

A V E N I R

Le journal d'information
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Mars 2022
N°36

Le printemps :

mon atout

santé !

Zoom sur...

les graines oléagineuses

comestibles

Rallye du Coeur

Un partenariat utile

Patricia Blanc,

Présidente Fondatrice de l'association Imagine For Margo

IMAGINE FOR
Children without CANCER



Stéphane LEVÉQUE
Président

édito

En ce début d'année 2022, et à l'approche de l'élection présidentielle, c'est de l'évolution de notre système de Santé dont il est question. En effet, après les propositions d'orientation sur la protection sociale, formulées par le Président de la FNMF, les candidats à l'élection présidentielle se sont prêtés, le 1^{er} mars, à un grand oral pour présenter, à leur tour, leur vision sur le système de Santé qu'ils porteraient s'ils étaient élus. Nous reviendrons bien entendu sur ces propositions dans un prochain « THÈMA SANTÉ » sur notre site internet.

Mais l'actualité de notre Mutuelle, c'est aussi l'élection des délégués à l'Assemblée Générale à laquelle vous avez été nombreux à vous porter candidats et pour laquelle vous allez, désormais, avoir à élire vos représentants.

Depuis son origine, notre mouvement est attentif à tout ce qui est en lien avec le bien-être et la santé de nos concitoyens. Actualité de la COVID-19, appel alarmiste de l'Etablissement Français du Sang qui nous alerte sur le manque cruel et historique de poches de sang, évolution de l'hépatite A en France, action de l'association Imagine For Margo, notre partenaire du Rallye du Cœur pour lutter contre le cancer des enfants, etc. Autant de sujets qui nous interpellent et que nous souhaitons vous faire partager, pour qu'ensemble, nous agissions dans l'intérêt commun et pour faire vivre l'esprit mutualiste qui nous anime.

Et puis enfin, nous souhaitons rendre un hommage à un ancien Directeur Général de notre Mutuelle trop vite disparu, car c'est en honorant les bâtisseurs de notre histoire que nous pouvons construire la mutualité de demain en nous appuyant sur des fondations solides.

Don du sang : il y a urgence !



L'Etablissement Français du Sang a lancé un bulletin d'urgence vitale, pour la première fois de son histoire, en qualifiant de « critique » la situation des stocks de sang en France, très en dessous des seuils de sécurité.

Au début du mois de février 2022, il manquait environ 30 000 poches de sang pour retrouver le niveau de sécurité nécessaire pour faire face aux besoins en transfusions.

La COVID-19, serait en partie la cause de cette pénurie en raison des annulations de collectes, de la baisse de mobilisation des donneurs et du manque de disponibilité du personnel médical.

10 000 dons par jour sont nécessaires pour assurer les soins des patients pour lesquels la transfusion est la seule alternative pour être soignés.

Rappelons que le don du sang est possible que l'on soit vacciné ou non contre la COVID-19, qu'aucun délai n'est à respecter après avoir reçu une injection du vaccin et qu'un délai de 14 jours après disparition des symptômes est demandé aux personnes ayant été affectées par le virus.

Hépatite A Les chiffres de 2020 sont sortis

En janvier 2022, Santé Publique France publie des chiffres encourageants concernant l'hépatite A. Pour rappel, cette maladie est un virus touchant le foie qui se transmet le plus souvent par les mains, ou par l'ingestion d'aliments ou d'eau contaminés par des matières fécales.



En 2020, une chute sans précédent de l'incidence des cas d'hépatite A a été observée en France. 411 cas d'hépatite aiguë A ont été notifiés avec un taux de déclaration de 0,6 pour 100 000 habitants. De tels niveaux n'ont jamais été enregistrés en 14 années de surveillance par la déclaration obligatoire. En moyenne, ce sont 1 200 cas déclarés chaque année. L'épidémie de la COVID-19, et ses restrictions sanitaires et de déplacements n'y sont sans doute pas étrangers. Tout comme ce virus, la prévention de l'hépatite A repose sur la vaccination et l'hygiène.

COVID-19, enfin un retour à la normale ?

Le Ministre de la Santé Olivier VERAN a annoncé l'allègement de certaines mesures sanitaires, mi-mars, à condition que les hôpitaux aient retrouvé un fonctionnement normal. Des mesures ont déjà été prises dans les écoles depuis la rentrée des vacances de février.

Le port du masque en intérieur et le pass vaccinal pourraient donc ne plus être obligatoires dans certains lieux à partir de cette date. Il faudra tout de même rester vigilant, une nouvelle vague épidémique à l'automne/hiver 2022 est possible. Néanmoins, le Gouvernement maintient la campagne de vaccination.

Élections des délégués à l'Assemblée Générale d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

La clôture des inscriptions pour se porter candidat au poste de Délégué Titulaire ou Suppléant, à l'Assemblée Générale d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE a eu lieu le 07 février 2022. Il suffisait pour cela d'être adhérent à la Mutuelle, d'être à jour de ses cotisations et de jouir pleinement de ses droits civiques.

