

A V E N I R

Le journal d'information
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Mars 2020
N°28

Reprendre une activité physique :

cette fois-ci, je m'y tiens !

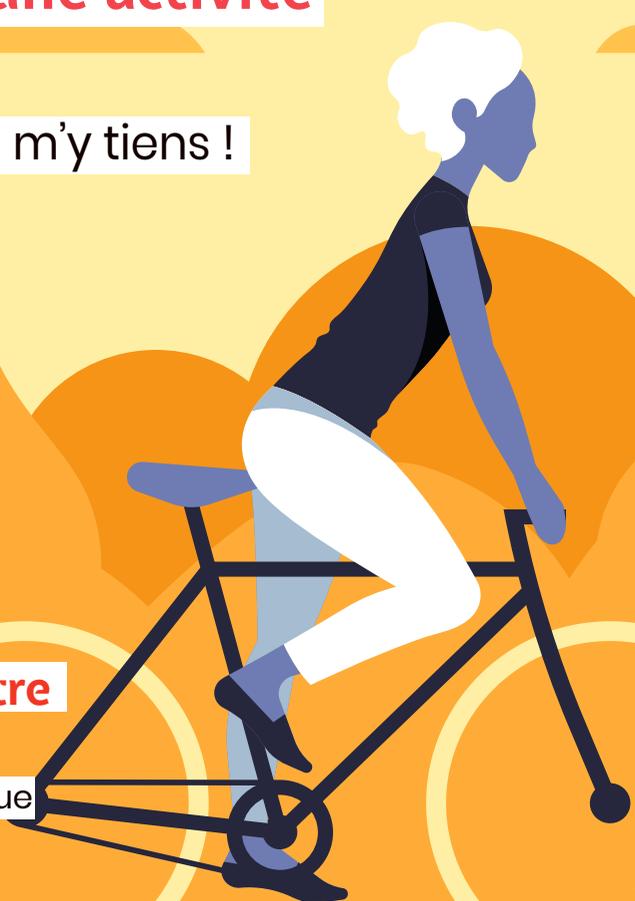
Zoom sur...

Le fer

Santé & bien-être

Téléconsultation

et Protection Juridique





Stéphane LEVÊQUE
Président

édito

Chaque printemps, nous sommes nombreux à prendre de bonnes résolutions, et beaucoup d'entre nous envisagent, notamment, de se remettre au sport. Mais rares sont ceux qui parviennent à s'y tenir. En tant que Mutuelle solidaire, notre rôle est aussi de vous accompagner et de vous conseiller en matière de prévention. Dans notre dossier, nous vous proposons donc des clés pour parvenir à atteindre cet objectif.

Dans la continuité de nos efforts en faveur de la planète et du zéro papier, nous vous proposons à l'avenir, de recevoir votre revue par mail, plutôt qu'en format papier (voir ci-contre). Nous améliorons également l'accès à l'espace adhérent et à l'application mobile, pour gérer votre compte et vos remboursements, où que vous soyez et immédiatement.

Enfin, 16 de nos collaborateurs, qui travaillaient pour le Régime Obligatoire des Indépendants, ont rejoint les services de la CPAM de leur choix. Souhaitons leur le meilleur dans leur nouvelle vie professionnelle.

Et tous nos encouragements pour votre reprise sportive!

AVENIR SANTÉ MUTUELLE.

12 Avenue du Général Mangin, 78027 VERSAILLES Cedex. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité; n° SIRET: 775671951000 58. Le journal d'information d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE n° 28. Revue trimestrielle. Directeur de la publication: Stéphane LEVÊQUE. Directeur de la rédaction: Claire-Marie CALMARD. Conception et rédaction: Transferase Consulting & RP, département Sudler Paris (Groupe WPP Health France). Mise en page et impression: CIEM. Imprimé en 20 015 exemplaires. Photos: Shutterstock. 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: 0920M06367; ISSN: 2647-6495

Origine du papier: Italie • Taux de fibres recyclées: 60 %
Ce magazine est imprimé sur un papier certifié PEFC.
Eutrophisation: P₂₀, 0,011 kg/tonne de papier.



Appel à candidature

Adhérente à la FNMF (Fédération Nationale de la Mutualité Française), AVENIR SANTÉ MUTUELLE est régie par le Code de la Mutualité, qui définit son appartenance au secteur mutualiste et sa vocation de solidarité.

