AVENIR

Le journal d'information
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Décembre 2022
N°39

Comment prendre soin de soi en hiver ?

Zoom sur... l'eau pétillante/ gazeuse

La sophrologie : pour le corps et l'esprit

MUTUALITÉ FRANÇAISE
MEMBRE DE LA

AVENIR SANTÉ MUTUELLE
Unis et Solidaires

Stéphane LEVÊQUE
Président

édito

L'année 2022 aura été marquée par 3 épisodes de canicule successifs avec l'été le plus chaud depuis 1900 et la recrudescence de l'épidémie de Covid-19.

Il faut s'en convaincre, la canicule n'est plus un événement météorologique exceptionnel et les effets du changement climatique devraient se faire sentir de plus en plus dans les années à venir. Dans le même temps, le vieillissement de la population se poursuit et l'espérance de vie augmente. Pourtant, la fréquence des pathologies chroniques multiples évolue avec l'âge.

La santé est une richesse inestimable qu'AVENIR SANTÉ MUTUELLE a élevé au rang de sacerdoce, en proposant à ses adhérents des Contrats Santé & Prévoyance pour les accompagner en toutes circonstances et leur garantir un avenir serein.

Que vous soyez Jeunes, Actifs ou Seniors, AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous propose les meilleures formules adaptées à chaque situation : Etudiant, Commerçant, Professionnel Indépendant, Actif, Chef d'Entreprise... pour que vous soyez au meilleur de votre forme pour affronter le cours de votre vie ou pour protéger ceux qui vous sont chers.

Le Conseil d'Administration, toutes les forces vives d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE et moi-même, vous souhaitons de passer de belles fêtes de fin d'année, en famille ou entre amis, avec pour seul excès, la convivialité de vos échanges et de vos relations avec ceux qui vous sont chers. Nous vous remercions de la confiance que vous nous accordez depuis presque 80 ans, anniversaire que nous fêterons l'année prochaine. Nous vous souhaitons une année 2023 faite de réussite personnelle et professionnelle et surtout, le plus important, une très bonne santé.

Santé et environnement : la Mutualité Française agit

Pour « permettre à chacun d'être acteur de sa santé », la Mutualité Française a mis en œuvre de nombreuses actions de sensibilisation du grand public et de formation des professionnels de la prénatalité et de la petite enfance.

En 2020, 429 actions ont été réalisées dont plus de 50 % déployées en ateliers (1h30 à 2h) sur la qualité de l'air intérieur, l'alimentation, les cosmétiques, les perturbateurs endocriniens, les ondes électromagnétiques... Des programmes en faveur de la diminution de l'exposition des femmes enceintes et des nourrissons aux polluants atmosphériques, ou des actions de sensibilisation d'élèves de CM1 et CM2 aux polluants de l'air et à l'écocitoyenneté ont été mis en œuvre.

D'autre part, dans son avis sur « éthique et santé environnement », l'espace fédéral d'éthique de la Mutualité formule plusieurs propositions : élaborer des protections sociales durables, renforcer le pilotage stratégique pour les politiques publiques en santé environnementale, soutenir le partage et le meilleur accès aux données liées aux risques environnementaux, soutenir la mise en place d'un plan de formation global des acteurs de la protection sociale et de la santé, renforcer la participation citoyenne dans la démocratie en santé par l'association des parties prenantes à la conception et à la déclinaison des actions en santé environnement dans les territoires, privilégier les enjeux de santé publique sur les intérêts privés.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
MEMBRE DE LA

Cyberattaque : 20 millions d'euros

débloqués pour renforcer la sécurité des hôpitaux

Le 20 août 2022, le groupe de pirates informatiques russophones Lockbit 3.0 avait piraté le réseau informatique du Centre Hospitalier Sud-Francilien, à Corbeil-Essonnes et avait demandé une rançon de 10 millions de dollars. Dans le même temps, plus de 200 entreprises avaient été cyberattaquées. L'hôpital ayant refusé de céder au chantage, une fois le délai expiré, une série de données très personnelles de salariés, patients ou prestataires avaient été diffusées sur le Darknet, un réseau parallèle qui intègre des fonctions d'anonymat.

Pour faire face aux nombreuses cyberattaques que le secteur hospitalier connaît depuis 2 ou 3 ans, François Braun, Ministre de la Santé et de la Prévention, a annoncé, le 26 août dernier, un déblocage de 20 millions d'euros supplémentaires pour renforcer le plan de lutte contre la cybercriminalité.

