

# MUTUELLE

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2010

N°13

infos

## Édito

### L'information a un prix

Mutuelle Infos est le lien de papier initié par quelques bonnes volontés, adhérents de la mutuelle. Le numéro 13 de la parution vient de vous être envoyé comme à chaque trimestre. Ce modes-



te échange donne une vue globale des activités de notre institution. Des rubriques ludiques en agrémentent les colonnes. Certains mutualistes prennent connaissance des informations, d'autres, nombreux ne sont pas intéressés.

De surcroît, le site internet, mis en ligne depuis deux ans, reçoit un nombre de visites croissant.

À la lumière de ces divers paramètres et compte tenu du prix de revient, le conseil d'administration a pris la décision de ramener la parution de cette publication à deux numéros par an : en décembre et en mai. Je ne saurais terminer sans signaler le lancement du livret sur le service à la personne (document joint). Ce livret présente information, conseil, suivi des prestations.

Dans les pages, illustrées, sont notées toutes les précisions utiles sur l'Allocation personnalisée d'autonomie, le Chèque emploi service universel, la liste des services à la personne ou encore à qui l'on peut s'adresser.

Paul Dargein, président

## L'évènement annuel En juin, l'assemblée générale

La mutuelle, ou plutôt les deux mutuelles du groupe La Dépêche du Midi, tiendront leur assemblée générale en juin prochain au lieu habituel : la cafétéria de La Dépêche. C'est un grand moment, en fait, c'est l'évènement le plus important de l'année, tant pour les adhérents que pour les administrateurs qu'ils ont élus.

En effet, ces derniers rendent compte de leur activité de l'année au sein des conseils d'administration ainsi que des projets pour l'avenir aux adhérents : ceux-ci sont invités à se prononcer pour ou contre les options qui leurs sont présentées, et ils sont absolument souverains dans leurs décisions. Pour se rendre compte de l'action des administrateurs pendant l'année écoulée avec le plus d'exactitude possible, les adhérents entendent les rapports croisés du président, du trésorier et des commissaires aux comptes, illustrés par un diaporama circonstancié. Cette assemblée générale permettra également d'élire de nouveaux administrateurs ou d'en réélire d'autres, arrivés à la fin de leur mandat, car tous les deux ans, il y a un renouvellement des effectifs du conseil d'administration par tiers. Ainsi, en Complémentaire santé, quatre administrateurs sont renouvelables : Paul Dargein, Jean Degoul, Martine Carcelen et Marc Pétris. En ce qui concerne les Réalisations sociales : Marie-Françoise Borie, Gérard Cayrac, Martine Carcelen et Pierre Junyent. L'assemblée générale donne une voix à chaque adhérent, ce qui montre qu'il est partie prenante dans l'activité, les résolutions et les orientations de la mutuelle. Ce point est d'ailleurs tellement important qu'il est souligné avec force dans l'article L 114-1 du code de la mutualité issu de l'ordonnance du 19 avril 2001 : le contrat mutualiste est composé des droits et des obligations qui figurent dans les statuts et règlements, votés par l'assemblée générale. L'assemblée générale, c'est aussi l'occasion de se retrouver, que l'on soit adhérent ou administrateur, tout simplement entre collègues.

M. E.

## Sommaire

Edito / En juin, l'assemblée générale .....	1
Augmentation des cotisations .....	2
Combien coûte la mutuelle ? .....	3
Participer au remboursement des soins / L'avenir de la mutuelle	
Résolutions du conseil d'administration Complémentaire santé.....	4
Le rôle d'un partenaire / Centres mutualistes / Conférence sur l'audition / Naissances et décès.....	5
Gérer le patrimoine / Cité Maurice-Sarraut : un nouveau gardien / Point Info sur l'aide à la personne / Vacances : le débarquement en Corse.....	6
Résolutions du conseil d'administration Réalisations sociales /	
Votre mutuelle vous répond .....	7
Nos meilleures amies : les plantes.....	8

## Augmentation des cotisations L'explication d'une sage décision

Le contrôle interne mis en place en début d'année a très bien fonctionné : fin octobre 2009, il nous a alertés, le résultat cumulé des trois premiers trimestres clignote au rouge.