Cœuvrant sur un mode de transparence et de démocratie, elle est régie par ses adhérents qui participent à l'Assemblée Générale et au Conseil d'Administration. Les membres du Conseil, bénévoles, élus pour une durée de six ans par l'Assemblée Générale, sont au nombre de quinze et renouvelables par tiers. Ils définissent les orientations et veillent à leur application.

Si vous souhaitez participer activement à la vie de votre mutuelle, vous pouvez envoyer votre candidature au Président d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE - 12, avenue du Général Mangin, 78027 Versailles cedex. Pour que votre demande soit soumise à étude, il convient d'avoir plus de 18 ans et moins de 70 ans, d'être à jour de vos cotisations auprès de la mutuelle et de ne pas être déchu(e) de vos droits électoraux.



5,4 millions de Français

n'ont pas de médecin traitant.

Ce chiffre élevé s'explique par le choix de certains à ne pas s'attacher à un médecin traitant, et surtout par le désert médical dans quelques régions, qui incite les médecins surchargés à refuser de nouveaux patients.

Moins de papier pour notre planète !

Vous pouvez désormais choisir de recevoir votre revue en version digitale !

Pour cela, il vous suffit de nous envoyer un mail à : contact@avenirsantemutuelle.fr

en précisant dans l'objet : Moins de papier pour notre planète.

Vous pouvez dès à présent retrouver tous les numéros de votre revue AVENIR sur le site internet www.avenirsantemutuelle.fr.

Une page se tourne

La période transitoire entre la Sécurité Sociale pour les Indépendants (anciennement RSI) et le rattachement de tous les Travailleurs Indépendants au régime général de la Sécurité Sociale s'est achevée le 31.12.2019.

AVENIR SANTÉ MUTUELLE, Organisme Conventionné depuis 1969, n'assure plus la gestion des prestations de la Sécurité Sociale des Indépendants. Néanmoins, cette forte expérience a permis de cibler les besoins des Artisans et Commerçants pour proposer des Contrats Santé et Prévoyance, adaptés. C'est une page de notre histoire qui s'est tournée. Ce n'est pas sans une certaine émotion que nous avons vu partir 16 collaborateurs qui ont rejoint, le 17.02.2020, les services de la CPAM de leur choix.

Pour certains, entrés dès leur plus jeune âge dans l'entreprise, ce transfert d'activité, après quelques 40 années d'ancienneté, est un véritable défi.

Nous leur souhaitons, à toutes et tous, le meilleur dans ce nouveau parcours professionnel, et nous sommes persuadés de leur intégration rapide.

La gestion du Régime Obligatoire, nous a été enlevée par les Pouvoirs Publics, mais c'est avec beaucoup de dynamisme que nous poursuivons nos missions mutualistes (Santé et Prévoyance) dans le respect des valeurs que nous défendons depuis toujours !



Prix jeunes talents

AVENIR SANTÉ MUTUELLE soutient les jeunes des Yvelines dans leur engagement à faire évoluer notre société.

Au sein de l'université de Versailles Saint-Quentin-En-Yvelines, 32 candidats ont présenté des projets innovants et engagés. Les 3 lauréats, Louis GAGEY, Farah HOXHA et Mikaela SOULARD, respectivement dans les catégories « Culture, Education, Environnement et Sport ; Solidarité ; Social, Santé et handicap », ont présenté des projets originaux, tels qu'une patrouille climatique composée d'aéronefs fonctionnant à l'énergie solaire et éolienne, un documentaire sur l'identité de la femme et enfin un livre-témoignage de jeunes handicapés et de leurs familles sur leurs

attentes, leurs espoirs, mais aussi leur détresse. Ils ont chacun reçu un chèque de 800 €, et 2 autres étudiants ont reçu un prix « Coup de cœur* ». Le dynamisme, la solidarité et l'engagement qui ressortent de ces projets correspondent totalement aux valeurs d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE, et c'est un honneur pour nous que de soutenir, en tant que mécène, ces jeunes depuis maintenant 5 ans avec le prix « Jeunes talents » de l'Université de Versailles Saint-Quentin-En-Yvelines (UVSQ). ✈

Pour en savoir plus: www.uvsq.fr



Madame Fabienne GIRARD-MISGUICH Présidente de la Fondation Université de Versailles-Saint-Quentin-en-Yvelines (UVSQ) et **Madame Claire-Marie CALMARD**, Directeur Général d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE.

* Prix coups de cœur :
Charlotte LAURENT pour le projet :
Formation en langue des signes français
pour Association POEMES

DES MESURES PRÉVENTIVES

pour lutter contre le coronavirus



Notre participation au Salon des Seniors, prévue du 25 au 28 mars, a dû être reportée au 3, 4, 5 et 6 juin prochains afin d'éviter la propagation du Covid-19.

