

# MUTUELLEINFO<sup>n°42</sup>

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2017

RÉALISATIONS SOCIALES

P3 - Réalisations sociales /  
Le patrimoine mutualiste

P2 - Histoire de la mutuelle /  
Appel à témoins

# 2018



Bientôt une newsletter /  
Communiquez-nous votre adresse mail

## L'HISTOIRE DE LA MUTUELLE VOS SOUVENIRS NOUS INTÉRESSENT



C'était en 2008, lors de l'inauguration des nouveaux locaux de la Mutuelle

Il n'existe pas à ce jour de document retraçant l'Histoire de la Mutuelle. Elle est pourtant si riche ! Pour combler cette lacune, nous travaillons à l'élaboration d'une plaquette spécifique consacrée à ce bien commun dont les origines remontent à plus d'un siècle. Afin de rassembler le maximum d'éléments, nous faisons appel à la mémoire de chacun.

Si vous détenez des photos, si vous avez des anecdotes à raconter, si vous avez des souvenirs marquants se rapportant à la Mutuelle de « La Dépêche », vos témoignages seront les bienvenus.

Envoyez vos messages par courrier à Mutuelle Groupe « La Dépêche du Midi », avenue Jean-Baylet, 31095 Toulouse cedex 9 ou par courriel à [www.mutuelle-depeche.fr](http://www.mutuelle-depeche.fr)

## INTERNET

N'hésitez pas : allez sur le site internet [www.mutuelle-depeche.fr](http://www.mutuelle-depeche.fr)

Le site internet de la mutuelle, très riche et facile d'accès, vous propose d'accéder :

- à votre plateforme personnalisée,
- à vos remboursements en ligne,
- de faire des demandes d'assistance après une hospitalisation,
- de faire des demandes de fonds d'entraide, d'accéder à des infos de santé de qualité,
- d'accéder à des échanges avec des experts,
- de géolocaliser le réseau Kalivia (optique et audioprothèse)
- de participer à des quizz santé,
- et bien sûr de réserver vos locations vacances.



## CONSEIL D'ADMINISTRATION / Huit commissions au travail

Les mutuelles du groupe Dépêche du Midi fonctionnent avec quatre salariés et 15 administrateurs qui déterminent les politiques à mener en matière de complémentaire santé et de réalisations sociales. En amont, les administrateurs se réunissent chaque mois au sein de huit commissions de travail qui soumettent leurs propositions au bureau et aux deux conseils d'administrations CS et RS.

### Commission Finances

C'est le nerf de la guerre ! En liaison avec des conseils financiers et juridiques, la commission veille de très près aux finances des deux mutuelles. Elle en valide les décisions politiques, suit les évolutions des placements, des emprunts, budgétise les travaux, les investissements... Et présente trimestriellement les comptes des deux mutuelles aux Conseils d'administration.

### Commission Santé et Statuts

Elle a été particulièrement sollicitée cette année, en raison de modifications législatives et de la perspective d'élargissement de la mutuelle du groupe DDM aux entreprises montpelliéraines. Elle travaille avec l'aide de juristes et a fait appel cette année à un cabinet d'actuariers «Actuarielles».

### Commission Communication

Deux magazines trimestriels, Mut Infos Complémentaire santé et Mut Infos Réalisations sociales, traitent des activités des deux mutuelles.

### Commission Internet

Elle est chargée de développer le site des mutuelles du groupe DDM, avec l'aide de l'agence Crea2F, basée à Ramonville-saint-Agne en Haute-Garonne ([www.crea2f.com](http://www.crea2f.com)). Dernièrement, elle a mis en place avec succès les modules élections permettant aux adhérents de voter via internet. Elle a également créé une page Face book, qui compte chaque mois plus de fans. Elle a en projet de créer une newsletter destinée aux adhérents, et lance à ce propos un appel pour que chacun lui communique son adresse mail personnelle (voir la coopération avec la commission Vacances sur un jeu-concours cette année).

### Commission d'Entraide

Elle traite les demandes d'aides des adhérents en difficulté financière. Les dossiers doivent être déposés à la mutuelle qui les transmet à l'assistante sociale chargée de les compléter avec l'adhérent, et d'en faire une synthèse pour la commission. Les aides peuvent être attribuées par le Fonds social (Mutuelle Complémentaire santé) ou par le Fonds de solidarité (Mutuelle Réalisations sociales).

### Commission Prévoyance

Créée il y a un an, elle travaille désormais en étroite collaboration avec la Mutualité Française Occitanie pour déterminer les

actions de prévention à mener cette saison. La Mutualité organise dans la région plus de 600 actions de prévention - gratuites - auxquelles participent 30 000 personnes chaque année. Outre ces opérations destinées au grand public, quatre manifestations sont prévues spécifiquement pour les adhérents du groupe Dépêche du Midi en 2018 ; Menées en collaboration avec la mutuelle Complémentaire santé et le service médical de la Dépêche du Midi, elles se dérouleront sur les sites du groupe DDM, à Toulouse et à Montpellier, à partir de mars 2018. Les thèmes n'en sont pas encore définis...

