

# MUTUELLEINFO<sup>n°42</sup>

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2017

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

**P2 - Carte mutuelle /**  
Ce qui va changer au 1<sup>er</sup> janvier 2018

**P3 - Pôle montpelliérain /**  
Midi Média et L'Imprimerie du Midi  
font le choix de notre mutuelle

**P4 - Actualités santé /**  
Les virus de l'hiver

**Bientôt une newsletter /**  
Communiquez-nous votre adresse mail



MUTUELLE  
**GRUPE**  
**LA DÉPÊCHE**  
DU MIDI  
COMPLÉMENTAIRE SANTÉ  
[www.mutuelle-depeche.fr](http://www.mutuelle-depeche.fr)

# ÉDITO

Serge LOMBEZ, président



## Une mutuelle indépendante

Notre mutuelle s'est toujours inscrite dans les valeurs de la mutualité, solidarité, démocratie, et liberté. Notre mutuelle est indépendante de tout groupe assurantiel et de toute pression extérieure. C'est notre force. Elle s'inscrit également dans une démarche responsable. Notre lien avec le Groupe La Dépêche du Midi est historique, il date de 1902, nous y sommes très attachés. Notre indépendance nous permet aujourd'hui d'aborder les changements liés aux évolutions de la protection de la santé, de l'évolution du Groupe La Dépêche du Midi, tout en prenant en compte les spécificités des salariés. La notion de proximité nous est chère ainsi qu'à nos adhérents.

C'est dans cette ligne de conduite que nous avons approché les salariés des sociétés du pôle Montpellierain qui ont rejoint le Groupe. Deux sociétés, l'Imprimerie du Midi et la régie Midi Média ont ralliés le groupe, soit 334 salariés. Je veux leur souhaiter la bienvenue et les assurer de notre engagement.

La mutuelle est gérée par des adhérents devenus administrateurs. 2018 sera une année charnière pour nos mutuelles, en juin, un tiers des administrateurs est à renouveler. Tout adhérent peut se porter candidat, notion de démocratie. Pour que la mutuelle reste indépendante et pérenne, nous avons besoin de vous.

Venez nous rejoindre.

**Je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année et une bonne année 2018.**



CONSEIL & GESTION EN PATRIMOINE

À NIMES :  
850 av. Étienne Lenoir  
Pôle Delta Littoral A  
30 900 Nîmes

À PARIS :  
6 rue des pâtures  
75 016 Paris

TEL. : 09.67.04.23.99  
FAX : 04.66.84.23.99  
info@lgfpatrimoine.fr  
www.lgfpatrimoine.fr

## LA CARTE DE VOTRE MUTUELLE /

Ce qui va changer au 1<sup>er</sup> janvier

Comme chaque année, tous les adhérents ainsi que les nouveaux adhérents de Montpellier qui nous rejoignent (les salariés de Midimedia et de l'imprimerie du Midi) vont recevoir leur nouvelle carte de mutuelle, ainsi que les appels à cotisations.

A souligner que le numéro d'adhérent va changer pour certains d'entre vous. Comme chaque année, à partir du 1er janvier, vous devrez présenter votre nouvelle carte à votre pharmacien habituel pour bénéficier du Tiers payant et pour que vos remboursements se passent sans difficulté.

Des mesures gouvernementales vont engendrer une hausse des dépenses des mutuelles en 2018 : Le forfait journalier passe de 18 € à 20 € par jour en hôpital ou clinique et de 13,50 € à 15 € dans les services psychiatriques.

Les actes des médecins vont être majorés (dans le cadre du nouveau forfait patientèle médecin traitant) :

- plus 15 € pour le spécialiste qui reçoit sous 48h un malade adressé par son médecin traitant.
- plus 5 € pour le médecin traitant qui obtient une prise en charge d'un spécialiste sous 48 heures.
- plus 15 € pour le médecin traitant à la suite d'une demande des urgences (15, 116, 117).



Dominique Vendrame  
répond à vos questions

Votre mutuelle, en complément des améliorations de garanties, va prendre en charge ces nouvelles dispositions tarifaires pour l'année 2018.

Dans ce contexte, le conseil d'administration a décidé de faire évoluer les cotisations de la façon suivante :

- Pour les actifs, augmentation de 3,83 % (1,44% pour la part patronale et 1,44% pour la part salariale), due à l'augmentation des taxes sur les assurances.
- Pour les non actifs, le montant de la cotisation passera à 119,82 € pour les individuels, à 178,91 € pour les individuels avec enfant(s), à 226,19 € pour les couples et à 261,65 € pour les couples avec enfant(s).

