

# A VENIR

Le journal d'information  
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Septembre 2022  
N°38

**Cosmétique :**

Une révolution  
écologique

**Zoom sur...**  
la bière

**Les bonnes idées**  
pour une bonne santé  
à la rentrée



Stéphane LEVÊQUE  
Président

édito

**L**e Conseil d'administration du 16 juin 2022 a décidé de me reconduire à la présidence d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE pour un nouveau mandat. Cette nomination est un honneur et une fierté que je reçois comme une marque de confiance et que je considère comme une grande responsabilité. Celle de continuer à faire vivre l'esprit mutualiste d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE qu'elle met au service de ses adhérents depuis presque 80 ans.

Ce magazine est aussi l'occasion de rendre hommage à Madame Claire-Marie CALMARD, Directrice Générale depuis le 1er septembre 2013, pour qui l'âge de la retraite a sonné.

Monsieur Patrick BRIER, qui a travaillé à ses côtés, en tant que Directeur Adjoint à partir du 1er juillet 2019, puis Directeur Général Adjoint le 1er janvier 2021, a été nommé le 1er juillet 2022, pour la remplacer dans ses fonctions, en tant que Directeur Général.

Ce magazine vous apportera de nouvelles informations mutualistes, comme le nouveau dispositif « Mon psy » qu'AVENIR SANTÉ MUTUELLE a décidé de mettre en œuvre rapidement et partager de bonnes idées pour une rentrée en bonne santé.

Je souhaite à tous les écoliers, collégiens, lycéens, étudiants, artisans et commerçants, une rentrée studieuse, profitable et exaltante.

## Gouttières dentaires sans ordonnance : attention danger !

Séduits par des influenceurs de tous bords, incités eux-mêmes par des entreprises qui n'ont aucune compétence médicale, de nombreux internautes ont recours aux gouttières ou aligneurs dentaires invisibles qu'ils trouvent à foison sur Internet à bas prix, avec la promesse d'un sourire éclatant au bout de quelques mois.



Pourtant, sans prescription d'un dentiste ou d'un orthodontiste, leur utilisation peut être désastreuse pour la santé. Avec pour conséquences des caries, des atteintes parodontales plus ou moins graves, jusqu'à la perte de dents, des problèmes de mastication, de déglutition, d'élocution voire des risques de cancer par frottement. Chaque patient est un cas particulier pour lequel l'aligneur dentaire n'est peut-être pas la meilleure solution à appliquer. Un conseil : pour des dents bien placées et un sourire parfait, mieux vaut faire appel à un professionnel de santé. On ne change pas de dentition comme on change de chaussures !

## Le dispositif « Mon psy »



Depuis le 5 avril 2022, le dispositif « Mon Psy » est disponible. Il permet aux patients, qui sont atteints de troubles psychologiques légers d'être remboursés de 8 séances d'accompagnement psychologique par an. Les honoraires sont fixés à 40 € pour la première séance (entretien d'évaluation) puis à 30 € pour les suivantes, sans possibilité de dépassement. Ils sont remboursés à hauteur de 60 % par la Sécurité Sociale.

### Quelles sont les conditions ?

Pour bénéficier de ce dispositif, le patient doit :

- Être âgé d'au moins 3 ans et présenter des troubles légers à modérés (anxiété, déprime, angoisse, problème de consommation de tabac, alcool ou cannabis, trouble du comportement alimentaire) ;
- Être adressé à un psychologue sur orientation médicale ;
- S'adresser à un psychologue conventionné.

Pour plus de renseignements, contactez AVENIR SANTÉ MUTUELLE : 01 39 23 39 39

## Mobilisation autour de la réduction des inégalités de genre



À la suite de la journée internationale d'action pour la santé des femmes qui s'est déroulée le 28 mai dernier, le Mouvement Mutualiste s'est mobilisé à plusieurs niveaux pour lutter contre les inégalités de genre en lien avec la santé et dont elles sont victimes. De nombreuses initiatives ont été menées : webconférences, partenariats, formations, prises en charge financières ou aide au parcours de soins. Avec près de 87 % de femmes dans ses effectifs, AVENIR SANTÉ MUTUELLE se sent particulièrement concernée et porte une attention particulière et personnalisée au traitement des cas spécifiques de ses adhérentes.

## Nominations à la Direction d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Stéphane LEVÊQUE, Président d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE depuis 2012 a été reconduit dans ses fonctions pour un nouveau mandat par le Conseil d'Administration en date du 16 juin 2022.

Claire-Marie CALMARD, Directrice Générale d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE, a fait valoir ses droits à la retraite au 30 juin 2022. Elle était entrée dans la Mutualité en 1985. Nommée Directrice Adjointe en 2001, puis Directrice Générale en 2013, Claire-Marie CALMARD aura consacré toute sa carrière à la mise en œuvre de l'esprit mutualiste au sein de la Mutuelle. Nous lui souhaitons une longue retraite heureuse et sereine.