### Commission Travaux

Elle assure le suivi des propriétés immobilières de la mutuelle RS : gestion des 70 logements de la résidence Sarraut et construction des 12 villas-appartements nommées « Villas des Tilleuls » situées route de Saint-Simon, sur l'emplacement de l'ancienne maison de Maurice Sarraut qui avait été transformée en restaurant (*le Pastel*). Les démarches pour les locations des Tilleuls seront lancées début 2018 (*rédaction des baux, règlement intérieur...*)



Le président Serge Lombez et le trésorier Eric Gabarrot lors d'une commission finances

### Commission Vacances

Elle est chargée de gérer la location et l'entretien des 5 sites de vacances que possède la mutuelle RS : Bidart, Biscarosse, Le Barcarès, Luchon, Valras. Les membres de la commission font actuellement les états des lieux pour déterminer les remises en état à effectuer. Cette année, elle dotera le jeu-concours lancé par la commission internet pour récupérer les adresses électroniques des adhérents : elle a ainsi prévu d'allouer à ce jeu une semaine gratuite dans l'un des cinq sites.

## COMITÉ SPÉCIALISÉ

(anciennement Comité d'audit)

Il a pour mission d'assister le Conseil d'administration et de préparer ses travaux. Le Comité d'audit est notamment en charge du suivi du processus d'élaboration de l'information financière ; des systèmes de contrôle interne et de gestion des risques ; du contrôle légal des comptes annuels et consolidés par les Commissaires aux comptes ; de l'indépendance des Commissaires aux comptes.

# MUTUELLE RÉALISATIONS SOCIALES / Le patrimoine mutualiste

## Qu'est-ce que la Mutuelle Réalisations sociales ? Comment agit-elle ? Dans quels domaines ?

Concrètement, l'action de la Mutuelle Réalisations sociales, s'exerce dans trois domaines principaux : le logement, la solidarité et l'entraide, les locations de vacances.

Dans les années 50-60, la **Cité Sarraut**, implantée boulevard de l'Embouchure, avait montré la voie, en matière de logement. Elle est aujourd'hui dotée de 70 appartements (30 T3 et 40 T4). Pour renforcer son offre, la Mutuelle RS est actuellement engagée dans un nouveau programme immobilier, avec la réalisation du projet « **Les Villas des Tilleuls** », sur un terrain où était édifée la résidence de Maurice Sarraut. Un lieu historique puisque c'est devant cette demeure, que l'homme politique et ancien patron de « La Dépêche »,



La résidence Maurice Sarraut et ses 70 appartements



Barcarès : un des cinq sites de vacances

fut assassiné par la milice le 2 décembre 1943. Le programme « Les Villas des Tilleuls », comportera 12 logements neufs (deux T2 et dix T3). La gestion de ces logements locatifs sera assurée comme pour la Résidence Sarraut, par la Mutuelle Réalisations sociales du Groupe « La Dépêche du Midi ». Ouverture prévue à l'été 2018.

Fidèle à sa vocation sociale, la Mutuelle RS, est également dotée d'un **Fonds de solidarité**. Cette réserve financière a pour but de venir en aide aux adhérents et ayants droit à l'occasion d'événements familiaux lors de situations difficiles non liées à la maladie ou à l'accident. Une commission se prononce sur chaque dossier, après avis de l'assistante sociale. Les décisions sont validées en Conseil d'administration.

Enfin, toujours dans le souci constant de faciliter la vie de ses adhérents, la Mutuelle RS intervient aussi dans le domaine des



Mireille Castagné assistante dédiée à la Mutuelle réalisations sociales

vacances et des loisirs. Elle met ainsi à disposition **cinq sites de vacances**. A Biscarrosse (Landes), Bidart (Pyrénées-Atlantiques), Valras-Plage (Hérault), Le Barcarès (Pyrénées-Orientales) et Luchon (Haute-Garonne).

**Réservation/Consultation**  
sur [www.mutuelle-depeche.fr](http://www.mutuelle-depeche.fr)

Comme on peut le voir à travers cette présentation, la Mutuelle Réalisations sociales du Groupe « La Dépêche du Midi », offre une panoplie de services très diversifiés dans un seul et même but : être utile à ses adhérents.



“Villas des Tilleuls” un projet qui se construit

## NUTRITION /

Les bienfaits du citron, allié d'une hygiène de vie saine



**Le citron a de multiples propriétés bienfaites que ce soit pour préserver sa santé, entretenir sa beauté, garder sa maison propre ou se faire plaisir sur le plan gustatif.**

Ce n'est pas un fruit comme les autres. Chargé en antioxydants et en vitamine C, le citron détoxifie, facilite la digestion, booste le système immunitaire, améliore la circulation sanguine, soigne les peaux grasses et rend les cheveux brillants. Utilisé dans de nombreux remèdes de grand-mère, c'est aussi un excellent allié propreté. Il décape, détartré, désinfecte grâce à sa richesse en acides.

