

A VENIR

Le journal d'information
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Avril 2023
N°40

Soins dentaires
effectués à
l'étranger

L'impact
du sport
sur notre santé

Zoom sur...
le fromage

Votre mutuelle fête ses 80 ans !



Stéphane LEVÉQUE
Président

édito

Comme le temps passe ! Voilà que nous célébrons déjà, cette année, les 80 ans d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE.

Une belle occasion d'être fiers de notre parcours, de nos actions et de nos engagements. Depuis la création de la Caisse Interdépartementale Mutualiste Artisanale Maladie (CIMAM) en 1943, notre mutuelle a su évoluer en se transformant et en se renforçant au fil du temps, pour mieux répondre aux besoins de nos adhérents.

Dans ce numéro, vous découvrirez les traditionnelles actualités en matière de santé. Il sera question de la dépendance aux paris sportifs. Nous vous proposons également un dossier sur l'impact du sport sur la santé et sur les bienfaits de l'activité physique pour votre corps et votre esprit.

Vous pourrez aussi retrouver notre rubrique consacrée à la vie mutualiste et, notamment, sur la couverture des soins dentaires à l'étranger, une question importante pour de nombreux adhérents qui se déplacent pour le travail ou pour les loisirs.

Enfin, nous vous souhaitons une bonne lecture de ce nouveau numéro, toutes ces informations ont pour objectif de vous être utiles pour votre bien-être et votre santé.

N'hésitez pas à nous transmettre vos remarques et vos suggestions pour que nous puissions continuer à vous apporter des réponses sur les sujets qui vous tiennent à cœur.

Dépendance aux paris sportifs

Lorsqu'une personne est incapable de contrôler son besoin compulsif de parier des sommes d'argent, parfois importantes, elle est considérée comme étant dépendante, ce qui peut entraîner des conséquences dangereuses pour sa santé physique et psychologique.



Cette forme d'addiction aux jeux d'argent est considérée comme une maladie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Bien que la majorité des joueurs soient conscients des risques liés aux jeux d'argent en général, tels que les problèmes financiers et la dépendance, ils sont souvent minimisés ou ignorés. Chez les parieurs sportifs, cette tendance est encore plus marquée, car ils

considèrent les paris comme étant plus basés sur l'habileté que sur la chance (l'illusion de l'expertise). Cependant, les conséquences de ces comportements sont bien réelles, allant du surendettement et des problèmes familiaux jusqu'à l'isolement social et le suicide dans les cas les plus graves.

Obtenez des informations complètes sur l'addiction & les effets du jeu sur la santé au 09.74.75.13.13, disponible 7j/7 de 8h à 2h du matin (appel non surtaxé).

Cette ligne accompagne, informe et conseille les personnes concernées directement ou indirectement par un problème de jeu.

Retour en images sur la signature de la convention entre l'ENS Paris-Saclay et AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Nathalie CARRASCO, Présidente de l'École Normale Supérieure Paris-Saclay et Stéphane LEVÉQUE, Président d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE, signent la convention de mécénat portant sur le développement et l'accompagnement du « Programme Bien-être » mis en œuvre par l'ENS Paris-Saclay.



Étaient également présents à cette occasion, Patrick BRIER, Directeur Général d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE, et pour l'ENS Paris-Saclay, Catherine TORRICELLI, Directrice Générale des Services, Claire LAMBARD, Chargée de la mission Égalité, Véronique RAOULT SÉVERAC, Responsable des partenariats et mécénats et Morgann CROZET, Directrice de la communication.

L'ENS Paris Saclay accueille, au quotidien près de 3000 personnes, étudiants, personnels de services et enseignants.



L'objet de la convention, un lieu pour se ressourcer suite à un malaise ou une blessure et pour permettre aux jeunes mamans de disposer d'un lieu calme pour allaiter leur enfant.

depuis **80** ans

Cette année 2023 marque l'anniversaire des 80 ans d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE. Une page d'histoire qui remonte à 1943, avec la création de la Caisse Interdépartementale Mutualiste Artisanale Maladie (CIMAM).

Au fil des années, la CIMAM a connu plusieurs transformations et a intégré d'autres mutuelles de santé. La fusion avec la Société Mutualiste de l'Essonne SME, par arrêté du 23 décembre 2003, a permis d'étendre la portée de la Mutuelle et d'offrir une couverture de santé plus étendue à un public plus large. La fusion avec la Mutuelle du Mantois et la Mutuelle Roux Combaluzier Schindler, par arrêté du 30 décembre 2009, a également renforcé la Mutuelle et lui a permis de mieux répondre aux besoins de ses adhérents. En 2010, elle adopte son nom actuel, AVENIR SANTÉ MUTUELLE. Enfin, son adhésion en 2019 au GIE OZY, lui a permis de s'ouvrir à de nouveaux marchés de la Protection Sociale Complémentaire et de la Prévoyance. Cet ancrage fort et cette proximité auprès des commerçants et des artisans, se sont depuis renforcés avec le développement de 4 agences en Île-de-France.