25 millions avaient déjà été attribués pour 2021 et 2022 et concernaient 950 établissements, dont 150 hôpitaux. Ces fonds supplémentaires devraient permettre de doubler le nombre d'établissements de santé bénéficiant de ce parcours de sécurisation.

10 millions de personnes bénéficient d'un **équipement sans reste à charge** depuis le début de la **réforme 100 % Santé**

Alors qu'en septembre 2018, aucun équipement auditif n'était délivré sans reste à charge, en 2021, 39 % des équipements délivrés aux ménages ont bénéficié du dispositif 100 % santé. Dans le domaine des soins dentaires, alors que les prévisions visaient 45 % de prothèses sans reste à charge en 2022, l'objectif est déjà dépassé avec 56,6 % des prothèses dentaires délivrées dans ce cadre.

Néanmoins, des marges de progression subsistent. Dans le domaine de l'optique, en tenant compte des patients bénéficiaires de la CSS, seuls 16,9 % des patients ont au moins un équipement à reste à charge nul en 2021 alors que l'objectif cible est de 20 % pour 2022. Plus globalement, les taux de progression de l'offre 100 % Santé au sein de la consommation totale affichent des disparités territoriales.

La Mutualité Française accompagne les **personnes sans domicile fixe** avec le **Samu Social de jour à Paris et dans les Yvelines**

Face au problème de l'accès aux droits et aux soins des personnes sans domicile fixe, la Mutualité Française a souhaité agir. En 1997, elle a créé le premier Samu Social de jour en partenariat avec le CHU de Nice, le Centre Communal d'Action Sociale et le Centre de SOS Habitat et soins.

Pour Christelle Giulani, coordinatrice de service, depuis 25 ans : « *C'est un service qui va à la rencontre des personnes sans abri. Ce sont des gens qui ne mangent pas tous les jours à leur faim et ne sont pas forcément en demande, il faut veiller à ce que leur état ne se dégrade pas davantage. On fait aussi en sorte que les personnes puissent avoir accès à l'information par exemple où elles peuvent manger, où elles peuvent dormir et on les aide dans les tâches administratives comme faire ses papiers d'identité. Il faut leur redonner une place dans la société en tant que citoyen.* »

Partenariat **AVENIR SANTÉ MUTUELLE Université Paris-Saclay**

AVENIR SANTÉ MUTUELLE et l'ENS Paris-Saclay ont signé une convention de partenariat dans le but de mettre en œuvre des actions d'information sur la complémentaire santé à destination des normaliens élèves, des normaliens étudiants et des étudiants, des agents fonctionnaires et contractuels de l'ENS Paris-Saclay.

Dans le même temps, une convention de mécénat a été signée entre les deux organismes pour développer le programme « bien-être » mis en œuvre par l'ENS Paris-Saclay. AVENIR SANTÉ MUTUELLE souhaite ainsi soutenir ce programme et, plus particulièrement, la mise en place, en proximité du pôle médical de l'Ecole, d'un Espace Bien-être, qui permettra, entre autres, aux personnels et élèves de disposer d'un lieu pour se ressourcer, et aux femmes de disposer d'un lieu au calme pour allaiter leur enfant.

AVENIR SANTÉ MUTUELLE
Unis et Solidaires

partenaire du

Le Rallye du Coeur
Donnons des jours à la vie

LA VIDÉO :

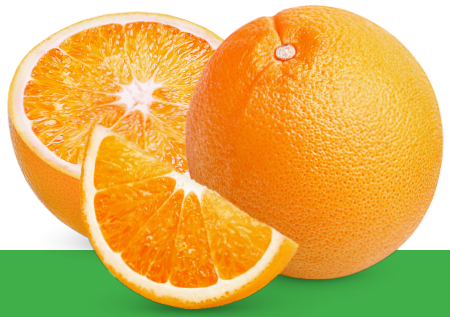
Comment prendre soin de soi en hiver ?

Le changement de saison apporte un temps plus froid, des journées plus courtes et parfois un déséquilibre de notre santé et de notre humeur. Les troubles tels que la dépression saisonnière sont reconnus et plus fréquents à cette période de l'année. La santé mentale et le bien-être sont donc mis à l'épreuve. Pour lutter contre cela, AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous délivre quelques conseils afin de prendre soin de vous et passer un meilleur hiver.