**Service relation adhérents :**  
**05 62 11 35 00**

## ASSISTANCE

Quelques exemples de prestations en termes d'Assistance proposés aux adhérents.

- **l'accompagnement à la parentalité.**  
Lors du retour à domicile après un accouchement, un intervenant qualifié pourra être envoyé auprès de la famille à raison de 4h dans les 15 jours qui suivent.

Après un accouchement pathologique : une aide à domicile pour une durée maximum de 12h, une garde d'enfants à domicile à hauteur de 8h par jour pendant 5 jours.

- **l'accompagnement des aidants.**  
Un bilan psycho-social de la situation :

aider l'adhérent à mieux vivre financièrement et émotionnellement la situation : (empêchement de l'aidant lié à son état de santé, épuisement de l'aidant, dégradation de l'état de santé de la personne aidée).

- **Couverture « toutes hospitalisations »**  
Pour toutes hospitalisations prévues ou imprévues de moins de 24h en ambulatoire ou de plus de 24h, l'assistance prend en charge une aide à domicile de 6h pouvant être portée à 10h ou une garde des enfants ou de personnes dépendantes à charge...

Le numéro de téléphone de l'assistance est au dos de votre carte de mutuelle.

**Tel : 0 969 321 169**

## ACTUALITÉS SANTÉ

### LES NOUVEAUX TARIFS DES MÉDECINS

#### Les généralistes

La principale mesure tarifaire de la convention a consisté à porter à 25 € le montant de la consultation d'un médecin généraliste en secteur 1 (soit chez 94 % d'entre eux). Pour les patients couverts par une complémentaire santé, aucun changement : leur contrat assurera la prise en charge du ticket modérateur de 30 % (mais pas la participation forfaitaire de 1 € non remboursable).

#### Et les spécialistes ?

Les tarifs des spécialistes ont évolué. Le tarif conventionné a été porté à 30 € (au lieu de 28 €).

#### Deux nouveaux tarifs ont été mis en place :

La consultation complexe tarifée à 46 €. Celle-ci correspond au suivi de pathologies complexes ou instables et aux consultations avec un fort enjeu de santé publique. La consultation très complexe (mise en route d'un dossier de greffe, information d'un patient et définition de son traitement face à un cancer, une maladie neurologique...) est tarifée à 60 €.

## MONTPELLIER / Complémentaire santé Midi Média et l'Imprimerie du Midi nous ont rejoints

**Au premier janvier 2018, la mutuelle CS du Groupe Dépêche du Midi accueillera 337 nouveaux adhérents-souscripteurs auxquels s'ajouteront leurs ayants-droit.**

Alors qu'approchait le terme au-delà duquel la loi de modernisation du système de santé imposait aux entreprises de négocier des contrats obligatoires d'assurance complémentaire-santé dits "responsables et solidaires" (1) et bénéficier ainsi d'un allègement substantiel de taxes, deux sociétés du pôle montpellierain, Midi Média et l'Imprimerie du Midi ont choisi la mutuelle du Groupe Dépêche du Midi pour complémentaire santé.

Remontons un peu dans le temps : les administrateurs de la mutuelle CS ont décidé, en décembre 2016, d'autoriser le bureau et la commission santé à procéder aux études actuarielles nécessaires en vue de proposer une offre de complémentaire-santé aux sociétés des Journaux du Midi acquises par le Groupe Dépêche du Midi en 2015.

Ils trouvaient, en effet, qu'il y aurait une cohérence à rassembler tous les salariés du groupe au sein de la même entité mutualiste et d'ainsi cultiver l'esprit de solidarité qui l'anime, un héritage transmis au fil des transformations de la "Société de secours mutuel, association des employés de la Dépêche", créée en 1902, et dont elle est issue.

Avec l'accord de la direction, notre mutuelle a organisé plusieurs rencontres au cours desquelles les représentants des personnels et délégués syndicaux concernés étaient conviés pour réfléchir aux enjeux de la complé-

mentaire-santé obligatoire et étudier l'offre qui leur était faite.

