

AVENIR

Le journal d'information
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Décembre 2023
N°42

Zoom sur...

Le chocolat

Addiction :

Du plaisir à la
dépendance

Le froid :

Bon pour la santé
et la nature



Stéphane LEVÉQUE
Président

édito

Ces dernières années, les dépenses de santé sont en forte augmentation en France.

Cette hausse est le signe de la priorité donnée aux soins médicaux, mais aussi de l'impact de l'inflation sur le coût de la vie.

Dans le contexte économique actuel, nous souhaitons réaffirmer notre volonté de rester « Unis et Solidaires ». Les valeurs de partage et d'entraide qui nous animent au quotidien sont au cœur de notre stratégie. C'est pour quoi, le Conseil d'Administration a décidé de contenir au maximum la hausse des cotisations pour 2024. Nous mettrons tout en œuvre pour limiter l'impact de l'inflation sur vos dépenses, tout en conservant la qualité de service, des garanties performantes au plus juste prix, adaptées à vos besoins, à votre situation familiale et professionnelle.

Enfin, pour faciliter l'accès aux informations de votre mutuelle et limiter la consommation de ressources naturelles, votre magazine sera exclusivement disponible, à partir de 2024, sous format numérique, disponible dans votre espace personnel ou diffusé par e-mail et sur notre site internet www.avenirsantemutuelle.fr.

Les Membres du Conseil d'Administration, le Directeur Général ainsi que toute l'équipe d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE se joignent à moi pour vous souhaiter, ainsi qu'à vos proches, de bonnes fêtes de fin d'année et que 2024 vous apporte santé, joie, bonheur et réussite.

Pollution et vieillissement oculaire

Une étude menée par des chercheurs de l'INSERM (Institut National de la Santé Et de la Recherche Médicale) et de l'université de Bordeaux a suivi une cohorte de 683 personnes âgées habitant Bordeaux et sa Métropole, pendant 10 ans, pour évaluer l'impact de l'exposition à la pollution atmosphérique sur le vieillissement oculaire.



Les chercheurs ont constaté que les personnes exposées à des concentrations plus élevées de particules fines (de diamètre inférieur à 2,5 microns), présentaient un amincissement accéléré de la couche de fibres nerveuses de la rétine, ce qui est caractéristique du glaucome, une maladie neurodégénérative de l'œil. Les résultats suggèrent que la pollution de l'air augmente le risque de glaucome, même à des niveaux inférieurs aux normes européennes.

Les chercheurs recommandent de réduire les seuils réglementaires européens en matière de pollution de l'air et de prendre des mesures pour réduire l'exposition de la population à la pollution atmosphérique. Ils envisagent d'étendre leurs recherches à l'échelle nationale pour approfondir leur étude sur les effets de la pollution sur le vieillissement oculaire.

(Cf communiqué INSERM du 18 juillet 2023)

Sommeil et santé cardiovasculaire

Une récente étude publiée dans l'European Heart Journal explore l'association entre les troubles du sommeil et le risque de maladies cardiovasculaires.

Ménée par l'équipe de Jean-Philippe EMPANA, chercheur à INSERM (Institut National de la Santé Et de la Recherche Médicale) de Paris, cette étude révèle que cinq aspects du sommeil jouent un rôle presque équivalent dans la relation avec les accidents coronariens et les accidents vasculaires cérébraux. Ces cinq composantes sont la durée du sommeil par nuit, le chronotype (matin ou soir), la fréquence des insomnies, la somnolence diurne excessive et les apnées du sommeil.



L'étude a combiné ces cinq dimensions pour former un score unique. Chacune d'entre-elles a été évaluée à l'aide de questionnaires, avec un score global allant de 0 (mauvais score) à 5 (score optimal). Il a été constaté que plus le score était élevé, moins le risque d'accidents cardiovasculaires était important.

Les chercheurs espèrent que ces résultats encourageront les professionnels de santé et le grand public à utiliser cet outil pour évaluer la qualité de leur sommeil et ainsi prendre des mesures pour l'améliorer.

(Cf communiqué INSERM du 19 octobre 2023)

Le DRAD au secours du maintien à domicile

Aider les personnes âgées à vivre le plus longtemps possible à domicile, c'est l'objectif du DRAD, le Dispositif Renforcé d'Accompagnement à Domicile.



De nouvelles solutions permettent, en effet, aux personnes âgées de vivre chez elles de manière autonome. Elles visent à améliorer leur qualité de vie et à réduire leur dépendance aux soins en facilitant le maintien à domicile.

Différentes innovations et initiatives existent, telles que l'utilisation de la technologie pour surveiller la santé des personnes âgées, des dispositifs de téléassistance, des services de livraison de repas à domicile, des aménagements de la maison pour faciliter la mobilité et des programmes de soutien communautaire.

L'objectif de ces approches est de permettre aux personnes âgées de conserver leur indépendance et de rester dans

leur environnement familial le plus longtemps possible. Cela peut contribuer à améliorer leur bien-être tout en réduisant la pression sur les établissements de soins de longue durée. L'innovation et la collaboration entre le secteur de la santé, les autorités publiques et les entreprises sont essentielles pour développer des solutions efficaces pour le maintien à domicile des personnes âgées.