Une analyse par poste fait apparaître une augmentation de 7 % des dépenses maladies et un pic des dépenses santé qui approche 200 000 euros sur le seul mois de juin.

Une réaction rapide est envisagée en tenant compte du fait que la catégorie des non actifs est prioritairement mise en cause vu que son rapport P/C est de 0,96 (prestations versées en rapport aux cotisations enregistrées) et dégage un résultat négatif.

Les décisions proposées par la commission Gestion, après avoir pris conseil auprès de notre partenaire Santévie, sont avalisées par le conseil d'administration lors de sa réunion mensuelle du 3 novembre.

En conséquence de quoi, des ajustements sont appliqués depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2010.

### Coefficients familiaux

Pour tous les adhérents, le réajustement des coefficients familiaux a eu lieu en tenant compte du fait que la consommation est proportionnelle au nombre de personnes couvertes (un couple engendre des dépenses pour deux personnes.) Jusqu'en 2009, le coefficient appliqué pour les couples était de 1,6. Il a été réajusté à 1,9 alors qu'il devrait être à 2.

- 1 adulte.....1,00
- 1 adulte avec 1 ou 2 enfants.....1,50
- 1 adulte avec 3 enfants et plus.....1,70
- 2 adultes..... 1,90
- 2 adultes avec 1 ou 2 enfants.....2,20
- 2 adultes avec 3 enfants et plus..... 2,50



### Equité

Pour les non actifs, en plus du réajustement des coefficients familiaux et de la revalorisation du plafond annuel de la sécurité Sociale (+ 0,91 %) au 1er janvier 2010, nous avons augmenté le taux de cotisation qui est passé de 2,801 % à 2,91 %. Ce choix incontournable a été dicté par un souci d'équité.

### Augmentations prises sur les réserves

Il faut rappeler qu'en janvier 2009, la CMU (contribution au financement de la protection complémentaire de la Couverture Maladie Universelle calculée sur le montant des cotisations) a été augmentée de 3,4 % : le taux est passé de 2,50 % à 5,90 % Elle a été prise sur les réserves de la mutuelle en totalité et n'a donc fait l'objet d'aucune augmentation sur les cotisations. Il en sera de même en 2010.

Pour l'année 2010, la participation qui est demandée aux mutuelles de 0,77 % sur le montant des cotisations suite au coût de la grippe A, ainsi qu'une augmentation des dépenses de santé de 5 à 7 % (évaluation de la Fédération nationale de la Mutualité française), seront aussi prises sur nos réserves.

**Il y a une règle générale intangible.  
 Ce sont nos dépenses qui déterminent les montants de nos cotisations.**

Situation au 31 décembre 2009 avant réajustement des coefficients

Groupe		Effectif au 31/12	Rapport P/C*
Actifs	PS*	822	0,64
	PP*		
Non actifs		929	0,95
LM*		9	1,99
<b>Total</b>		<b>1760</b>	<b>0,80</b>

Situation au 31 janvier 2010 après réajustement des coefficients

Groupe		Effectif au 31/01	Rapport P/C*
Actifs	PS*	809	0,68
	PP*		
Non actifs		929	0,68
LM*		8	4,05
<b>Total</b>		<b>1746</b>	<b>0,69</b>

\*P/C : Prestations / Cotisations - \*PS : Part salariale - \*PP : Personne protégée - \*LM : Longue maladie

# N T A I R E S A N T É

## Combien coûte la mutuelle ?

L'article paru dans TV Magazine début mars 2010 sous la signature d'Anne Fontaine permet de faire un comparatif avec nos cotisations

Avec un système de remboursement en faillite côté Sécurité sociale et des dépenses de santé sans cesse augmentées, les mutuelles sont devenues la bouée de sauvetage des ménages. Mais il ne faut pas se voiler la face : chaque année, les prix des cotisations augmentent d'environ 10 %.

Un vrai budget qu'il faut apprendre à optimiser en choisissant l'organisme le mieux adapté.