Dans l'attente de ce nouveau rendez-vous, nous vous rappelons que pour vous protéger et protéger vos proches du coronavirus, il est important de suivre les consignes gouvernementales qui sont mises à jour régulièrement à cette adresse: www.gouvernement.fr/info-coronavirus

Adoptez les gestes barrières: lavez-vous les mains régulièrement, utilisez des mouchoirs à usage unique, tousssez dans votre coude et saluez-vous de loin.

Si vous faites partie des personnes à risque de complications, notamment en raison de votre âge ou d'une maladie chronique, évitez les contacts physiques avec d'autres personnes. Prenez soin de vous et soyez prudents pour qu'ensemble nous vainquions cette pandémie !

À LA UNE...

Reprendre une activité physique : Cette fois-ci, je m'y tiens !

Tous les ans, c'est la même rengaine. Au premier jour de l'an ou, pour les retardataires, aux premiers jours du printemps : cette année, je reprends le sport !

Et toutes les fins d'année, c'est le même constat : vous avez à peine fait quelques promenades en forêt, et, il faut l'avouer, les ascenseurs ont eu votre préférence...

Pour réussir votre reprise, établissez un programme adapté et progressif

Rien ne sert de courir, il faut partir à point, nous dirait la tortue de La Fontaine.

Rien ne sert de se fixer des challenges très élevés, au risque de se démotiver et de les abandonner aussitôt. Le mieux est de s'établir un programme progressif, adapté, et prenant en compte un certain nombre de paramètres.

Voici les questions à se poser avant d'établir votre programme :

1. Quel est mon objectif ?
2. Quel est mon état de santé ? Ai-je des contre-indications ?
3. Quelles sont mes disponibilités, mes envies ?
4. Quel est mon environnement social et géographique ?

Ne soyez pas trop exigeant, et si vous échouez ou ne respectez pas totalement votre programme, ne vous blâmez pas, mais redonnez-vous une chance.

1. Votre objectif :

- Reprendre une activité physique douce après des années de sédentarité.
- Perdre quelques kilos et vous sentir mieux dans votre corps et votre tête.
- Suivre les conseils de votre médecin et « bougez ».

2. Votre état de santé :

Soit vous faites partie des adeptes du cocooning et vous ne bougez plus depuis quelques années, soit un problème de santé (moteur ou organique) vous a empêché de vous remuer plus.

Dans tous les cas, après une longue période sans activité, il est recommandé de consulter un médecin qui fera un diagnostic simple (tension, cœur, poumons) ou plus approfondi pour ceux dont l'état de santé est plus faible. En tout état de cause, il vous précisera les éventuelles contre-indications selon votre cas et validera l'activité que vous avez choisie.

Votre âge, bien sûr, et votre passif sportif doivent aussi rentrer en ligne de compte.

3. Vos envies et votre disponibilité :

Votre décision de reprendre une activité physique est une excellente nouvelle. Encore faut-il s'y tenir. Ne mettez donc pas la barre trop haut. Ecoutez-vous et cherchez à vous faire plaisir. Dans la mesure du possible, choisissez une activité qui correspond à vos centres d'intérêt.



Quelle activité?

Si vous souhaitez reprendre en douceur et améliorer votre souplesse, privilégiez le yoga, le tai-chi, l'aquagym, qui vous aideront à combattre l'arthrose, le mal de dos ou les rhumatismes. Pour les personnes qui désirent renforcer leur système cardio-respiratoire et augmenter leur masse musculaire, le vélo, la marche nordique ou encore la natation sont tout indiqués. La majorité de ces activités se font en groupe et ont l'avantage de vous maintenir dans un environnement social dynamique, qui ne fera que contribuer à votre bien-être mental et psychique.

Démarrez progressivement. Il est important de ménager vos muscles et votre cœur. Etablissez donc un planning à étapes qui vous permettra d'allonger les durées au fur et à mesure, et éventuellement d'ajouter des séances.

4. Votre environnement social et géographique

Votre choix sera différent si vous êtes entourés de béton ou de grands espaces verts, et si vous pratiquez cette activité seul ou accompagné. N'oubliez pas qu'il est toujours plus facile de tenir ses engagements lorsque l'on a un binôme pour se motiver mutuellement.