AVENIR SANTÉ MUTUELLE aide à favoriser le maintien à domicile grâce à PRÉVIFIL, vos personnes de confiance sont alertées en cas de chute à domicile ou de problème de santé nécessitant des secours. L'isolement et la détresse psychologique sont rompus grâce à une assistance téléphonique chaleureuse et conviviale disponible 24h/24 et 7j/7.

Les dernières innovations en santé auditive

Les thérapies auditives assistées par ordinateur : ces programmes informatiques d'entraînement auditif personnalisé permettent d'améliorer la compréhension de la parole. Ils sont utilisés chez les malentendants appareillés ou implantés.

Le dépistage auditif néonatal : il est désormais généralisé à la naissance dans de nombreux pays via des techniques de mesure des otoémissions. Il permet un appareillage précoce optimal en cas de déficit.

Les thérapies géniques et cellulaires : la recherche progresse pour réparer ou remplacer les cellules sensorielles de l'oreille interne lésées à l'origine de nombreuses surdités. Cela pourrait aboutir à des traitements curatifs.

Les implants cochléaires de nouvelle génération : ces dispositifs, implantés chirurgicalement pour traiter la surdité sévère à profonde, sont de plus en plus sophistiqués. Ils permettent une restauration auditive plus naturelle grâce à un plus grand nombre de canaux et d'électrodes stimulant directement le nerf auditif.

Les prothèses auditives connectées : elles intègrent désormais diverses technologies comme le Bluetooth pour diffuser de la musique ou répondre au téléphone. Des applications permettent de les régler à distance et certains modèles traduisent la parole en texte.



Le froid :

Bon pour la santé et la nature



L'arrivée de la saison froide apporte avec elle des températures glaciales et des paysages enneigés. C'est la période des bons moments à passer en famille au coin du feu, mais c'est aussi, pour la nature, synonyme de bouleversements bienfaisants.

Les effets du froid sur la santé

À condition de prendre quelques précautions, le froid peut être un allié efficace pour notre santé.

Il stimule la circulation sanguine.

Lorsque nous sommes exposés à de basses températures, notre corps réagit en rétrécissant les vaisseaux sanguins sur les parties non vitales de notre corps, comme les mains et les pieds, pour concentrer la chaleur sur les organes vitaux. Ce processus favorise une meilleure oxygénation des tissus, contribuant ainsi à une meilleure santé cardiovasculaire.

Il contribue à la réduction du risque d'inflammation.

Souvent utilisé sous forme de compresses froides, il est efficace pour soulager les douleurs musculaires et articulaires en réduisant les enflures et en atténuant temporairement la sensation de douleur, surtout après un effort physique intense. Les sportifs de haut niveau utilisent la cryothérapie (traitement médical qui consiste à appliquer du froid sur une zone du corps) pour récupérer après leurs efforts en se plongeant, notamment, dans des baignoires d'eau gelée durant quelques minutes.

Il active le métabolisme.

En exposant le corps à des températures plus basses, le froid le pousse à brûler davantage de calories pour maintenir sa température. Il constitue ainsi un allié inattendu pour ceux qui cherchent à maintenir un poids idéal.

Il favorise un sommeil de meilleure qualité.

Un environnement frais permet de réguler la température corporelle et offre donc un sommeil plus réparateur.

Attention toutefois, une exposition excessive au froid peut être dangereuse pour la santé et entraîner de graves problèmes tels que l'hypothermie et les gelures. Ainsi, une approche mesurée est essentielle pour profiter des bienfaits du froid tout en minimisant les risques pour la santé.



Les effets du froid sur la nature

Le froid a également un impact significatif sur la nature. De nombreuses espèces animales entrent en hibernation pour conserver leur énergie pendant l'hiver lorsque la nourriture se fait rare.

Les températures hivernales sont un frein au développement de certains parasites et insectes dont les larves et les œufs ne résistent pas au froid. Mais moins d'insectes, c'est aussi moins de nourriture pour les oiseaux non migrateurs. Une petite coupelle de graines dans le jardin peut les aider à passer l'hiver dans de meilleures conditions.

Lorsqu'il fait froid, la nature semble à l'arrêt, comme paralysée. Pourtant, c'est pour les végétaux, une période de repos qui leur permet de se régénérer et d'accumuler des forces pour mieux redémarrer lorsque les conditions d'ensoleillement et d'hygrométrie seront favorables à une germination et une floraison fécondes. Un pommier, par exemple, a besoin de 500 à 1 500 heures de température en dessous de neuf degrés, selon les variétés, pour que ce cumul de froid, appelé vernalisation, permette une floraison optimale.



Toutefois, toutes les plantes n'ont pas le même seuil de résistance au froid, ni les mêmes exigences. Pour les plus fragiles, il faudra les protéger en appliquant la mise en hivernage la plus appropriée : protection plus ou moins élaborée, remisage en serre ou en buanderie par exemple.