A l'issue de cette phase "préparatoire", il apparut que deux sociétés pouvaient nous rejoindre. Le CE de l'Imprimerie du Midi et la DUP (*Délégation unique du personnel*) de Midi Média se sont prononcés, lors de leurs réunions de septembre et d'octobre 2017, pour la résiliation des contrats CS avec l'Institut de prévoyance Audiens qui jusque-là assurait la complémentaire santé des salariés de ces deux sociétés. Puis, pour remplacer cet IP, ils ont fait le choix de la mutuelle CS. Cette décision était validée par la direction du pôle montpellierain ; actée dans un accord collectif entre les partenaires sociaux (*syndicats et direction*) et enfin concrétisée par un contrat d'assurance complémentaire-santé signé entre l'employeur et la mutuelle.

### Au 1<sup>er</sup> janvier 2018

Courant novembre, la mutuelle CS a pu s'engager plus avant et préparer l'arrivée des futurs adhérents : 208 adhérents-souscripteurs pour l'Imprimerie du Midi et 129 pour Midi-Média auxquels se joindront leurs ayants-droit selon les dispositions légales en vigueur. Un dossier leur a été envoyé avec un courrier explicatif. L'adhésion de tous prendra effet au 1<sup>er</sup> janvier 2018.

### Quid des non-actifs

Les non-actifs (2) de Midi Média et de l'Imprimerie du Midi répertoriés à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2018 peuvent bénéficier comme le prévoit la loi Evin du contrat collectif facultatif également proposé par la mutuelle CS ; il est identique à celui dont bénéficie les non-actifs du pôle toulousain : même structure de cotisation, même cotisation ; même grille de prestations.

Il faut savoir que cette grille de prestations est commune aux adhérents des deux pôles qu'ils soient actifs ou non-actifs.

Outre la mutuelle CS, les nouveaux adhérents pourront bénéficier des services de la mutuelle RS. On peut souligner que le travail engagé à l'initiative de la mutuelle, aura également été bénéfique aux sociétés du pôle montpellierain qui ne l'ont pas retenue comme mutuelle CS : les études et négociations qu'elle a menées tout au long de l'année 2017 sur fond de concurrence avec l'institut de prévoyance Audiens, auront contribué à faire baisser le montant des cotisations qu'il leur demande et améliorer les prestations qu'il leur propose.



### UNE JOURNÉE D'ÉCHANGES

Le 9 novembre, le Président Serge Lombez et Annie Leiva responsable administrative de la Mutuelle (*notre photo*), avec des administrateurs et salariés de la mutuelle se sont rendus dans le hall de Midi Libre à la rencontre des futurs adhérents de l'imprimerie du Midi et de Midi Média. Une journée d'information où ont été accueilli une soixantaine de personnes sur les démarches à faire pour que leur arrivée au sein de la Mutuelle se fasse dans les meilleures conditions.

(1). Ces contrats encadrés par la loi de modernisation du système de santé promulguée en 2016 visent à rationaliser les dépenses de santé et à lutter contre certains postes particulièrement coûteux (frais d'optique et dépassements d'honoraires notamment).

(2). On entend par non actifs : les retraités, les personnels en invalidité, les personnels bénéficiant de congés spéciaux (parental, sabbatique...)

### PÔLE TOULOUSAIN

Les adhérents-souscripteurs du pôle toulousain sont issus des 13 sociétés incluses dans l'UES (*Unité économique et sociale*) du Groupe Dépêche du Midi : La Dépêche du Midi, Dépêche Events, Midi-Olympique SAS, La Dépêche Interactive, Proservices, Dépêche Hebdo, Le Petit Bleu, La Nouvelle République des Pyrénées, L'Occitane de Publicité, Midol Sports, La Marguerite.

S'y ajoutent les salariés d'Occitane de Communication, de l'UES, des Mutuelles RS et CS et de la Fondation Groupe Dépêche du Midi. Au total, au 30 octobre 2017, La mutuelle CS comptait 1590 adhérents-souscripteurs (761 actifs et 829 non-actifs) et 1164 ayants-droit (753 pour les actifs et 339 pour les non-actifs).

### ILS ARRIVENT

Midi-Média est la régie publicitaire des Journaux du Midi que sont Midi Libre, L'Indépendant et Centre Presse. Créée en 1996, cette société en nom collectif était une filiale du groupe Midi Libre jusqu'en 2015, année où elle a intégré le groupe DDM. Elle est en quelque sorte le pendant d'O2Pub côté Toulouse. Son activité concerne notamment la commercialisation d'espaces publicitaires pour les différents supports (*papier, internet*) des trois journaux, pour des magazines (*Midi Gourmand, Midi Eco...*), pour les Guides de l'été et des Hors-séries thématiques...