Chaque adhérent aura désormais la possibilité de voter pour élire son délégué entre le lundi 28 mars 8h et le mercredi 6 avril 23h59 pour le vote électronique et jusqu'au 8 avril pour les votes papier.

Le dépouillement aura lieu, quant à lui, le 12 avril 2022.

➔ Présidentielles : Les propositions de la Fédération Nationale de la Mutualité Française

Pour « installer des protections sociales durables et pour asseoir une conception globale de la santé », le mouvement mutualiste a proposé 6 orientations politiques structurantes à l'attention des candidats à l'élection présidentielle.

- **Orientation 1 :** Bâtir une politique globale de prévention pour lutter contre les inégalités en santé.
- **Orientation 2 :** Renforcer un égal accès aux soins.
- **Orientation 3 :** Rendre la santé accessible, inclusive et protectrice du bien-être psychique et physique de chacun.
- **Orientation 4 :** Réinventer les solidarités pour favoriser l'émancipation et garantir l'autonomie.
- **Orientation 5 :** Imaginer et mettre en œuvre les solutions de demain.
- **Orientation 6 :** Rechercher de nouveaux droits dans le respect de règles éthiques et en accordant plus de place à la société civile.

Hommage

Rendre hommage à nos prédécesseurs, c'est donner du sens à notre action sur des bases solides. Christian DUCATEZ, ancien Directeur Général d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE, nous a quitté le 28 décembre dernier.

Né en 1951 à Maroeuil (62), il commence sa carrière, en 1969, à la SSMTI d'Arras, où il travaille 11 ans, au service Informatique et approche l'univers du Régime Obligatoire et des Travailleurs Indépendants.

Il quitte, en 1980, le Pas-de-Calais pour s'installer à Versailles, à la demande de Marcel LOISEAU, Président de la CIMAM, à l'époque. Il occupe successivement les postes d'Agent d'Encadrement Informatique, de Chef de Service, de Chef de Division avant d'être nommé Directeur Adjoint en 1993, Directeur en 1995 et enfin Directeur Général de 2003 à Août 2013, date à laquelle il fait valoir ses droits à la retraite et passe le relais à Claire-Marie CALMARD, son bras droit à la Direction Générale, depuis 2001.

Malheureusement, la maladie l'a empêché, prématurément, de poursuivre, comme il le souhaitait, son implication au sein d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE. Nous renouvelons toutes nos condoléances à son épouse Béatrice, qui travailla à ses côtés, à ses filles, et ses petits-enfants.



À LA UNE...



Rallye du Coeur :

Un partenariat utile



Patricia BLANC

Présidente fondatrice de l'association
Imagine For Margo



AVENIR SANTÉ MUTUELLE est partenaire du Rallye du Cœur qui reverse les fonds collectés à l'association Imagine for Margo qui agit pour la lutte contre le cancer des enfants. Patricia BLANC, Présidente fondatrice de l'association Imagine for Margo, a bien voulu répondre à nos questions.

✦ AVENIR SANTÉ MUTUELLE – Quelle est la mission de l'association Imagine for Margo ?

P.B. – Nous organisons des événements pour collecter des fonds qui permettront de financer la recherche contre le cancer des enfants, de mobiliser les acteurs de la recherche, de sensibiliser au cancer des enfants et d'améliorer le bien-être des malades et de leur famille.

✦ AVENIR SANTÉ MUTUELLE – Qu'est-ce qui vous a amené à fonder cette association ?

P.B. – C'est avant tout une histoire personnelle. Notre fille Margo est décédée d'un cancer il y a quelques années. Pendant sa maladie, nous avons découvert que la recherche en oncologie était essentiellement axée sur les cancers des adultes, les cancers pédiatriques étant considérés par les industriels comme des maladies rares. Nous avons donc été confrontés à l'absence de traitements efficaces. Pendant son combat contre la maladie, Margo a elle lancée une action pour récolter des fonds afin d'accélérer la recherche. Elle a ainsi pu collecter près de 100 000 euros. Nous avons décidé, fin 2011, de continuer son action en créant une association pour aider les autres familles et créer un monde avec des enfants sans cancer.

✦ AVENIR SANTÉ MUTUELLE – Quel est votre lien avec le Rallye du Cœur ?

P.B. – C'est un événement important, pour la collecte de fonds que nous reversons à la recherche pour la lutte contre le cancer des enfants, mais c'est aussi une journée extraordinaire pour le bien-être des enfants et de leurs familles. Chaque pilote d'une voiture d'exception prend en charge un enfant ou sa famille proche à côté de lui dans la voiture. Au-delà des dons qu'ils apportent, il y a un véritable engagement auprès des familles et une grande fierté d'agir et d'apporter un peu de bonheur à chaque petit guerrier et petite guerrière qui participe. Des liens se créent entre le pilote et l'enfant et d'une année sur l'autre, certains se retrouvent. Des enfants disparaissent malheureusement, mais alors certains pilotes apposent leur nom sur la voiture afin de leur rendre hommage...

