

# A V E N I R

Le journal d'information  
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Septembre 2023  
N°41

**Zoom sur...**

La saison des  
fruits exotiques

**Somnambulisme :**

Que sait-on ?

**Étudiants : rentrée et petits boulots**

Comment préserver  
leur santé ?



Stéphane LEVÉQUE  
Président

édito

**L**es vacances estivales laissent désormais la place à une période plus studieuse et laborieuse. Après avoir fait le plein de vitamines D et la tête pleine de souvenirs de vacances, c'est le moment de profiter à nouveau de votre magazine Santé et Prévoyance préféré.

Comme d'habitude, vous trouverez dans ce numéro, découvertes, réflexions et conseils pour une bonne santé et un bien-être optimal.

Au cœur de cette édition, nous explorons les avancées dans le domaine de la santé, les compétences élargies des sages-femmes, les progrès de l'Intelligence Artificielle mais aussi ses travers, car la vigilance est de mise face à des outils qui promettent une médecine plus connectée.

C'est aussi l'occasion d'évoquer quelques conseils pratiques pour gérer votre santé, que vous soyez étudiants ou travailleurs, avec un focus sur le somnambulisme, ce trouble du sommeil intrigant et fascinant.

Nous souhaitons que ce magazine soit une source d'inspiration, de connaissance et de bien-être pour vous tous. Après une journée bien remplie, prenez le temps nécessaire pour prendre soin de vous et de vos proches.

L'ensemble des collaborateurs d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE, se joint à moi pour vous souhaiter, à toutes et à tous, une bonne rentrée !

## Quand les sages-femmes voient leurs compétences s'élargir

Les sages-femmes jouent un rôle essentiel dans la protection de la santé sexuelle et reproductive des femmes. Leurs compétences s'élargissent de plus en plus pour accompagner les femmes tout au long de leur vie.

En plus des consultations gynécologiques, du suivi des grossesses, de la contraception, les sages-femmes pratiquent des interruptions volontaires de grossesse (IVG) médicamenteuses jusqu'à la fin de la 7e semaine de grossesse. Cette option permet aux femmes de mettre fin à une grossesse non désirée en toute sécurité.

Elles peuvent également prescrire et administrer 19 vaccins différents, tels que ceux contre le tétanos, la poliomyélite, les papillomavirus humains, renforçant l'immunité des femmes et prévenant les maladies infectieuses.

Elles assurent également un suivi gynécologique préventif pour les femmes, indépendamment de leur

âge, qu'elles aient des enfants ou non. Elles effectuent des examens cliniques complets, y compris des examens physiques et gynécologiques, et procèdent à des dépistages tels que le frottis cervico-vaginal pour détecter précocement les signes de cancer du col de l'utérus.

Les sages-femmes jouent un rôle essentiel dans l'accès aux soins pour les femmes, en particulier celles qui ont un accès limité aux services médicaux. Leur expertise centrée sur la femme leur permet d'offrir une prise en charge globale et personnalisée, au-delà du suivi de la grossesse et de l'accouchement.



## Garantie des Accidents de la Vie

AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous propose une large gamme de Garanties Prévoyance pour affronter les aléas de la vie.



Chez vous, dans vos loisirs, à l'école... Un accident est si vite arrivé. La Garantie Accident de la Vie (GAV) vous couvre pour les accidents qui surviennent dans la sphère de votre vie privée (bricolage, cuisine, jardinage, activités sportives ou de loisirs) en vous indemnisant pour les conséquences subies (invalidité corporelle permanente ou décès).

Tous ces risques de la vie quotidienne ne doivent pas être pris à la légère. Chaque année en France, les accidents de la vie causent en moyenne 20 000 décès et font 11 millions de blessés.

AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous aide à assumer les multiples et indispensables dépenses, avec des formules simples et économiques.



En savoir plus :

[www.avenirsantemutuelle.fr/autres-offres/gammes-prevoyance](http://www.avenirsantemutuelle.fr/autres-offres/gammes-prevoyance)

## E-santé : entre progrès et vigilance

L'e-santé regroupe l'utilisation des technologies de l'information et de la communication dans le domaine médical. Ces dernières années, elle connaît une croissance exponentielle. Alors que les progrès technologiques promettent des avancées significatives dans le secteur de la santé, il est essentiel de faire preuve de vigilance pour garantir la sécurité et la confidentialité des données médicales.

Elle présente de nombreux avantages, notamment en termes d'accessibilité et d'efficacité des soins de santé. Grâce aux applications mobiles et aux dispositifs connectés, les patients peuvent surveiller leurs paramètres de santé, suivre leurs traitements et communiquer facilement avec leur médecin. Les plateformes de télémédecine permettent également des consultations à distance, réduisant ainsi les déplacements et les files d'attente. L'e-santé facilite également la collecte et l'analyse des données de santé, ce qui peut conduire à de meilleurs diagnostics et décisions médicales.

Toutefois, la montée en puissance de la technologie numérique, au service de la santé, pose quelques questions d'éthique qu'il est important d'avoir à l'esprit.