Patrick BRIER a été nommé Directeur Général au 1er juillet 2022, Il occupait jusqu'à présent le poste de Directeur Général Adjoint chez AVENIR SANTÉ MUTUELLE.

## 2,5 millions de personnes non couvertes par une Complémentaire Santé

C'est une étude de l'Institut de Recherche et Documentation en Économie de la Santé (IRDES) publiée fin mai 2022 qui l'affirme.

Les coûts trop élevés des contrats individuels, le non-recours à la Complémentaire Santé Solidaire (CSS), ou encore par choix, en sont les raisons principales. Indépendants, chômeurs, inactifs et retraités sont les plus touchés par l'absence de couverture.



## Partenariat avec la Chambre de Métiers et de l'Artisanat

AVENIR SANTÉ MUTUELLE et la Chambre de Métiers et de l'Artisanat ont signé en date du 22 juin 2022, une convention de partenariat. Toujours dans cet esprit mutualiste, cette collaboration en ligne directe vise à soutenir les artisans, les entrepreneurs, les collectivités mais aussi, les jeunes et les personnes en reconversion.

À LA UNE...



# Les bonnes idées pour une **bonne santé** à la rentrée

Pendant les vacances, on prend des habitudes au niveau de l'alimentation ou du rythme de la vie courante et on se permet quelques excès en tous genres. Pour bien vivre la rentrée et éviter l'effet déprimant de la reprise, qu'elle soit scolaire ou professionnelle, quelques règles s'imposent.



Au niveau alimentaire, tout d'abord, pour faire le plein d'énergie, on privilégiera les aliments riches en vitamines et en minéraux. On évitera de sauter un repas, on veillera à manger équilibré avec un apport régulier, à chaque repas, en légumes et en fibres. Le soir, on évitera les plats trop lourds et trop gras. Et pour éliminer les toxines, rien de tel que de boire au minimum 1 à 2 litres d'eau par jour et par personne !



Au niveau scolaire, il sera utile, au moins pendant les premières semaines, d'être attentif à l'assiduité au devoir de vos enfants pour les remettre dans de bonnes conditions dès la rentrée. C'est une évidence, mais dans les faits, les enfants manquent de sommeil et passent trop de temps devant les écrans. Ils se sont vite habitués aux horaires flexibles des vacances et à la permissivité qui va avec. La reprise d'horaires réguliers pour le lever et le coucher et la mise en place de règles d'utilisation raisonnable de la télévision ou de la console dans le salon (ou pire, dans la chambre) devront être prises quelques jours avant la rentrée. La pratique d'une activité sportive leur permettra de se dépenser physiquement et de contribuer favorablement à leur croissance.



Au niveau des loisirs, on profitera des forums des associations organisés par les communes au début du mois de septembre, pour trouver une activité sportive ou de loisirs qui occupera votre esprit le soir, en rentrant du travail ou le week-end. C'est bon pour le corps et c'est bon pour l'esprit. Et pourquoi ne pas penser et commencer à organiser les vacances prochaines ? Le choc de la rentrée vous semblera ainsi plus doux et vous garderez le moral.



Au niveau du mental justement, il ne faudra négliger ni les petits ni les grands bonheurs. La lecture du roman de la rentrée littéraire ou quelques magazines et un peu de mots-croisés permettront de réveiller les neurones mis en sommeil par une période de repos bien méritée.



Au niveau de la santé, la rentrée est le bon moment pour planifier vos rendez-vous médicaux : dentiste (à voir au moins une fois par an), mise à jour des vaccins, spécialistes (en fonction de votre âge et de vos pathologies éventuelles).

**En bref, pour assurer la transition d'une période de relâchement physique et moral, vers une rentrée plus active, rien de tel que de s'y préparer au moins une semaine avant la reprise !**

## Cosmétique : La révolution écologique



Le secteur de la beauté tend à réduire de plus en plus l'impact environnemental de ses produits et de ses emballages cosmétiques.

### Qu'est-ce qu'un cosmétique bio et écologique ?

Le marché des cosmétiques naturels et bio est en vogue. Fabriqués à partir de matières premières naturelles, les cosmétiques bio sont issus de l'agriculture biologique. Leurs modes de production sont respectueux de l'environnement et leur composition met l'accent sur les huiles végétales, les huiles essentielles, les cires naturelles. Les matières synthétiques et les ingrédients polluants pour l'environnement sont bannis, car ils sont agressifs pour la peau, le corps et la planète. Les matières premières des produits naturels et bio proviennent de la nature.