### Son histoire et ses propriétés

Le citron est originaire des confins de la Chine et de l'Inde, notamment du Cachemire et de l'Himalaya dont les premières traces de culture remontent entre 2500 et 3000 ans. On trouve chez les Grecs et les Romains ainsi que les Egyptiens des mosaïques représentant le citron. Il s'agirait plutôt de son ancêtre, le cédrat.

En France, le citron apparaît au 18<sup>e</sup> siècle seulement, il sera considéré comme un produit de luxe. Une partie des citrons consommés, provient de la région de la Côte d'Azur et de la Corse. Le plus gros producteur mondial est l'Inde. L'Espagne est le principal fournisseur de la France.

Il existe 7 variétés de citrons : l'Eureka le Primofiore, le Verna, le Verdelli, le citron de Menton, de Sorrente et de la côte Amalfitaine. Les citrons dont l'écorce est fine four-

nissent davantage de jus. Dès que le citron est coupé, la vitamine C qu'il renferme s'oxyde. Il renferme aussi de la vitamine E, de la vitamine B9, du potassium et d'autres minéraux comme le calcium, le fer, le phosphore, le magnésium...

En hiver comme en été, le citron est un véritable allié pour rester en forme. Il combat les aphtes, il favorise la cicatrisation, il détoxifie le foie, il stimule l'immunité, il soulage les maux de gorge, il aide à prévenir les maladies cardiovasculaires, il participe à la perte de poids, il soulage des nausées...

Précieux allié beauté, le citron rafraîchit l'haleine, rend les cheveux éclatants, fait de belles mains, favorise la pousse des ongles et les éclaircit, il atténue les taches brunes...

Il se mange mais pas seulement, il a des qualités bien utiles en cuisine, il est un excellent désinfectant et désodorisant.

Le citron préserve les aliments de l'oxydation, en frottant les légumes épluchés avec de la pulpe du citron ; il désinfecte la planche à découper, en frottant un demi-citron sur la planche; c'est bien de l'utiliser quand on sait que bon nombre de planches à découper sont contaminés par la bactérie E.coli, à l'origine de troubles digestifs et d'infections urinaires. Il chasse les mauvaises odeurs du réfrigérateur et désodorise la poubelle.

Enfin, il éloigne les fourmis, il suffit d'en mettre un peu au niveau des portes, des fenêtres et des placards.



*Le petit conseil de Robert*  
**Le citron illumine le blanc**

- Les vêtements blancs en tendance à jaunir et à perdre leur éclat au fil des lavages.

**Que faire ?** Presser le jus d'un citron, le verser directement dans le bac de la machine à laver. Déposer le linge blanc et faire tourner la machine.

Si le blanc est vraiment terni, on peut lui faire subir un traitement de choc en mélangeant moitié/moitié du bicarbonate de soude et du jus de citron dans une bassine d'eau. Faire tremper le linge pendant au moins une demi-heure avant de le faire tourner en machine.

## RECETTES



### CITRON FARCI À LA MOUSSE DE SARDINE

Coupez un chapeau dans la largeur du citron. Récupérez la pulpe à l'aide d'une cuillère. Ecrasez les filets de sardine à la fourchette. Ajoutez la pulpe de citron, du fromage blanc, du persil et de la ciboulette. Mélangez, salez, poivrez.

Farctifiez les citrons de mousse de sardine. Servez frais.

### EPAULE D'AGNEAU AU CITRON CONFIT

Coupez les quatre citrons confits en rondelles. Disposez-les au fond d'une cocotte. Badigeonnez l'épaule d'agneau de cumin. Déposez-la dans la cocotte sur les citrons. Ajoutez le laurier, l'huile d'olive, un fond d'eau. Salez, poivrez.

Enfouissez à 180° pendant 2 heures.



### PANA COTTA AU CITRON

Dans une casserole, faites dissoudre à feu doux 50gr de vergeoise blonde dans 250ml de crème d'amandes avec une gousse de vanille égrainée et coupée en deux dans le sens de la longueur.

A dissolution de la vergeoise, ajoutez 1,5g d'agar-agar. Fouettez. Retirez la gousse de vanille. Laissez tiédir puis ajouter 4 gouttes d'huile essentielle de citron. Fouettez vigoureusement. Déposez dans chaque verrine, une cuillerée de lemon curd. Versez la panna cotta sur le lemon curd. Réfrigérez pendant 2 heures.

Décorez d'une rondelle de citron et d'un zeste. Dégustez.

### INFOS PRATIQUES

#### HORAIRE D'OUVERTURE DES BUREAUX

du lundi au vendredi

de 9h à 12h30 et de 14h à 17h

Tél. : 05 62 11 35 00

Courriel : [mutuelle@ladepeche.fr](mailto:mutuelle@ladepeche.fr)

Site : [www.mutuelle-depeche.fr](http://www.mutuelle-depeche.fr)

Assistance : 0969 321 169 (24h/24 - 7j/7)