

AVENIR

Le journal d'information
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Juin 2022
N°37

Zoom sur...
le bleuet

Musique
et bien-être



Le pollen :

Gare aux allergies !



Le test de dépistage du VIH est **gratuit** depuis le 1^{er} janvier 2022

Sans ordonnance et sans avance de frais, le test de dépistage du Virus de l'Immunodéficience Humaine (VIH) est gratuit, depuis le 1^{er} janvier 2022, dans tous les laboratoires d'analyses médicales.

Les tests gratuits de dépistage du VIH faisaient l'objet d'une expérimentation à Paris et dans les Alpes-Maritimes depuis le 1^{er} juillet 2019 via le programme « Au Labo Sans Ordo » (ALSO), aussi connu sous le nom de VIHTest. Ce programme a été étendu à l'ensemble du territoire par la loi de financement de la Sécurité Sociale pour 2022.

Ces tests gratuits visent à réduire le nombre de séropositifs qui s'ignorent, un chiffre estimé aux alentours de 25 000 personnes alors que seulement 6 000 à 6 500 nouveaux cas de séropositivité sont découverts chaque année. Ils permettent également de réduire le délai entre l'infection et le diagnostic et donc, naturellement, d'augmenter les chances de survie des personnes infectées.

Désormais, tout le monde peut se faire dépister dans le laboratoire de biologie médicale de son choix sans prendre de rendez-vous, sans avance de frais et sans ordonnance.

Le stress des examens



L'arrivée des mois d'avril, mai et juin rime avec les beaux jours pour certains mais aussi avec la dure épreuve des examens pour des millions d'étudiants. Gérer cette période est souvent compliqué pour les étudiants : en juin 2017, 8 lycéens sur 10 déclaraient être stressés à l'approche du BAC, selon un sondage du journal L'Etudiant.

Stresser avant un examen est un mécanisme normal. Ce phénomène rappelle qu'il s'agit de quelque chose d'important, mais il ne faut pas en avoir peur. Le stress doit être ressenti positivement, car il prépare à la concentration et encourage à être actif. Il est donc important d'apprendre à maîtriser les conséquences de ce phénomène. Pratiquer du sport, bien dormir, manger sainement, avoir une attitude positive... Il ne faut pas chasser le stress, mais l'appivoiser.

Complémentaire Santé Solidaire : Les plafonds de ressources pour en bénéficier ont été réévalués

La Complémentaire Santé Solidaire (CSS) devient plus accessible. Au 1^{er} avril 2022, les plafonds de ressources ont été réévalués.

Les foyers français les plus modestes peuvent bénéficier d'une Complémentaire Santé Solidaire. En effet, en fonction de vos ressources, vous pouvez bénéficier de la CSS gratuitement ou à un prix modéré. Elle fonctionne comme une Complémentaire Santé classique qui va prendre en charge vos dépenses de santé (consultations médicales, hospitalisation, achat de médicaments, lunettes, prothèses dentaires et auditives...).

La CSS voit, cette année, ses seuils de référence augmenter de 1,8 %. La CSS est associée à un double plafond. Depuis le 1^{er} avril 2022, elle est gratuite si vous avez gagné au cours de l'année précédente moins de 9 203 euros pour une personne seule, moins de 13 805 euros pour deux personnes, moins de 16 566 euros pour trois personnes, moins de 19 327 euros pour quatre personnes et plus 3 681 euros par personne supplémentaire.

Il est important de rappeler qu'un foyer qui dépasse le plafond de ressources maximal peut tout de même bénéficier de la Complémentaire Santé Solidaire, moyennant une contribution financière entre 8 et 30 euros par mois.



Stéphane LEVÉQUE
Président

édito

Un rayon de soleil, et tout est différent. Les visages s'éclairent, les vêtements légers et colorés fleurissent, les fenêtres s'ouvrent, les sourires sont plus fréquents, bref, on est bien, c'est l'été qui approche. Mais, si la période estivale est propice à l'insouciance, la vigilance dans les domaines de l'hygiène et de la santé doit rester intacte. Le pollen printanier provoque encore de nombreuses allergies avec l'apparition de nouvelles floraisons. L'exposition au soleil, si elle n'est pas mesurée, peut provoquer un vieillissement prématuré de la peau ou bien même des « coups de chaleur » qui feront de l'hydratation un geste vital pour les personnes vulnérables. L'approche de la période des examens multiplie les situations de stress liées à la fatigue et au manque de sommeil d'étudiants pour lesquels l'avenir est conditionné à la réussite d'une épreuve aussi marquante qu'éphémère.