✦ AVENIR SANTÉ MUTUELLE – Y a-t-il d'autres événements de ce type ?

P.B. – Il a fallu se réinventer avec la pandémie de la COVID-19. En 2020, les familles participantes au Rallye du Cœur étaient toutes connectées et en 2021, le Rallye était en format hybride. Cela a très bien marché avec les pilotes et les enfants mais aussi au niveau de la collecte. De ce fait, de plus en plus de familles nous rejoignent, de partout en France.

Nous organisons également les courses « Enfants Sans Cancer » à La Défense (19 mai 2022) et à Saint-Cloud (25 février 2022). Des personnes qui ne sont pas touchées directement par la maladie nous rejoignent, c'est ça aussi la magie de la solidarité.



Le Printemps :
mon atout
santé !

“Voici donc les longs jours,
lumière, amour, délire !
Voici le printemps !
Mars, avril au doux sourire.”

C'est ainsi que commence le poème « *Printemps* » de Victor Hugo, comme un message d'espoir et de renaissance à la vie.

Finies en effet, les journées trop courtes et les heures passées calfeutrés dans nos cocons quotidiens, place aux journées fleuries et ensoleillées ! Avec le printemps, le temps de l'épanouissement personnel est venu.

On profitera au maximum, de ces journées gorgées de vitamine D pour faire son grand ménage de printemps, car là où est l'ordre naît le bien-être. On ne négligera ni l'intérieur de son logement ou de son lieu de travail ni les extérieurs de ses espaces de vie. Le ménage, c'est bon pour le moral parce qu'on se sent mieux chez soi, c'est bon pour la santé parce qu'on élimine les bactéries et parce que ça fait bouger un peu !

On pratiquera un maximum d'activité de plein air, notamment dans son jardin car, comme le dit un vieux proverbe chinois, « *Si tu veux être heureux toute ta vie, cultive ton jardin !* » C'est, en effet, un bon moyen de lutter contre le stress, de mieux s'alimenter (quand on jardine, on évite de grignoter et on produit des fruits et légumes sains), de pratiquer une activité physique et ainsi de renforcer ses os et ses muscles en réduisant de 30 à 50 % le risque cardiovasculaire.

Le printemps, c'est l'abondance de fruits et légumes de saison pour une alimentation mieux équilibrée et plus saine.

Alors, haut les cœurs, et comme une vieille rengaine, AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous conseille : « *Le printemps est arrivé, sors de ta maison !* »



Zoom sur...

Les graines oléagineuses comestibles



Les graines oléagineuses sont une réelle alternative saine pour faire le plein d'énergie tout au long de la journée. Ce sont de petites pépites qui renferment des nutriments essentiels excellents pour la santé.

Elles sont faciles à transporter et peuvent être mangées nature ou agrémenter vos plats.

C'est quoi une graine oléagineuse ?

La graine est en réalité la structure qui protège l'embryon végétal, elle contient les réserves nourricières de la future plante. Très nutritive et énergétique, elle a la particularité de contenir, en moyenne, 50 % de lipides.

Que contiennent les graines oléagineuses ?

Chaque graine a des particularités, mais elles contiennent généralement les mêmes nutriments :

- Des lipides, comme des acides gras essentiels, des Oméga 3 et des Oméga 6
- Des protéines
- Peu de glucides
- Des vitamines / minéraux / oligoéléments...

Quels sont les bienfaits des graines oléagineuses ?

Les graines, idéales le matin pour leur propriété « coupe-faim », sont une excellente source d'énergie pour être en forme tout au long de la journée. Pas besoin d'en consommer en grosse quantité, une petite poignée suffira. C'est donc sans risque pour votre balance, vous ne prendrez pas de poids en les consommant. Pour qu'elles restent les plus saines possibles, achetez-les nature (ni grillées, ni salées). Vous pouvez associer différents types de graines pour profiter des bienfaits de chacune.

Forum des lecteurs

C'est quoi la Garantie Accidents de la Vie ?

Vous le savez, un accident est vite arrivé. Pour être en mesure de réagir sereinement aux événements difficiles de la vie, AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous propose la Garantie Accidents de la Vie, plus communément appelée GAV. Cette garantie vous aide, vous et votre famille, à faire face aux aléas de la vie et s'adapte à vos besoins en fonction de votre situation. Elle vous propose des services d'Assistance utiles au quotidien et des indemnités personnalisées. Vous pouvez, également, protéger vos enfants contre les dangers liés à Internet et leur permettre de surfer sur le web en toute liberté. Pour plus de renseignements, rendez-vous sur notre site :

<https://www.avenirsantemutuelle.fr/autres-offres/gammes-prevoyance>.

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° 36. Revue trimestrielle. Directeur de la publication : Stéphane Levéque. Directeur de la rédaction : Claire-Marie Calmard. Conception, rédaction, mise en page et impression : Open Your Com. Imprimé en 8 170 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 : P/Tot 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

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 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 cotisation**

* sous réserve de la souscription par votre filleul, d'un Contrat Santé.

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