ANGEL

ANGEL est un service offert à tous les adhérents d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE ayant souscrit un Contrat Santé.

Avec l'équipe Angel, composée de médecins généralistes et spécialistes, vous pouvez poser toutes vos questions de santé à tout moment, que vous soyez en France ou à l'étranger, via un chat en ligne, une prise de rendez-vous, un appel téléphonique ou une vidéo. En cas d'urgence, l'appel est transféré vers le SAMU local.

De plus, les ordonnances émises lors de ces rendez-vous peuvent être envoyées à la pharmacie de votre choix, et les médicaments peuvent être livrés directement à votre domicile grâce à une pharmacie partenaire du service.

Grâce au Second Avis Médical, vous disposez de l'expertise de médecins spécialistes expert de votre pathologie (coût d'un appel local). Si vous avez déjà créé votre compte sur bonjourdocteur, vous basculez automatiquement sur votre compte Angel.

Enfin, le Service Angel comprend également une ligne d'écoute psychologique pour aider à surmonter les conséquences psychologiques des situations difficiles.

Si vous êtes adhérent AVENIR SANTÉ MUTUELLE et que vous souhaitez utiliser ce service, vous pouvez vous rendre sur le site www.angel.fr ou appeler le numéro dédié au 01 49 65 25 41 (coût d'un appel local).

La Mutualité Française et les Premiers Secours en Santé Mentale France (PSSM)

À partir de 2023, la Mutualité Française et les PSSM France vont former un réseau, de salariés, au secourisme en santé mentale. Ce nouveau réseau permettra de sensibiliser le grand public aux troubles psychiques et de donner des clés d'assistance. Les premiers secours en santé mentale, de la même manière que les premiers secours en santé physique, permettront de reconnaître les premiers signes de troubles psychiques et de savoir comment aider la personne jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse lui être apportée. Les salariés des Unions Régionales de la Mutualité Française seront formés à ce type de secourisme et pourront ensuite la transmettre aux citoyens. L'objectif est de former 750 000 citoyens d'ici 2030. La Mutualité Française est active sur la santé mentale depuis plus de 10 ans, remboursant 2,3 millions de séances chez le psychologue en 2021. Elle lutte contre la stigmatisation des personnes atteintes de troubles psychiques et facilite leur accès aux soins.





Soins dentaires effectués à l'étranger

La prise en charge des soins dentaires est un sujet de préoccupation pour de nombreux Français, en particulier pour ceux qui ont des problèmes dentaires complexes et qui recherchent des options de traitement moins coûteuses. Pour répondre à cette demande croissante, de plus en plus de personnes se tournent vers des soins dentaires effectués à l'étranger. Mais comment fonctionne la prise en charge de ces soins pour les patients français ?

Tout d'abord, il convient de noter que les soins dentaires effectués à l'étranger sont généralement moins chers qu'en France. Cela peut être dû à des coûts de main-d'œuvre moins élevés, à des tarifs réglementés ou à une monnaie plus faible dans le pays où les soins sont effectués. Cependant, cela peut aussi également comporter des risques, tels que des normes de sécurité moins strictes, une qualité de soins inférieure ou une difficulté de suivi en cas de complications.



En ce qui concerne la prise en charge des soins dentaires effectués à l'étranger, la situation dépend du type de soins et du pays où ils ont été effectués. En règle générale, les soins dentaires à l'étranger ne sont remboursés qu'en cas d'urgence et peuvent faire l'objet d'une entente préalable. Toutes les mutuelles remboursent automatiquement si cela est pris en charge par la Sécurité Sociale. Toutefois, certaines mutuelles couvrent les soins non pris en charge. Il est donc important de vérifier les termes de votre Contrat Santé avant de partir à l'étranger pour des soins dentaires.



En outre, certains pays de l'Union Européenne ont des accords de coordination des régimes de Sécurité Sociale, qui permettent aux citoyens de l'UE de recevoir des soins dentaires dans un autre pays de l'UE et d'être remboursés dans leur pays d'origine. Cependant, ces accords ne s'appliquent pas à tous les types de soins dentaires, et les patients doivent généralement obtenir une autorisation préalable de leur régime d'Assurance Maladie avant de partir à l'étranger pour des soins dentaires.

Attention, les soins dentaires à l'étranger ne répondent pas toujours aux mêmes normes de qualité que celles en vigueur en France. Il est donc essentiel de bien se renseigner sur les qualifications du dentiste et les normes de qualité en vigueur dans le pays où les soins seront effectués. Les patients peuvent également consulter des forums en ligne ou des associations de patients pour obtenir des recommandations et des témoignages d'expériences de personnes ayant bénéficié de soins dentaires à l'étranger.