Conseil n°1 :

Prendre soin de soi passe par le soin de la peau. En effet, en hiver avec des températures fraîches, la peau se sent agressée et nous le fait comprendre. Elle tiraille et s'assèche, et, pour pallier cela, veillez à nourrir votre peau avec des crèmes suffisamment riches et hydratantes, le matin et le soir (cela est applicable à tout le corps et pas seulement au visage). Hydratez-vous aussi de l'intérieur en buvant au moins 1,5L d'eau par jour, cela est tout aussi important même en hiver.

Conseil n°2 :



Les vitamines au centre de notre assiette. L'hiver est la saison qui s'accompagne souvent de fatigue et d'un affaiblissement du système immunitaire. L'alimentation peut, certes, influer sur ces deux facteurs et nous permettre ainsi de passer un meilleur hiver. Les vitamines sont essentielles et doivent être présentes à chacun de nos repas afin de booster nos défenses immunitaires. Et chacune d'entre elles comporte ses vertus :

- La vitamine A stimule la multiplication des globules blancs et la production d'anticorps par les lymphocytes. Elle est aussi essentielle à la fonction barrière de la muqueuse intestinale. Vous pouvez la retrouver dans les carottes, les potirons ou encore dans les épinards.
- La vitamine C est un puissant antioxydant. Elle permet de protéger les globules blancs et augmente leur mobilité. Elle est présente dans les fruits et les légumes.
- La vitamine E permet de produire des globules blancs et de lutter contre les infections respiratoires. Elle se trouve naturellement dans les graines de tournesol ou les huiles végétales, par exemple.
- La vitamine D est connue pour stimuler les globules blancs (lymphocytes T) nécessaires pour fabriquer des anticorps et éliminer les microbes. On peut la trouver surtout dans les poissons gras (le foie de morue et son huile, les harengs fumés, les maquereaux...). Deux formes sont les plus courantes, la D2, d'origine végétale, et la D3, d'origine animale.

Conseil n°3 :

Ne négligez pas l'activité physique ! Si le froid de l'hiver nous démotive, notre corps a malgré tout besoin d'être en mouvement. Il n'est pas nécessaire de pousser l'intensité mais par exemple, une marche de 30 minutes permet d'activer son organisme en douceur. Il est également bénéfique de prendre l'air frais ou la lumière du jour qui s'appauvrit à cette période. Une séance d'étirement est également saine pour le corps lorsque l'on a tendance à davantage se crisper en cette saison, et peut être complémentaire à la marche (et se pratiquer au chaud). L'exercice physique permet également d'agir positivement sur notre moral.

Conseil n°4 :

Prenez du temps pour vous. Lire un livre, préparer un plat que vous aimez, prendre un bain, écouter un podcast, faire une sieste sont tout autant d'actions simples, qui vous font plaisir mais pour lesquelles vous ne prenez pas nécessairement assez de temps. Il est important de prendre du temps pour des activités que l'on aime pour agir de manière positive sur notre moral.

Conseil n°5 :

Dormez-bien ! Cela paraît simple, et pourtant... Le sommeil joue un rôle important dans le bon fonctionnement du système immunitaire, qui est, en effet, plus efficace lorsque nous dormons suffisamment, soit au moins sept heures par nuit. Afin d'avoir un bon sommeil, il est conseillé d'éviter de pratiquer une activité physique intense le soir et de consommer des boissons énergisantes ou du café. Prendre un bain pour se détendre, dîner léger et privilégier la lecture plutôt que les écrans peuvent aussi être des moyens pour favoriser le sommeil.

Prendre soin de soi en hiver passe inévitablement par des actions essentielles comme un sommeil suffisant et une alimentation riche en vitamines. Veillez à maintenir une activité physique malgré le froid tant pour votre corps que votre esprit. Enfin, après une hydratation conséquente de son visage et de son corps, prenez du temps pour vous et ce que vous aimez afin de préserver votre santé mentale.

La sophrologie **pour le corps et l'esprit**

Retrouver une harmonie intérieure

17 % des Français déclarent avoir déjà eu recours à la sophrologie, soit plus de 11 millions de personnes. Créée dans les années 1960 par le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo, la sophrologie est une technique douce inspirée de pratiques occidentales (hypnose, relaxation…) et orientales (méditation et yoga). Adaptée à toute tranche d'âge (enfants, adultes, seniors), elle propose une palette d'outils pour mieux gérer ses émotions et améliorer son bien-être. Elle s'avère efficace pour surmonter des épreuves difficiles : examen, accouchement, entretien professionnel…

Bon à savoir : n'étant pas reconnue comme une spécialité médicale, la sophrologie ne bénéficie d'aucun remboursement par la Sécurité Sociale (comptez entre 45 et 70 € la séance individuelle).