Les données médicales étant sensibles et personnelles, il est primordial de garantir leur protection contre les cyberattaques et autres fuites. De plus, l'utilisation croissante de l'Intelligence Artificielle et de l'apprentissage automatique soulève la question de la transparence des algorithmes et de la fiabilité de la prise de décision automatisée.

En garantissant la sécurité des données, en respectant la confidentialité des patients et en promouvant une utilisation responsable et éthique des technologies, il sera possible d'exploiter pleinement le potentiel de l'e-santé pour améliorer les soins et favoriser de meilleurs résultats pour tous.



## L'Intelligence Artificielle au service de la médecine

L'Intelligence Artificielle (IA) est de plus en plus utilisée par les scientifiques pour améliorer les diagnostics et offrir des traitements ciblés aux patients. Les avancées de l'IA dans différents domaines de la santé sont significatives :

**En oncologie :** des équipes de recherche ont démontré que les programmes d'IA détectent avec précision les mélanomes, les cancers cutanés graves et les tumeurs atypiques du sein, surpassant même les médecins.

**Dans la santé cardiovasculaire :** une équipe de l'University College of London développe un algorithme basé sur l'analyse des données d'imagerie par résonance magnétique cardiaque pour prédire le risque de décès après une crise cardiaque ou un AVC.

**Dans la santé mentale :** parmi les programmes de recherche, certains visent à développer une IA capable de détecter précocement la schizophrénie et la psychose chronique, pour des soins préventifs et personnalisés en santé mentale.

Ces progrès constants montrent que l'IA peut transformer la médecine avec des diagnostics plus précoces, des traitements ciblés et une meilleure prise en charge des patients. Cependant, il est important de souligner que l'IA n'est pas un remplacement des Professionnels de Santé, mais une aide pour leur prise de décision, permettant d'obtenir des résultats plus précis et rapides.





## Étudiants : rentrée et petits boulots

### Comment préserver leur santé ?

La rentrée universitaire est une période trépidante pour de nombreux étudiants, marquée par la recherche d'un équilibre entre les études, les responsabilités et les petits boulots. Cependant, il ne faut pas négliger sa santé dans ce tourbillon d'activités.



Un de leurs défis majeurs est de jongler entre les études et les petits boulots. Ils devront planifier leur **emploi du temps** de manière réaliste et éviter de se surcharger. S'accorder des pauses régulières et suffisamment de sommeil, ce qui est primordial pour maintenir une bonne santé physique et mentale.

La tentation de se tourner vers des repas rapides et peu sains est grande chez des étudiants pressés. Une **alimentation saine et équilibrée**, des repas faits maison, riches en fruits, légumes et protéines, contribuera à maintenir un système immunitaire fort et une énergie constante tout au long de la journée.



Avec un emploi du temps chargé, il peut être difficile de trouver du temps pour **l'activité physique**. Cependant, elle est essentielle pour maintenir un corps sain et réduire le stress. Des activités simples comme la marche, le vélo ou le yoga, peuvent contribuer, à peu de frais, à un bon équilibre dans la routine quotidienne.



Les étudiants peuvent bénéficier du soutien de leur entourage, qu'il s'agisse des amis, de la famille ou des conseillers universitaires. Il est capital d'entretenir des **relations sociales** saines et de ne pas hésiter à demander de l'aide en cas de besoin. Les services de soutien psychologique et les ressources professionnelles sur le campus sont également des ressources précieuses à exploiter.

La pression des études et des petits boulots peut être source de stress chez les étudiants. Ils adopteront des stratégies de **gestion du stress**, telles que la méditation, la respiration profonde ou la pratique d'activités relaxantes comme la lecture ou la musique. Trouver des moments pour se détendre et se ressourcer est essentiel pour maintenir un équilibre émotionnel.





**Le somnambulisme est un trouble du sommeil qui intrigue et fascine depuis des siècles. Les individus qui en sont atteints peuvent se lever et marcher pendant leur sommeil sans en avoir conscience.**

C'est un trouble du sommeil classé dans les parasomnies, caractérisé par des comportements moteurs complexes réalisés durant le sommeil profond. Il peut toucher aussi bien les enfants que les adultes, bien que sa prévalence soit plus élevée chez les enfants entre 3 et 8 ans. On estime qu'en France, 2 à 4 % des adultes sont somnambules, contre 10 à 15 % des enfants (NEON Mag 2022).

Les causes exactes du somnambulisme ne sont pas encore complètement comprises, mais plusieurs facteurs peuvent contribuer à son apparition. Il semble y avoir une composante génétique, avec une prédisposition familiale. De plus, le manque de sommeil, le stress, la fièvre, certains médicaments et troubles du sommeil, tels que l'apnée du sommeil, peuvent favoriser l'émergence du somnambulisme. Les épisodes de somnambulisme se produisent généralement pendant les phases de sommeil profond, au cours des premières heures de la nuit. Les personnes atteintes peuvent effectuer diverses actions pendant leur sommeil, telles que se lever, marcher, parler, manger ou même conduire un véhicule. Ces comportements peuvent être automatiques et dénués de conscience, avec une mémoire limitée une fois réveillées.