Elle compte plus de 130 salariés répartis dans 14 agences situées dans l'Hérault, le Gard, l'Aveyron, la Lozère, les Pyrénées orientales et l'Aude.

L'Imprimerie du Midi dans sa forme actuelle date de 2004, année où l'impression des trois journaux Midi Libre, L'Indépendant et Centre Presse a été regroupée en un seul et même site à Saint-Jean-de-Vedas aux portes de Montpellier. Elle est installée dans le grand bâtiment blanc que l'on aperçoit de l'autoroute des vacances et qui abrite aussi Midi Libre. Elle imprime également deux nationaux : Le Monde et Les Echos ainsi que des magazines, des affiches, des brochures, des catalogues ... Comme Midi Média, cette société fait partie du groupe DDM depuis 2015. Elle compte plus de 200 salariés.



Les secrétaires  
de la DUP de Midi Média  
et du CE de l'IDM  
**Catherine LAURENSON**  
et **Grégory PERES**  
seront invités comme l'est  
actuellement le secrétaire  
de l'UES Groupe Dépêche  
du Midi, **Roland LACANAL**  
à participer aux travaux du CA.



## SANTÉ / Prendre froid, mythe ou réalité ?

« Couvre-toi sinon tu vas prendre froid », « Mets une écharpe », « Ferme ton manteau »... Autant de petites phrases souvent prononcées ! Et pourtant, si le froid est effectivement plus propice à certaines maladies, il n'est pas le seul coupable. Le froid, même par temps humide, ne peut être à lui seul, responsable d'un rhume. La vérité c'est que les rhinopharyngites, bronchites, angines et autres maladies hivernales, sont des maladies infectieuses, dues le plus souvent à des virus. Les observations épidémiologiques sont formelles : nous tombons plus souvent malades en hiver. Certains virus, comme les virus grippaux, survivent mieux dans le froid et l'humidité. Oui, mais alors, comment se protéger ?

### Promiscuité et hygiène

Si les épidémies se développent si bien l'hiver, c'est parce que nous vivons en promiscuité lorsqu'il fait froid et humide : nous utilisons plus volontiers la voiture ou les transports en communs, nous pratiquons nos activités en intérieur, les enfants sortent moins en récréation... Respectons quelques consignes :

- Se laver les mains régulièrement.
- Aérer les espaces fermés, au moins 10 minutes par jour.
- Privilégier les activités à l'extérieur lorsque c'est possible.

### Un organisme affaibli

En hiver, notre organisme est plus vulnérable : pour combattre le froid, les vaisseaux sanguins rétrécissent ce qui rend la circulation sanguine moins efficace. De plus, l'air froid et sec irrite les voies respiratoires qui jouent donc moins bien leur rôle de barrière contre les microbes. Enfin, nous avons tendance à consommer moins de fruits et de légumes crus, et manquons parfois, pour certains d'entre nous, plus fragiles, de vitamine C dont on sait qu'elle participe à l'efficacité des défenses immunitaires.



### Quelques conseils :

- Se protéger les extrémités (*mains, pieds, tête*) pour favoriser une bonne circulation sanguine.
- Utiliser des humidificateurs d'air si le logement ou le bureau est équipé de chauffages électriques qui assèchent l'air.
- Consommer régulièrement des fruits et des légumes crus, et des herbes aromatiques fraîches (*persil, ciboulette, menthe...*).

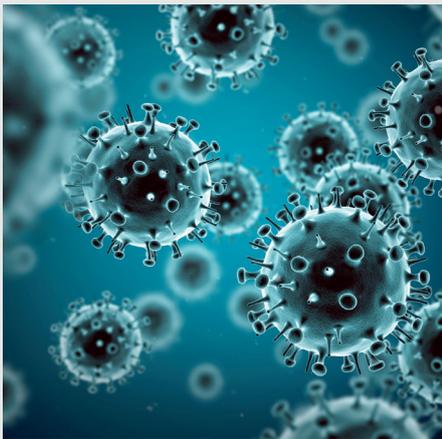
### Consommer de la vitamine C après avis de votre médecin.

### Protéger les autres

Si vous « tombez malade », évitez de transmettre vos microbes à votre entourage :

- Préférez les mouchoirs jetables aux mouchoirs en tissu.
- Placez votre main devant votre bouche lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Lavez-vous les mains au savon régulièrement, surtout après vous être mouché ou avoir toussé
- Évitez d'embrasser les personnes, et surtout celles qui sont les plus fragiles (*nourrissons, enfants, personnes âgées*).
- Et si votre toux est importante, portez un masque dans les lieux publics.