Avant de souscrire à une nouvelle mutuelle, il faut d'abord cerner ses besoins. L'optique est une grosse dépense ? Vos dents sont fragiles ? S'interroger ensuite sur les possibles bénéficiaires de la mutuelle (conjoint, enfants ou autres personnes).

À titre d'exemple, nous avons comparé les prix de douze mutuelles pour trois cas avec, pour chacun d'eux :

Un niveau **A** (remboursement le plus bas : 100 % du tarif de la Sécu et peu ou pas d'optique)

Un niveau **B** (couverture maximale : 200 à 400 % du tarif de la Sécu)

**Pour deux parents de 35 ans avec 2 enfants de 1 et 4 ans**

**A** : de 35 à 105 euros par mois

**B** : de 155 à 265 euros par mois

**Pour un couple de 65 ans sans enfants**

**A** : de 55 à 180 euros par mois

**B** : de 240 à 325 euros par mois

**Pour une femme seule de 45 ans**

**A** : de 20 à 50 euros par mois

**B** : de 75 à 125 euros par mois

À titre indicatif, un couple sans enfant, non actif cotise à notre mutuelle pour 165,17 € par mois

N°14

La rubrique Santé de la Société de Phytothérapie et Nutrition

Cure de **PRINTEMPS** avec le soufre organique

OEMINE CHROME - PISSENLIT 2 gélules 3 fois par jour pendant 20 jours

### phase 1 : Détoxification

Au printemps nous avons besoin de soufre. L'organisme l'utilise dans un mécanisme d'excrétion des toxines: la sulfo-conjugaison. Ainsi, grâce aux acides aminés soufrés, le foie solubilise les déchets et élimine les toxiques de l'environnement. On trouve de bonnes quantités d'acides aminés soufrés dans le radis noir, le raifort, le cresson

chroniques des voies respiratoires, la sinusite chronique; en fait chaque fois que les muqueuses sont encombrées. Ce sont des plantes qui fluidifient les mucosités et nettoient l'organisme.

Elles entrent donc en priorité dans la cure de détoxification printanière.



Aux adhérents de la mutuelle Dépêche

**- 30 %**  
sur toute la Gamme Oemine

### Radis noir - Raifort

Le radis noir et le raifort sont des crucifères. Leur racine est utilisée pour soigner la dyspepsie et la dyskinésie biliaire (troubles de la digestion liés à une mauvaise évacuation biliaire).

Longtemps l'usage populaire a recommandé aussi ces aliments pour traiter les inflammations

### phase 2 : Glycogénolyse et drainage

Il faut utiliser des plantes de drainage comme le pissenlit car elles renforcent l'effet d'élimination des déchets du métabolisme. Associées au chrome, elles favorisent l'action de l'insuline : diminution de la glycémie, augmentation de la glycogénolyse hépatique, perte de poids. Le chiendent et le pissenlit sont des plantes de drainage et d'élimination par voie urinaire.



OEMINE SOUFRE - RADIS NOIR 2 gélules 3 fois par jour pendant 10 jours

NOM:.....

Prénom:.....

Adresse:.....

Code postal:.....

VILLE:.....

Email: .....

À adresser à: PHYTOBIOLAB:  
1 rue Ampère - ZA la ménude 2 -  
31830 Plaisance du Touch

05 62 18 05 86 - [www.oemine.com](http://www.oemine.com)

Offre valable jusqu'au 31 juillet 2010

## Participer au remboursement des soins

Les mutuelles ont eu bien du mal à répondre aux normes européennes draconiennes et à s'établir dans le cadre strict ou elles se trouvent actuellement. Issu du code des assurances et de celui de la Sécurité Sociale, le Code de la mutualité a vu le jour par un ordonnance du 19 avril 2001. Depuis, ont eu lieu plusieurs mises à jour. Il s'en est suivi, pour notre mutuelle, une séparation des activités : Complémentaire santé, d'une part ; création d'une mutuelle dédiée Réalisations sociales (lire en page 6), avec une activité d'action sociale (location immobilière), d'autre part.