Le somnambulisme peut présenter certains risques

pour la sécurité de la personne concernée, notamment des chutes, des accidents ou des blessures. Pour prévenir ces dangers, il est recommandé de sécuriser l'environnement de la personne en retirant les objets potentiellement dangereux de sa chambre, en verrouillant les portes et les fenêtres, et en évitant les obstacles sur son chemin.

Dans la plupart des cas, le somnambulisme ne nécessite pas de traitement spécifique, car il tend à diminuer avec l'âge. Cependant, dans les cas où les épisodes sont fréquents, graves ou présentent un risque accru, une consultation médicale peut être recommandée. Des approches telles que la gestion du stress, l'amélioration de l'hygiène du sommeil et, dans certains cas, l'utilisation de médicaments peuvent être envisagées.

Grâce à des mesures préventives appropriées, à une meilleure gestion du stress et à une hygiène de sommeil adéquate, il est possible d'atténuer les risques et de favoriser une meilleure qualité de vie pour les personnes qui en sont atteintes. La recherche continue, dans ce domaine, contribuera à approfondir nos connaissances et à développer des approches de traitement plus spécifiques pour aider les individus affectés par ce trouble du sommeil énigmatique.



## Zoom sur...

### La saison des fruits exotiques

Ils proviennent généralement de régions tropicales et subtropicales, où le climat est chaud et humide toute l'année. Cependant, la période exacte de récolte des fruits exotiques peut varier en fonction de la spécificité de chacun et de la région où il est cultivé. Ils se distinguent souvent par leurs saveurs uniques, leurs arômes exotiques et leurs couleurs vives. Chaque région du monde a ses propres variétés spéciales. Ils sont non seulement délicieux, mais ils offrent, également, une variété de nutriments bénéfiques pour la santé.



**Ananas** - L'ananas est un fruit tropical, originaire d'Amérique du Sud, sucré et juteux avec une saveur acidulée caractéristique. Il est généralement récolté tout au long de l'année dans d'autres régions tropicales. Cependant, certaines périodes de l'année peuvent connaître une production plus abondante, notamment de décembre à mars.

**Papaye** - Originaire du Mexique, elle mûrit sous la chaleur des climats tropicaux et est souvent disponible toute l'année. Mais la pleine saison se situe, elle aussi, plutôt de décembre à mars.

**Fruit de la passion** - Appelé aussi « Maracuja » dans les pays de l'Amérique du sud, il connaît deux périodes de récolte : février-avril pour les fruits d'hiver, très juteux avec une pointe acidulée, puis juillet-octobre à la saveur sucrée plus marquée.

**Litchi** - Les litchis sont généralement récoltés, entre mai et juillet, dans l'hémisphère nord. Dans l'hémisphère sud, la récolte a lieu entre novembre et janvier.

**Mangue** - La mangue est un fruit sucré et juteux avec une chair orange vif. Elle est originaire d'Asie du Sud-Est et est largement cultivée dans de nombreux pays tropicaux. Il est possible, de nos jours, de trouver des mangues tout au long de l'année, mais la pleine saison des mangues s'étale de décembre à février et d'avril à juillet.

## Forum des lecteurs

### À partir de quand mon fils aura-t-il sa propre carte vitale ?

Un numéro d'immatriculation à la Sécurité Sociale est automatiquement attribué à la naissance. Dès l'âge de 16 ans, une carte vitale indiquant ce numéro est délivrée.

Pendant toute la période, qui s'étend de la naissance jusqu'à l'âge de 16 ans, un enfant a la qualité d'« ayant droit », c'est-à-dire qu'il dépend de la couverture sociale d'un ou de ses deux parents. Ensuite, il peut soit continuer à bénéficier de ce régime d'ayant droit, soit demander celle d'ayant droit autonome.

Mais, attention, les aléas du quotidien peuvent entraîner des coûts importants. C'est pourquoi, le choix d'une bonne Mutuelle en Santé & Prévoyance est primordial. Elle intervient en complément des remboursements non pris en charge par le régime obligatoire.

Votre enfant peut en bénéficier, selon son âge et en fonction du contrat que vous avez souscrit.

#### 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° 41. 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 6 200 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

75011 Paris

87, rue de la Roquette

78000 Versailles

45, rue Carnot

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

# RENTRÉE BUDGET MALIN



La **rentrée scolaire** est souvent synonyme de dépenses, c'est pourquoi AVENIR SANTÉ MUTUELLE pense à vous et vous propose son offre

« **Rentrée budget malin !** »

Profitez d'**1 mois de cotisation offert\*** pour toute souscription à l'un de nos Contrats Santé.

**N'attendez plus, dans un mois il sera trop tard !**



Offre valable du  
**15 septembre**  
au **15 octobre**  
2023

**1 mois**  
**gratuit**  
de cotisations\*

*\*Un mois de Cotisations Offert sous réserve de souscrire un contrat Santé (hors contrats AVENIR SURCO et AVENIR HOSPI) à titre individuel et de créer son espace personnel dans les 3 mois à partir de la prise d'effet du contrat.*