L'ambassade ou le consulat de France, sur place, peuvent fournir par téléphone les coordonnées des médecins locaux habituellement consultés par les ressortissants français, en précisant quelle langue ils utilisent. Ils peuvent également recommander un hôpital, une clinique ou une pharmacie. Avant de partir, il faudra donc penser à prendre les coordonnées des services consulaires ou la liste des adresses du Cimed (Comité d'informations médicales).



L'impact du sport sur notre santé

Pratiquer une activité physique régulière présente de nombreux avantages pour la santé. Cela contribue à améliorer l'état de forme général à tout âge, en augmentant la force musculaire, la souplesse et l'endurance. C'est bon pour le corps mais aussi pour l'esprit.

La pratique régulière d'un sport aide à contrôler son poids en brûlant des calories et en améliorant la composition des éléments constitutifs du corps. Cela permet de renforcer le système cardiovasculaire en améliorant la circulation sanguine, la fonction cardiaque et la résistance à la fatigue.

Le sport agit également sur les niveaux de stress en libérant des endorphines, les hormones du bien-être, dans le corps. Il peut améliorer la santé mentale en augmentant la confiance en soi et en renforçant la détermination et la résistance aux défis.

Il améliore la qualité du sommeil en facilitant l'endormissement et en augmentant la durée et la profondeur du sommeil.

Mais, il a surtout un effet préventif reconnu par la médecine, pour certaines maladies chroniques, telles que les maladies cardiaques, le diabète, l'obésité et même certains types de cancer.

En résumé, la pratique régulière d'un sport peut avoir un impact positif sur la santé physique et mentale. Il est important de choisir un sport qui plaît et qui convient à sa condition physique pour en tirer le maximum de bénéfices. Avant de commencer une nouvelle activité sportive, il est conseillé de consulter un professionnel de santé pour éviter tout risque de blessure. Certaines activités sportives ne peuvent d'ailleurs, parfois, se pratiquer que sur présentation d'un certificat médical récent.

Zoom sur... Le Fromage

Le fromage est issu de la fermentation du lait. Il en existe une multitude de variétés à travers le monde, mais, à elle seule, la France en compte au moins 400.



Quels sont les bienfaits du fromage ?

C'est une source de protéines, de calcium, de vitamines A, B2 et B12. Il permet de prévenir l'ostéoporose et certains cancers.

C'est un aliment qui est bon pour la croissance des os et pour leur reminéralisation, mais il est recommandé de ne pas en consommer en trop grande quantité.

C'est une excellente source de phosphore, un minéral parmi les plus abondants du corps humain, après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. Il intervient dans la croissance et la régénérescence des tissus et aide à maintenir le pH du sang à un bon niveau.

Comment se conserve-t-il ?

Il est conseillé de le conserver au frais et à l'abri de la lumière. Au réfrigérateur, les fromages frais (fromage blanc, mascarpone...) ne se conservent que 7 à 10 jours. Les pâtes fermes peuvent, quant à elles, se conserver de quelques semaines à quelques mois. A l'exception des fromages frais ou à pâte molle, tous les fromages peuvent se conserver quelques mois au congélateur.

Dans quels cas faut-il éviter d'en consommer ?

Dans certains cas, il convient d'éviter la consommation de fromage. En cas d'hypercholestérolémie, il est conseillé de choisir des fromages contenant moins de 20 % de matières grasses.

Un fromage au lait cru affiné pendant au moins deux mois, ne contient plus d'organismes pathogènes et présente les mêmes caractéristiques qu'un fromage au lait pasteurisé.

Forum des lecteurs

Ma Mutuelle couvre-t-elle les accidents de la vie ?

Plus communément appelée GAV (Garantie Accidents de la Vie), cette garantie, non obligatoire, est un contrat de Prévoyance proposé par AVENIR SANTÉ MUTUELLE, permettant de vous assurer en cas d'accident du quotidien. Elle intervient pour la protection des personnes et non des biens, et vous garantit une indemnisation en cas d'incapacité permanente ou de décès.

Pour plus de renseignements sur l'ensemble de notre gamme Prévoyance, rendez-vous sur notre site internet : 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° 40. 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 6 600 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 : 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



ANGEL

TÉLÉCONSULTEZ PARTOUT, À TOUT MOMENT

Inclus dans tous nos Contrats Santé.



- Téléconsultation Médicale
24 heures/24 et 7 jours/7 en illimité
- Second avis médical
- Soutien psychologique
- Réponse à toutes vos questions
Santé
- Livraison de médicaments