Et pourquoi ne pas se laisser aller au rythme d'une mélodie que l'on choisira en fonction de son humeur ou de son état d'esprit du moment ?

La musique n'est-elle pas un remède millénaire à la morosité ou au mal-être ?

Enfin, les beaux jours sont une bonne occasion de profiter du grand air, d'apprécier les promenades en pleine nature, de s'occuper de son jardin et de passer de bons moments en famille et entre amis.

AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous souhaite de bonnes vacances ensoleillées et conviviales.

En route vers le 43^{ème} Congrès de la Mutualité Française !

Le Congrès 2022 de la Mutualité Française a pour thème : « Mutualité : territoires d'engagements pour l'entraide et les solidarités », dans le prolongement de la conférence citoyenne sur l'aide, l'entraide et les solidarités, organisée à l'automne 2021. Il se tiendra du 7 au 9 septembre 2022 au Parc Chanot, à Marseille.

Cette 43^{ème} édition met l'accent sur la recherche de solutions innovantes pour répondre aux enjeux majeurs du secteur, particulièrement concerné par la transformation du système sanitaire et social en France. L'ambition de cette nouvelle édition est également de convier l'ensemble de l'écosystème de la santé et de la protection sociale dans une logique de partenariat et d'intelligence collective, pour faire progresser la solidarité et l'innovation dans les domaines de la protection sociale et de la santé.

Pour ce faire, la Mutualité Française a choisi d'organiser le Forum « S'engager pour l'entraide et les solidarités », ouvert à un large public, qui accueillera, dans un espace dédié, un foisonnement de contenus et d'échanges, autour de zones d'exposition thématiques.

Le Congrès est aussi un temps fort en matière de santé et de protection sociale en France, avec l'intervention traditionnelle du président de la République, du ministre de la Santé, et la présence de nombreux experts.

43^e CONGRÈS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE

7-8-9 SEPTEMBRE 2022 À MARSEILLE

MUTUALITÉ : territoires d'engagements pour l'entraide et les solidarités



Le pollen :

Gare aux allergies !



Une personne sur quatre en France présente des signes d'allergie aux pollens.

Avec l'arrivée des beaux jours, la nature s'épanouit. Les arbres, les arbustes, les herbacées et autres graminées émettent le pollen qui garantit la pérennité de leurs espèces. Seuls les pollens qui sont disséminés par le vent peuvent présenter des risques d'allergie s'ils entrent en contact avec les muqueuses, contrairement au pollen transporté par les insectes.

La présence des pollens dans l'air varie en fonction des régions, du climat et de la période de pollinisation propre à chaque variété de plantes. Les plus allergisants, en France, sont ceux du bouleau et des graminées (notamment les herbes et les céréales).

Un allergène est une substance qui provoque, chez les personnes sensibles, une réaction néfaste de l'organisme qui peut prendre différentes formes : rhume des foins, rhinite allergique, asthme, conjonctivite, toux...



Conseils pratiques

En cas d'apparition des premiers symptômes, le médecin ou le pharmacien saura vous conseiller pour prévenir ou atténuer les crises allergiques, l'idéal étant de commencer un traitement avant même l'arrivée des pollens.

Pendant les périodes de pollinisation, on évitera de fumer, de pratiquer des activités physiques intenses en extérieur ou de tondre la pelouse si l'on est allergique au pollen de graminées.

En cas de forte allergie, une consultation chez un allergologue permettra d'identifier les allergènes les plus puissants et d'adapter plus précisément le traitement antihistaminique.

Musique et bien-être



“ La musique adoucit les mœurs. ”

Ce proverbe populaire daterait de l'époque de Platon et d'Aristote. Mais bien avant eux encore, il y a plus de 5 000 ans, la musique était utilisée par les guérisseurs dans la médecine traditionnelle indienne et chinoise, dans des cercles de rythme, que l'on retrouve encore aujourd'hui dans les fondements musicaux de certains pays. Il n'aura pas fallu longtemps, en effet, pour découvrir les bienfaits que la musique peut avoir sur les êtres vivants, et notamment sur l'être humain.

C'est un anti-dépresseur naturel qui réduit le stress, stimule l'activité du cerveau et aide à la concentration. Il agit sur le corps et sur l'état physique en réduisant la tension musculaire, en renforçant le système immunitaire et en influençant la fréquence cardiaque.