Les activités en salle, souvent retenues par les citadins, offrent de multiples possibilités d'horaires et d'activités, et la présence d'un coach lors des cours collectifs peut convaincre les plus récalcitrants. ✦

Sophie Poux

Quelques précautions:

- ✦ Choisissez un matériel adapté et de qualité.
- ✦ Echauffez-vous avant de commencer votre activité, faites monter légèrement votre rythme cardiaque et n'oubliez pas de vous étirer après.
- ✦ Hydratez-vous régulièrement avant, pendant et après l'effort. Cela évitera les courbatures de la reprise.
- ✦ Signalez toute douleur nouvelle apparue pendant ou après votre séance.
- ✦ Ne pratiquez pas une activité intense en période de forte chaleur ou de grand froid, ni si vous êtes malade ou fébrile.
- ✦ Compensez la perte en vitamines et minéraux en vous hydratant après l'effort et, si le besoin s'en fait ressentir, en grignotant une petite collation (fruits secs, fruits frais, barre de céréales...).
- ✦ Enfin, et surtout, sachez vous écouter.

Téléconsultation Médicale et Protection Juridique

Depuis le 1^{er} janvier 2020, quel que soit le niveau de votre Couverture Santé, vous bénéficiez de 2 nouveaux services inclus dans votre garantie : la Téléconsultation Médicale et la Protection Juridique.



LA TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE :

Grâce à notre partenariat « Bonjour Docteur », vous bénéficiez gratuitement, avec votre contrat d'adhésion, d'un service de Téléconsultation Médicale.

24 heures/24 et 7 J/7, ces médecins, inscrits à l'ordre des médecins, sont disponibles pour vous apporter un diagnostic, rédiger une ordonnance et éventuellement vous faire livrer vos médicaments.

Ils peuvent également vous donner des conseils santé et prévention, et vous orienter vers des médecins spécialistes. Vous n'avez aucun frais à avancer, et vous pouvez vous connecter sur le site, où que vous soyez, grâce à un simple accès WiFi.

Par téléphone  0149652541 Sans surcoût en France et partout dans le monde

ou sur le site www.bonjourdocteur.com



LA PROTECTION JURIDIQUE SANTÉ :

a) Avec « Protection Juridique Base Santé » pour les particuliers, vous bénéficiez* :

- d'informations et conseils sur les questions concernant votre vie privée ou votre vie professionnelle si vous êtes salarié ;
- d'un accompagnement juridique en cas de litige ;
- de la recherche d'une solution amiable ;
- de la prise en charge des honoraires d'avocat ;
- d'une aide dans le cadre d'un recours médical contre un professionnel de santé ou un établissement de soins, ou en cas d'atteinte à l'intégrité physique suite à une agression ou un accident dû à un tiers.

b) Avec « Protection Juridique Base Pro » pour les travailleurs non salariés (TNS), personne physique ou gérant majoritaire d'une personne morale, vous bénéficiez* :

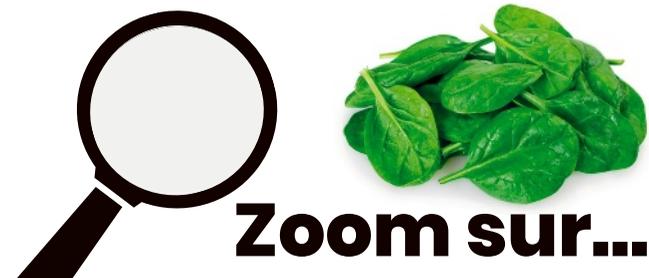
- d'informations juridiques par téléphone ;
- de la mise à disposition de modèles de formulaires juridiques et administratifs utiles à votre activité professionnelle ;
- d'un accompagnement en cas de litige ;
- d'aide dans la recherche d'une solution amiable ;
- d'une défense judiciaire ;
- de la prise en charge des frais et honoraires pour la résolution du litige ;
- de la protection pénale et disciplinaire en cas d'infraction pénale.

Ce service juridique est accessible depuis votre application mobile. Vous pouvez déposer des pièces justificatives à votre dossier, suivre l'avancée de votre litige, prendre rendez-vous avec un juriste, etc., où que vous soyez et quand vous le souhaitez.

*Selon conditions générales du contrat remis lors de l'adhésion.

La notice peut également être consultée sur votre espace adhérent.

Composez le numéro dédié :  0130099802 Coût d'un appel local



Le fer

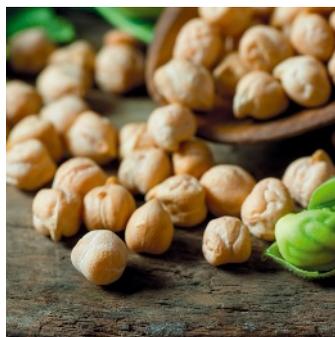
C'est le printemps ! On met souvent notre fatigue et notre pâleur sur le compte du changement de saison.