### L'utilisation de matériaux éco-responsables

Les emballages cosmétiques représentent 5 % du tonnage global des emballages ménagers. Les leaders de ce secteur ont compris la nécessité d'opter pour des solutions durables qui sont privilégiées par les consommateurs. En 2012, la Fédération des Entreprises de la Beauté (FEBEA), a conclu le Plastic Act dont l'objectif est de réduire de 15 % la quantité de plastique d'ici 2025.

Quelques entreprises ont déjà adopté une démarche éco-responsable en utilisant du plastique végétal à base de canne à sucre ou de cellulose de bois, de PET (polyéthylène téréphtalate) 100 % recyclés. On peut aussi utiliser du verre allégé qui est recyclable à l'infini, moins lourd à transporter et qui peut réduire de 44 % l'empreinte carbone du produit.

### Le développement de la recharge et du vrac

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise Écologique (ADEME) a commandé une étude selon laquelle la réutilisation des contenants diminue de 79 % les émissions de CO<sup>2</sup>. De nombreuses enseignes proposent des flacons dotés d'une pompe qui se désolidarise et réutilisable à volonté : c'est le vrac. Dans la même idée, il existe les éco-recharges qui permettent de réduire de 60 % à 65 % le plastique.

En ce qui concerne le vrac, dans le secteur du cosmétique, la start-up CoZie (pour Consommation objectif Zéro impact environnemental) a créé un distributeur automatique qui délivre des doses de crèmes, démaquillants et déodorants qu'elle a appelé LaDozette.



## Zoom sur...

### La bière

D'après un sondage en ligne réalisé par Dynata en décembre 2021, pour la première fois, la bière détrône le vin de sa place de boisson alcoolisée préférée des Français. Fabriquée à partir d'orge et de houblon, la bière est l'une des plus vieilles boissons au monde. Portée par une forte croissance et par la tendance des brasseries locales, elle a des vertus insoupçonnées pour le sommeil, la santé, les os...

AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous dévoile tout sur cette boisson délicieuse et rafraîchissante.

#### Les bienfaits de la bière :

La bière fait partie des boissons alcoolisées les moins caloriques, moins que le vin, le champagne ou les cocktails. Attention, elle reste tout de même tout aussi énergétique qu'un soda (en moyenne 40 calories par 100 ml).

Elle est riche en minéraux comme le potassium, le phosphore ou bien le magnésium.

Consommée modérément, elle améliore la mémoire et réduit le risque de souffrir d'Alzheimer ou de démence. Cela peut être expliqué par la fermentation de l'orge qui enrichit la bière en vitamine B et plus particulièrement en vitamine B9, connue pour préserver les facultés cognitives, comme la mémoire.

Elle a des propriétés calmantes, antidépressives et est un bon remède contre l'insomnie. Elle contient de l'acide nicotinique, de la lactoflavine et de la lupuline, tous trois connus pour favoriser le sommeil profond.

Elle contient du silicium, un nutriment qui permet de garder ses os en bonne santé.

Elle possède de nombreux bienfaits, mais attention cependant à une consommation trop importante ! La bière est une boisson alcoolisée, qui peut avoir des effets néfastes sur la santé et entre dans la catégorie des addictions possibles. En cas d'excès, elle provoque des effets de perte de contrôle et augmente les risques de cancers et de maladies cardiovasculaires.

À consommer avec modération donc !



## Forum des lecteurs

### J'ai perdu ma carte de mutuelle. Comment en récupérer un exemplaire ?

Il vous suffit d'accéder au portail adhérent d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE. C'est un service en ligne gratuit et sécurisé, disponible 24h/24 et 7j/7. Si vous n'êtes pas encore inscrit, connectez-vous sur le site [www.avenirsantemutuelle.fr](http://www.avenirsantemutuelle.fr) et cliquez sur la rubrique « Espace sécurisé ». Pour cela, munissez-vous de votre numéro de Sécurité Sociale, et du code d'accès à 8 lettres présent en haut à gauche sur chacun de vos décomptes.

L'espace adhérent vous permet de consulter rapidement vos remboursements et ceux faits aux Professionnels de Santé, de télécharger instantanément vos relevés de prestations, de déclarer vos changements de situation, de gérer votre Contrat Santé, d'effectuer vos demandes de remboursements, devis, prises en charge..., de contacter facilement un conseiller et, bien sûr, d'obtenir une nouvelle carte de mutuelle !

#### 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° 38. Revue trimestrielle. Directeur de la publication : Stéphane LEVÊQUE Directeur de la rédaction : Patrick BRIER. Conception, rédaction, mise en page et impression : Open Your Com. Imprimé en 7 600 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 ; 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](http://www.avenirsantemutuelle.fr)



[contact@avenirsantemutuelle.fr](mailto: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.