Notre mutuelle Complémentaire santé a pour objet le remboursement complémentaire de celui de la Sécurité Sociale. Ceci sous certaines conditions (se reporter à la feuille « Prestations santé 2010 » que chaque adhérent a reçue fin 2009). Le fonds social de la mutuelle Complémentaire santé est destiné à aider les adhérents qui ont besoin d'une aide ponctuelle dans le domaine de la santé. Le conseil d'administration se réunit chaque mois et, une fois par an, il actualise les garanties et les cotisations. Etant mutuelle d'entreprise, notre mutuelle fonctionne à partir des cotisations versées par les adhérents (salariés et retraités) et, pour les actifs, d'une contribution patronale.



## L'avenir de la mutuelle

Une commission Avenir de la mutuelle a été récemment mise en place afin de mettre en concurrence notre partenaire actuel (Santévie) et d'autres groupes, dans le but d'optimiser les coûts de fonctionnement. Cela suppose une réflexion, des débats et, pour commencer, un effort de méthode. La commission a donc rédigé un cahier des charges, en deux volets. Il prévoit, en particulier, la nécessité de respecter les missions techniques de la mutuelle (ce que fait actuellement Santévie). Tel est le sens de l'appel d'offres qui, à ce jour, a obtenu huit réponses. La commission a retenu quatre candidatures qui présentent au meilleur prix les meilleures garanties : Apicil, Santévie, Audiens et Agrume/Synergie. Ces dossiers ont été soumis au conseil d'administration.

## Résolutions des conseils d'administration

### NOVEMBRE

#### Le conseil d'administration :

- Accorde une aide au fonds social.
- Adopte les comptes rendus des 1<sup>er</sup> septembre et 6 octobre.
- Vote les modifications des cotisations et prestations pour 2010 et les approuve.
- Note que le dossier sur l'avenir de la mutuelle sera disponible en janvier.
- Demande aux administrateurs d'apporter à la prochaine réunion des informations complémentaires sur le groupe Apicil.
- Prend note des dates des prochaines réunions du conseil d'administration.

### DÉCEMBRE

#### Le conseil d'administration :

- Accorde des aides aux fonds sociaux proposés.
- Demande des corrections au compte rendu du 3 novembre.
- Note les résultats du fonds social, des budgets, placements, et rapports P/C.
- Vote la radiation de deux adhérents et l'approuve.
- Note l'évolution des visites sur le site internet.
- Vote la résolution qu'Apicil soit assimilé aux autres candidats de la commission Avenir de la mutuelle et l'approuve.

### JANVIER

#### Le conseil d'administration :

- Accorde deux aides en fonds social, proposés par l'assistante sociale.
- Note les ressources du fonds social.
- Approuve les PV des CA de novembre et décembre 2009.
- Prend acte de la reconduite du partenariat avec Santévie pour l'année 2010.
- Note les résultats des placements au 31 décembre 2009.
- Prend acte de la situation financière au 31 décembre 2009
- Prévoit de rencontrer quatre candidats partenaires sélectionnés.
- Note les activités du mois de décembre.
- Prend note qu'un stage de formation se tiendra le 4 février dans nos locaux.
- Note que les prochains PV et convocations seront aussi envoyés par mail.

# NTAIRE SANTÉ

## Le rôle d'un partenaire

Depuis 2006, notre mutuelle utilise la plate-forme informatique de Santévie. Le rôle de cette plate-forme est de servir d'intermédiaire entre la Sécurité Sociale (et tout autre régime obligatoire) et les professionnels de santé. Elle gère les données qui lui parviennent de la Sécurité Sociale par télétransmission, ce qui lui permet de vous régler le remboursement complémentaire des prestations. Pour les professionnels de santé, cette plate-forme informatique est le seul interlocuteur : ils trouvent tous les renseignements nécessaires à l'intérieur de votre carte d'adhérent à la mutuelle, en particulier, son code préfectoral.

Pour les adhérents, le seul contact reste le bureau de la mutuelle au sein de « La Dépêche du Midi » où vous pouvez porter toutes vos interrogations et adresser tous vos documents.