Lorsqu'il gèle, une partie de la couche du sol s'élève. Lors de la fonte, il devient alors plus meuble et aéré pour le plus grand bénéfice des végétaux en pleine terre.



L'addiction, qu'elle soit liée aux substances, aux comportements ou aux activités, peut commencer comme une quête de plaisir ou de soulagement, mais elle peut rapidement évoluer vers une dépendance difficile à contrôler. Cette transition du plaisir à la dépendance est un chemin complexe et souvent difficile à reconnaître pour ceux qui en sont affectés.

Au départ de cette transition se trouve souvent le plaisir initial associé à la substance ou à l'activité, que ce soit par la consommation d'alcool, de tabac, ou par des comportements comme le jeu, les écrans, ou encore la nourriture. Lorsqu'une personne expérimente pour la première fois une substance ou une activité addictive, elle peut ressentir un plaisir intense. C'est le moment où le cerveau libère des neurotransmetteurs, tels que la dopamine, associés au bien-être et à la satisfaction. Cela crée un sentiment de bonheur et de soulagement temporaire, qui incite la personne à répéter cette expérience.

Le problème réside dans le fait que la recherche du plaisir peut rapidement se transformer en une quête obsessionnelle. Le cerveau s'accoutume peu à peu à une stimulation régulière, ce qui diminue le plaisir au fil du temps et incite le sujet à consommer davantage de substances ou d'activités pour retrouver de nouvelles sensations. C'est à ce stade que l'addiction commence à prendre forme.

Les addictions peuvent impacter profondément la vie quotidienne. Les conséquences sur la santé physique sont souvent visibles, allant de problèmes respiratoires causés par le tabagisme à des complications

hépatiques dues à l'abus d'alcool. De plus, les comportements addictifs peuvent entraîner des troubles du sommeil, des déséquilibres nutritionnels et affaiblir le système immunitaire.

Cependant, les répercussions ne se limitent pas à la santé physique. Les addictions ont un impact significatif sur la santé mentale, augmentant le risque de dépression, d'anxiété et de troubles cognitifs. Elles peuvent également affecter les relations personnelles, le travail et les responsabilités quotidiennes.

Des lignes d'assistance gratuites et anonymes, des conseils spécialisés et des programmes de réadaptation peuvent aider à stopper la dépendance ou à freiner sa progression vers une forme sévère.



Zoom sur...

Le chocolat

Amateurs de chocolat, réjouissez-vous ! La friandise phare des fêtes de fin d'année offre bien plus que de simples plaisirs gustatifs.



Les antioxydants présents dans le cacao contribuent à réduire le stress, favorisant ainsi la santé cardiovasculaire. Certaines études suggèrent également que la consommation modérée de chocolat noir peut améliorer la circulation sanguine et réduire la pression artérielle. Cela signifie qu'une petite portion de chocolat noir de qualité peut être réellement bénéfique pour votre cœur !

Certaines recherches scientifiques révèlent que la consommation régulière de chocolat peut améliorer les capacités cognitives, en particulier la mémoire, la réflexion et la concentration. Il est même suggéré que le chocolat pourrait contribuer à atténuer les effets du déclin cognitif lié à l'âge.

Mais ce n'est pas tout ! Le chocolat noir contient deux fois plus de magnésium que le chocolat au lait, ce qui permet d'améliorer la qualité du sommeil et de diminuer la fatigue. De plus, le tryptophane (acide aminé) qu'il renferme agit comme un précurseur de la sérotonine, l'hormone du bonheur, ce qui pourrait expliquer pourquoi le chocolat est souvent considéré comme un remuant émotionnel.

Cependant, le chocolat au lait ou le chocolat blanc riches en sucre et en matières grasses ne présentent pas les mêmes bienfaits. Il est donc préférable d'opter pour du chocolat noir de qualité avec une teneur en cacao élevée.

En bref, la prochaine fois que vous vous offrirez un carré de chocolat noir, sachez que vous ne vous faites pas seulement plaisir, mais que vous prenez également soin de votre cœur et de votre moral. Profitez donc de ce plaisir en cette fin d'année, mais avec modération !

Forum des lecteurs

Un proche souhaite rejoindre AVENIR SANTÉ MUTUELLE, puis-je bénéficier de l'offre de parrainage ?

Vous êtes déjà adhérent(e) à AVENIR SANTÉ MUTUELLE, vous avez donc la possibilité de parrainer un proche. Votre filleul, bénéficie, grâce à vous, d'1 mois de cotisation gratuit sur son Contrat Santé Individuel*. De votre côté, vous recevez un chèque cadeau** d'une valeur de 30 € par filleul. En parrainant deux filleuls, vous recevez 60 € et ainsi de suite !

Parrainez, vos proches vont vous adorer !

*Selon conditions spécifiques. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter.

**Chèque cadeau valable dans de nombreuses enseignes.

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° 42. 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 6 100 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



**RETROUVEZ TOUTES NOS
ACTUALITÉS SUR NOS
RÉSEAUX SOCIAUX :**



@avenirsantémutuelle