Mais ces symptômes ne sont-ils pas révélateurs d'une carence en fer, très répandue dans le monde et particulièrement, en France dont 25 % des femmes non ménopausées ont une carence en fer.

Cela entraîne fatigue, pâleur, essoufflement, maux de tête, voire palpitations et chute de cheveux.

La progression des régimes végétarien et végétalien n'arrangent en rien ce constat.

Pour pallier cette carence, hormis les compléments alimentaires en cas de taux de fer très bas, certains aliments sont à mettre sur votre liste de course : viande rouge, abats,



fruits de mer et, pour ceux qui ne consomment pas de protéines animales, les légumes secs, oléagineux, féculents complets, algues, tofu. L'idéal est de les associer à la vitamine C, qui va en faciliter l'absorption, et d'éloigner d'au moins 2 heures la prise de café ou thé, qui eux, l'inhibent ! ✨

Forum des lecteurs

Myriam J. Je reçois votre revue par la poste. Dans un souci de protection de l'environnement, est-il possible de la recevoir par voie électronique ?

Chère Myriam, votre question arrive à point nommé. Nous avons désormais, mis en place un certain nombre de mesures, visant à réduire au maximum l'utilisation du papier. Nous proposons d'ailleurs à tous nos lecteurs, dans ce numéro, de nous envoyer par mail leurs coordonnées avec la mention « Moins de papier pour notre planète » afin d'être informé de la parution d'une nouvelle revue.

D'autre part, sur votre espace adhérent, accessible depuis notre application mobile sécurisée ou notre site internet, vous pouvez télécharger vos relevés de prestations, déclarer vos changements de situation, effectuer vos demandes de prise en charge, devis, remboursements... où que vous soyez et quand vous le souhaitez.

Enfin, nos conseillers sont à votre disposition dans nos agences, pour vous aider à créer votre espace adhérent et vous expliquer, comment vous servir de ces outils en toute liberté. N'hésitez pas à prendre contact avec l'agence la plus proche de chez vous.



OPÉRATION PARRAINAGE Vous aimez votre Mutuelle ? Parrainez vos amis !

Pour tout parrainage d'une adhésion en contrat individuel, vous recevrez 1 chèque cadeau de 30 euros pour vous faire plaisir, et votre filleul profitera d'1 mois de cotisation offert.

Et pour les contrats en entreprise, dits collectifs, vous bénéficierez d'un chèque d'une valeur de 30 à 120 euros selon le nombre de salariés de l'entreprise adhérente.

Alors, il est temps de penser à vous faire plaisir et à partager vos bons plans avec vos amis.

Renseignez-vous auprès de nos conseillers au 01 39 23 39 39.

Nos Agences

78000 Versailles

45, rue Carnot

75011 Paris

87, rue de la Roquette

78200 Mantes-la-Jolie

29, rue Gambetta

91000 Évry

330, square des Champs-Élysées

91130 Ris-Orangis

42, rue Edmond-Bonté

CONTACTS



01 39 23 39 39

Coût d'un appel local



www.avenirsantemutuelle.fr



contact@avenirsantemutuelle.fr

GÉREZ VOTRE PROTECTION SANTÉ OÙ QUE VOUS SOYEZ



Le site internet

- Tout savoir sur nos garanties santé, prévoyance et nos services
- Réaliser votre devis en ligne
- Consulter nos articles, santé, bien-être...
- Feuilletter en ligne notre revue trimestrielle.

Pour les adhérents, un espace sécurisé permettant de :

- Consulter vos remboursements
- Télécharger vos relevés de prestations
- Déclarer vos changements de situation
- Effectuer vos demandes de prise en charge, devis, remboursements.



L'application mobile sécurisée

Téléchargez dès maintenant notre application mobile gratuite.

À tout moment, consultez vos remboursements et votre contrat santé, gérez vos informations personnelles, accédez à la messagerie, et géolocalisez nos agences. N'hésitez pas à venir dans l'une de nos agences, nous vous expliquerons comment créer votre compte sur notre espace en ligne et comment vous servir de ces outils en toute simplicité.



5 agences en Ile-de-France :
Evry • Mantes-la-Jolie • Paris XI • Ris-Orangis • Versailles

 01 39 23 39 39 Coût d'un appel local

ou sur : www.avenirsantemutuelle.fr