

# AVENIR

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



## 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 !* »



## 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](http://www.avenirsantemutuelle.fr) [contact@avenirsantemutuelle.fr](mailto: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.