Pour Anne-Sophie Fontaine, musicothérapeute (www.asfontaine-musicotherapie.fr) : « Pour traiter certaines pathologies, bénignes ou plus profondes, la musique est un moyen d'enclencher une relation qui sera bénéfique pour le traitement d'un malade. On mettra en parallèle son histoire personnelle et la musique. L'objectif du musicothérapeute est de trouver les musiques qui vont le faire réagir, qui vont faire émerger des émotions inconscientes, auxquelles il pourra associer des images agréables et des pensées positives. Ce sera pour lui l'occasion de trouver les mots pour évoquer ses souffrances, et prendre conscience de l'origine des troubles dont il souffre. »



Zoom sur...



Le bleuët

Petit fruit violet
semblable à la myrtille

Ici, on parle du fruit, et non de la fleur commune de nos campagnes. Un fruit de la famille des vacciniums angustifolium, de couleur violette, au goût délicatement acidulé que certains confondent avec la myrtille (blueberry en anglais, très proche, de la famille des vacciniums myrtillicus...). Originaire d'Amérique du Nord, il pousse sur de petits arbustes et permet la réalisation de recettes à la fois saines et gourmandes. Encore peu populaire en France, il bénéficie pourtant de valeurs nutritionnelles et caloriques importantes, ainsi que de nombreux autres bienfaits.

Valeurs nutritionnelles et caloriques du bleuët

Le bleuët appartient à la grande famille des fruits rouges. Délicieux, ce fruit violet séduit également par sa teneur record en vitamines et minéraux. Il se distingue par son profil de nutrition, riche en vitamine C antioxydante et en potassium. Ses valeurs nutritionnelles sont un véritable soutien pour nos défenses immunitaires et un moyen efficace pour lutter contre le stress oxydant, responsable du vieillissement prématuré des cellules.

Les bienfaits du bleuët

Le bleuët est un superaliment et un des fruits avec la plus grande capacité antioxydante. Ses antioxydants permettent, en effet, au fruit violet de prévenir l'apparition des maladies cardiovasculaires, de cancers ou diverses maladies chroniques.

Le bleuët peut également être consommé sous la forme de jus fermenté. Il contribue, alors, à la prévention de maladies comme Alzheimer ou Parkinson, en protégeant les neurones contre le stress oxydatif et a des propriétés antidiabétiques.

Le bleuët pourrait avoir un effet sur les troubles de l'équilibre et de la coordination, mais aussi fournir une protection anti-inflammatoire.

Forum des lecteurs

J'ai vu qu'il existe une taxe supplémentaire versée par les Organismes Complémentaires Santé au titre de leur participation au financement du forfait patientèle des médecins traitants. Est-ce à l'assuré de prendre en charge cette taxe ?

En notre qualité de Mutuelle Santé, nous sommes obligatoirement assujettis à cette contribution participative.

Initialement calculée sur la base d'un forfait, la Loi de Financement de la Sécurité Sociale 2019 nous impose depuis cette date une taxe de 0,8 % du montant des cotisations perçues.

Cette contribution n'apparaît donc pas dans votre appel de cotisations.

Nous vous rappelons que sur votre appel de cotisations, nous sommes amenés à prélever à titre obligatoire la Taxe de Solidarité Additionnelle (TSA), dont le taux varie de 13,27 % de vos cotisations selon que votre contrat soit considéré comme responsable, ou 20,27 % s'il est non responsable.

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° 37. 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 7 800 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 : 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 ☎ 01 39 23 39 39 Coût d'un appel local 🌐 www.avenirsantemutuelle.fr ✉ contact@avenirsantemutuelle.fr

Une bonne Prévoyance pour retrouver l'insouciance



Retrouvez
nos Gammes
Prévoyance



AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous propose une large Gamme de Garanties Prévoyance :

Anticipez le coût de la dépendance

L'offre dépendance vous permet d'anticiper et de rassurer vos proches sur l'avenir avec une garantie de rente à vie.

Faites face aux aléas de la vie

Nos offres vous garantissent un service d'assistance et le versement d'indemnités en cas d'accident.

Améliorez vos conditions d'hospitalisation

Nos solutions vous aident à assumer les multiples et indispensables dépenses liées à une hospitalisation.

Prévenez et gérez vos risques juridiques

Nos experts sont à vos côtés pour prévenir et gérer vos risques juridiques dans de nombreux domaines (internet, santé, travail...)

Soulagez vos proches en cas de décès

Faites bénéficier vos proches d'une assistance et d'un capital décès pour faire face aux frais d'obsèques.

Favorisez votre maintien à domicile

Grâce au service de téléassistance, vous bénéficiez d'un service d'écoute, d'aide et d'assistance disponible 7j/7 et 24h/24.