupants et soyez vigilants lorsque vous ouvrez les cadeaux avec des ciseaux ou des couteaux.

## Les jouets

N'achetez pour vos enfants que des jouets aux normes françaises (NF) et européennes (EU). Ils sont contrôlés, testés et répondent à des exigences de sécurité drastiques. Dans le cas contraire, vous mettriez la santé de vos enfants en danger.

## L'asphyxie

Vérifiez que vos aérations ne sont pas obstruées et aérez la pièce de temps en temps, le risque de manque d'oxygène, voire de production d'oxyde de carbone (gaz mortel) pourrait gâcher votre

#### Les intoxications



Les crustacés et coquillages doivent être placés au frais dès qu'ils ont été achetés, et si votre huitre ouverte ne réagit pas au citron ou au vinaigre, mieux vaut ne pas la consommer. Vous avez une allergie à l'avocat ? il est vraisemblable que vous le soyez aussi aux marrons. Allergique aux acariens? les escargots pourraient bien vous causer quelques problèmes de digestion.

#### Les brûlures



Evitez de flamber un plat sous la hotte en fonctionnement. Mettez des gants anti-chaleur en sortant les plats du four et attention aux vapeurs à l'ouverture des casseroles. Et bien entendu, prenez garde aux enfants dans la cuisine qui est un lieu de tous les dangers pour eux. Les pétards et autres feux d'artifices devront être manipulés avec précautions et surtout pas par de jeunes enfants. Dans la cuisine, n'éteignez jamais un feu d'huile avec de l'eau, vous provoqueriez un embrasement énorme et soudain.

# Le champagne...



Un bouchon de champagne est éjecté à une vitesse de 40km/h et peut causer des blessures irréversibles aux yeux. Les accidents de bouchon de champagne sont la première cause de cécité accidentelle pendant les fêtes. Veillez donc à ne pas diriger votre bouteille vers quelqu'un, retenez le bouchon sans vous laisser surprendre et ne mettez pas votre visage au-dessus de la bouteille quand vous l'ouvrez.

#### L'alcool



En cas de soirée bien arrosée, ne prenez pas le volant. Au-delà du simple aspect réglementaire, c'est votre vous ramener pas un chauffeur à jeun, et n'abusez pas

SANTÉ & BIEN-ÊTRE **INFORMATIONS** 



# Et si on tengit enfin nos bonnes résolutions?

Chaque année, 88 % d'entre nous abandonnent au bout d'un à six mois les bonnes résolutions prises à l'occasion de la nouvelle année.

Cette tradition ancestrale date des babyloniens qui promettaient aux Dieux, en début d'année, de payer leurs dettes ou de rendre le matériel agricole emprunté...



#### LES CONSEILS D'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

On choisira des objectifs réalistes mais ambitieux et bornés dans le temps. Réalistes, pour ne pas tenter de décrocher la lune au bout de quelques jours, mais ambitieux pour une plus grande motivation, bornés, pour progresser étape par étape et ainsi remporter de petites victoires sur des délais courts.

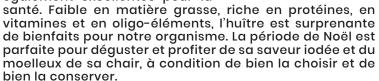
Si vous deviez faire un choix, quelle serait LA résolution (et la seule) que vous prendriez ? Et bien choisissez cette résolution et pas une autre car elle impliquera sans doute d'autres changements dans votre mode de vie. Exemple : Maigrir de x kilos, nécessitera peut-être de manger mieux, de faire de l'exercice, de boire moins d'alcool...

Parlez-en autour de vous, car en parler, c'est s'engager moralement devant les autres, mais aussi, leur permettre de vous aider, de vous accompagner et de vous conseiller.



# Les Huîtres

Les huîtres, que l'on savoure durant les fêtes, ne sont pas seulement délicieuses, elles sont également excellentes pour la



#### Les bienfaits des huîtres

L'huître est un fruit de mer extrêmement nourrissant et très faible en calories. Elle est l'un des aliments les plus riches en protéines. Les lipides présents dans ce mollusque sont principalement des acides gras insaturés. Consommer des huîtres permet donc de réduire le mauvais cholestérol et d'éviter certaines maladies cardiovasculaires. Manger régulièrement des huîtres, aliments fortement concentrés en vitamines, aide également à limiter les carences.

#### Quelles huîtres acheter et comment les conserver?

Les huîtres sont calibrées en fonction de leur taille et de leur poids, et sont classées dans différentes catégories (par exemple : les huîtres plates ou creuses). Au moment de votre achat, soyez bien attentif à l'étiquette sanitaire sur vos huîtres, il doit y être inscrit la date de conditionnement, le nom du producteur, une date limite de consommation, la mention du pays d'élevage et son mode de production. Pour conserver les huîtres, il ne faut pas les retourner, pour qu'elles ne se vident pas de leurs eaux, et le plus important est évidemment de les conserver au frais.

#### **Forum**

# des lecteurs

#### Comment consulter si mon médecin est absent durant les périodes de fêtes?

Ne vous faites pas de soucis, AVENIR SANTÉ MUTUELLE propose un service de TéléConsultation Médicale à distance, réservé à tous ses adhérents en Contrats Santé, accessible 24h/24 et 7j/7, partout dans le monde.

Le service de TéléConsultation Médicale vous permet de consulter un médecin (généraliste ou spécialiste) par téléphone au 01.49.65.25.41 ou via le site internet bonjourdocteur.com, lorsque vous avez un problème ou une question de santé et que votre médecin traitant n'est pas disponible, que vous soyez en déplacement ou que vous manquiez de temps.

#### **AVENIR SANTÉ MUTUELLE.**

12 Avenue du Général Mangin, 78027 VERSAILLES Cedex. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité : nº SIRET : 775 671 951 000 58 Le journal d'information d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE nº 35. 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 8 600 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 ; nº de commission paritaire : 0925 M 06 367 ; ISSN : 2647-6495

Origine du papier : Portugal • Taux de fibres recyclées: 60 %. Ce magazine est imprime sur un papier certifié PEFC. Eutrophisation : PTot 0,011 kg/tonne de papier



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 (1) 01 39 23 39 39 Coût d'un appel local (1) www.avenirsantemutuelle.fr









# **PARRAINAGE**



# Vos amis vont vous adorer!

Vous êtes pleinement satisfaits 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.