Tél. 05 62 11 35 77

## Centres mutualistes : les meilleurs prix

En tant que mutuelle, nous avons choisi d'adhérer à la Mutualité Française. A ce titre, nous réglons à une dizaine de Mutualités Françaises départementales de notre région une cotisation fédérative. Cela a, entre autres avantages, pour chaque adhérent, de pouvoir bénéficier des services de santé des centres mutualistes qui sont près de chez lui (optique, dentaire, correction auditive, radiologie, rééducation, médical... selon les villes) à des prix compétitifs.

Vous y bénéficierez automatiquement du tiers-payant, en ne réglant que le reste à charge.

Pour savoir où se trouvent les centres mutualistes de votre département, vous pouvez vous renseigner auprès de votre mutuelle.

## Conférence sur l'audition

La prochaine conférence organisée par la mutuelle aura lieu le jeudi 21 avril, à 15 heures : Marc Gréco, audioprothésiste, sera à la cafétéria de « La Dépêche du Midi » et traitera du thème « Mieux entendre pour mieux vivre ». Après avoir expliqué pourquoi il était nécessaire de parler de l'audition, il abordera successivement différents points : l'ouïe, l'oreille, le son et le bruit, les sensations auditives, les surdités. Enfin, il présentera les professionnels de l'audition, avant de répondre à vos questions. A l'issue de la conférence, une collation (jus de fruits et gâteaux secs) sera offerte aux participants.

## Naissances / décès

### IL EST ARRIVÉ

Cameron GBAGUIDI-DELICQUE le 1<sup>er</sup> décembre 2009

### ILS NOUS ONT QUITTÉS

Jeanine	GOUTTENOIRE	le 4 décembre 2009
Jean	FILIPOWSKI	le 24 décembre 2009
Adrienne	NICOLLE	le 26 décembre 2009
Ghislaine	PERDREAU	le 27 décembre 2009
Palmira	CALL	le 29 décembre 2009
René	THIBAUT	le 10 février 2010
Fernand	COUSTEAUX	le 19 février 2010
Maurice	GALEY	le 15 mars 2010

LA BANQUE POSTALE, UN MODELE ORIGINAL DANS LA BANQUE DE DETAIL EN FRANCE

OUVERTE À TOUS, PARTICULIERS COMME ENTREPRISES AVEC UNE OFFRE DE PRODUITS ET SERVICES ACCESSIBLE, À UN TARIF RAISONNABLE AVEC DES GARANTIES UTILES

La Banque Postale est une banque unique et singulière. Elle est portée par la relation de confiance qui l'unit à ses clients. Elle est convaincue que les valeurs de simplicité, de proximité, de parler vrai et de services utiles font la différence à l'avant. [www.labanquepostale.fr](http://www.labanquepostale.fr)

LA BANQUE POSTALE. BIEN PLUS QU'UNE BANQUE

3639 [labanquepostale.fr](http://labanquepostale.fr)

## Gérer le patrimoine

Les Réalisations sociales, à proprement parler, sont une mutuelle dédiée, dont l'objet réside dans sa dénomination. Dans le cadre de ses diverses activités, ses commissions gèrent tout un patrimoine foncier et immobilier : des gîtes de vacances à la mer, à la montagne, la cité Maurice-Sarraut à Toulouse. Pour cette dernière d'ailleurs, un nouveau gardien vient d'être embauché (lire ci-dessous). Le fonds de solidarité est destiné à aider les adhérents éprouvant des difficultés soudaines ou imprévues. Le conseil d'administration se réunit une fois par mois.

## Résidence Maurice-Sarraut : un nouveau gardien

La résidence Maurice-Sarraut est restée de longs mois sans concierge suite à la démission d'Alain Chapot le précédent employé, mais, depuis le 1er février, Hervé



Hervé Petiteville

Petiteville a pris ses fonctions. Ce nouveau gardien-concierge est âgé de 44 ans et arrive tout droit de Boulogne-sur-Mer dans le Pas-de-Calais. Il a été choisi entre les nombreux postulants qui s'étaient présentés pour ce poste. Bienvenu parmi nous à ce nouveau Toulousain. Il ne faut pas hésiter à le contacter pour toute question relative à la sécurité, les fuites ou tout problème qui pourrait advenir. On peut joindre M. Petiteville aux heures et jours ouvrables. Les appartements libérés après les départs des locataires sont systématiquement réhabilités. C'est ainsi que depuis 18 mois il y a eu 18 appartements remis à neuf, tel qu'un T4 récemment remis en location, et de nombreuses interventions ont eu lieu dans des logements occupés et aussi dans les parties communes.