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mutuelle, selon le contrat souscrit, vous pouvez disposer d'un forfait « Médecines douces » qui inclut la sophrologie et vous permet une prise en charge de tout ou partie de votre séance.

Soulager la douleur

Lors d'un premier échange avec le sophrologue, le patient expose ses besoins. Les premières séances sont consacrées à la prise de conscience du corps. Assis ou debout, le patient apprend à se détendre, à libérer les tensions musculaires grâce à des exercices de relaxation dynamiques. Le travail thérapeutique commence ensuite afin de cibler un blocage spécifique : insomnie, stress, trouble anxieux… Le praticien utilise des sophronisations. Ces visualisations guidées ont pour but d'induire un état modifié de conscience, entre veille et sommeil. Le but : remplacer les sensations négatives par d'autres, plus plaisantes et envoyer un message fort au cerveau pour le détourner de la douleur. De plus en plus d'hôpitaux font appel à cette thérapie complémentaire. L'Institut Curie, à Paris, la propose aux malades en oncologie médicale. Au CHRU de Tours, la sophrologie est même utilisée pour remplacer la morphine. La sophrologie ne remplace pas une thérapie, mais se pose en complément.

Zoom sur...

L'eau pétillante/gazeuse

L'eau pétillante ou eau gazeuse est très appréciée lors de repas pour ses bulles et son aspect rafraîchissant et désaltérant. Vertus ou méfaits, voici ce qu'il faut en savoir.

Existe-t-il une différence entre eau pétillante et eau gazeuse ?

L'eau pétillante est une eau issue d'une source naturellement gazéifiée et mise en bouteilles sans aucune transformation. À l'inverse, l'eau gazeuse est une eau plate à laquelle du gaz carbonique a été ajouté, avant son embouteillage. Il est d'ailleurs maintenant possible de la faire soi-même à l'aide d'un appareil produisant du gaz et de l'eau du robinet. Aucune étude à ce jour ne prouve qu'une eau naturellement pétillante comporte plus de bienfaits qu'une eau gazéifiée.

Quels sont les bienfaits d'une eau pétillante/gazeuse ?

Les bienfaits de l'eau gazeuse sont multiples. Elle facilite tout d'abord la digestion grâce à sa teneur en bicarbonate naturellement présente qui permet de neutraliser les acidités gastriques. Elle est aussi idéale pour perdre du poids. En effet, consommée avant un repas, elle réduit l'appétit. C'est également l'alternative parfaite aux sodas riches en sucre et par extension plus caloriques. Enfin, elle améliore la circulation sanguine, en régulant le PH du sang à un niveau plus neutre. Cela peut être utile en cas de jambes lourdes par exemple.

Cependant, chez certaines personnes fragiles, des ballonnements et autres irritations de l'estomac peuvent surgir. Parfois certaines eaux peuvent être riches en sodium et ne sont donc pas recommandées en cas d'hypertension artérielle. Il faut donc veiller à choisir une marque pauvre en sodium.

Forum
des lecteurs

Comment bénéficier du Tiers-Payant ?

En France, le tiers payant, est un dispositif qui vous permet d'éviter l'avance de frais pour vos soins de santé. La part prise en charge par l'Assurance Maladie et le complément de la Mutuelle sont directement réglées au professionnel de santé.

Pour en bénéficier :

• Assurez-vous de disposer d'une Carte Vitale à jour (à défaut, l'attestation papier).

• Présentez votre carte de mutuelle pour la part complémentaire ; ou l'attestation de CSS ou AME si vous en êtes bénéficiaire.

Avec **AVENIR SANTÉ MUTUELLE**, vous bénéficiez du tiers payant intégral pour les médicaments, les soins d'hôpitaux conventionnés et les analyses de laboratoires et actes de radiologie. Le Tiers-Payant s'applique selon votre contrat, pour les prothèses dentaires, auditives et les frais d'optique après demande de prise en charge préalable.

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° 39. 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 7 250 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

AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Unis et Solidaires

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 !

PARRAINAGE

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 votre espace personnel.*
*** Sous réserve de la souscription à un contrat Santé et de la création de votre espace personnel dans les 3 mois suivant votre adhésion.*

MUTUALITÉ FRANÇAISE MEMBRE DE LA

AVENIR SANTÉ MUTUELLE • CS 70703 • 78027 Versailles Cedex 01 39 23 39 39 www.avenirsantemutuelle.fr

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité • SIREN : 775 671 951 • Siège Social : 12 av. du Général Mangin 78000 Versailles