## LES VIRUS DE L'HIVER



À l'approche de l'hiver, difficile d'échapper aux virus dont voici le hit-parade : la gastro-entérite, le rhume et la grippe. Quelques conseils valables pour ce tiercé :

La première chose est de bien se laver les mains plusieurs fois par jour afin d'éloigner ces virus.

Ensuite, évitez de vous tripoter le nez, la bouche ou les yeux. Ce sont les trois voies d'accès royales pour qu'un de ces virus s'introduise dans votre organisme. Donc « bas les pattes ! ».

Pour éviter la gastro, redoublez de vigilance sur l'hygiène : laver systématiquement les légumes (*même ceux vendus sous plastique*) et prenez une planche à découper différente pour vos légumes et votre viande. Enfin, ne partagez pas votre serviette de toilette et évitez de regrouper toutes les brosses à dents de la famille dans un seul gobelet.

La grippe, quant à elle, a une particularité : elle est tellement contagieuse qu'une personne contaminée peut vous transmettre le virus avant même qu'elle ne soit malade. Et une fois guérie, cette personne peut être contagieuse encore quelques jours. Pensez donc au vaccin ou à l'homéopathie. Même s'ils ne protègent pas à 100 %, il ont le mérite de réduire le risque !

### LE POINT SUR LE LEVOTHYROX

Près de 3 millions de personnes en France avalent chaque jour des hormones thyroïdiennes de synthèse depuis des années, leur thyroïde étant absente ou fonctionnant au ralenti. La nouvelle formule du Levothyrox du laboratoire Merck, lancée en mars, a été mise en cause par des patients souffrant d'effets indésirables. Au point de remettre l'ancienne formule sur le marché.

9000 patients (*en majorité des patientes*) se sont signalés sur le « site des vigilances », pour divers symptômes : fatigue, troubles du transit, palpitations, bouffées de chaleur... Le phénomène a paru suffisamment préoccupant pour que le ministre de la santé annonce la commercialisation provisoire de l'ancienne formule et la mise en place sur le marché, de médicaments alternatifs.

Pour être avalé, le comprimé doit être suffisamment gros afin d'être pris en main et plus stable, moins dégradé. Pour cela l'industriel doit ajouter un ou des excipients, c'est à dire une substance inerte comme le mannitol ou l'acide citrique anhydre.

L'équilibre thyroïdien est sensible à de très faibles variations de dose. La lévothyroxine est un peu moins absorbée avec la formule incriminée. Un tout petit dérèglement peut provoquer des symptômes qui paraissent disproportionnés. Les effets ressentis peuvent être des effets nocebo (*l'inverse du placebo*), quand l'activité du médicament est perçue comme négative.

Pour accompagner le changement, on n'interrompt pas le médicament, les autorités de santé recommandent un suivi spécifique et un dosage de TSH (*hormone de contrôle hypophysaire*) toutes les 4 semaines.

Pour signaler un événement indésirable : sur le portail des vigilances : [www.signalement-sante.gouv.fr](http://www.signalement-sante.gouv.fr)



## MUTUELLE INFOS

N° de publication : ISSN 1952 997 X

Tiré à 1 750 exemplaires

est une publication éditée par

**LA MUTUELLE DU GROUPE**

La Dépêche du Midi - Avenue Jean-Baylet  
31095 Toulouse cedex 9.

La mutuelle Complémentaire santé

du Groupe La Dépêche du Midi

est régie par le code de la mutualité

et soumise au contrôle de

l'Autorité de Contrôle Prudential

et de Résolution (ACPR)

**Directeur de la publication :**

Serge Lombez

**Rédaction :** Marie-Françoise Borie,

Anne Déro, Marie-Christine Streicher,

Gilbert Calixte-Rigal, Pierre Escorsac

**Mise en page :** Alex Bargas

(Studio Mag / PAO OCI)

**Photos et infographies :**

Michel Soula, Robert Bacarisse

**Impression :** Evolu Print

## CARNET / Ils nous ont quittés

BUZON Monique  
DURAND Mireille  
GOURMADIN Louis

le 04/11/2017  
le 08/10/2017  
le 19/10/2017

LESCURE Bernard  
PAULY Michèle  
ROSSONI Claude

le 11/11/2017  
le 09/11/2017  
le 05/10/2017