L'espace vert à l'entrée de la résidence a été réaménagé pour raison de sécurité : le cèdre, trop vieux, était devenu dangereux. Il a donc été abattu et cède maintenant la place à un mûrier platane. Une pelouse verte a également été semée, des parterres de fleurs de saison y ont été implantés.

## Bientôt un Point Info sur l'aide à la personne

Répondant au souhait de nombreux adhérents, le conseil d'administration de la Mutuelle a décidé de mettre en place un Point Info pour le service d'aide à la personne : de la garde du bébé à l'aide au ménage, en passant par l'assistance aux personnes âgées, le soutien scolaire, des petits travaux, etc.. Première étape, un livret contenant la liste de ces services, les différents types de prestation et autres renseignements pratiques, est en cours d'élaboration.

## Vacances : le débarquement en Corse

En ce début d'année, il y a un engouement particulièrement notoire pour l'île de Beauté. En effet, pour cette destination, trois semaines en juin, quatre en juillet et autant en août ont déjà été retenues.

Pour ce qui est des sites propres de la mutuelle, Luchon, Barcarès et Biscarrosse, ça démarre également très fort. En ce qui concerne Le Grau du Roi, juillet et août affichent d'ores et déjà complets. Pour la deuxième année consécutive, de nouvelles destinations sont à choisir directement sur la liste « Escapades », sauf pendant la période entre le 3 juillet et le 28 août. Ces réservations ont un tarif unique :

- 35 € la nuitée pour les adhérents, dans la limite de 7 par adhérent pour l'année en cours (ce tarif tient compte de la participation de la mutuelle).
- 35 € la nuitée pour la famille et les ayants droit, sans la présence de l'adhérent.

Pour ces locations, envoyer le bulletin d'inscription à la mutuelle accompagné d'un chèque d'acompte de 70 €. À ce jour, treize personnes ont déjà bénéficié de ces gîtes et 50 nuitées sont déjà réservées pour le printemps.

Les différentes destinations sont :

Alpes de Haute Provence - Hautes-Alpes - Ardèche - Ariège - Bourgogne - Calvados - Corrèze - Corse - Finistère - Gironde - Hérault - Île de Ré - Landes - Loire atlantique Pays Basque - Puy de Dôme - Hautes-Pyrénées - Pyrénées orientales - Var - Espagne et Italie.



## Résolutions des conseils d'administration

### NOVEMBRE

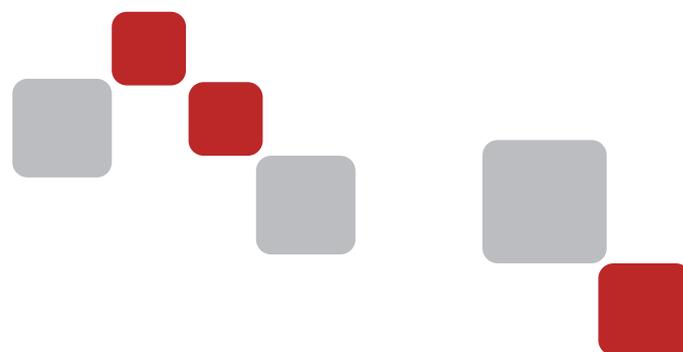
#### Le conseil d'administration :

- Accorde une aide de 3 345 € dans le cadre du fonds de solidarité au premier dossier présenté par l'assistante sociale.
- Enregistre que tous les appartements libres de la cité Sarraut ont trouvé preneurs.
- Enregistre qu'un nouveau concierge résidant à Sarraut sera embauché quand l'actuel, M. Chapot, sera parti.
- Enregistre que des contrats ont été signés avec Plein Air Vacances (sites vacances au Grau du Roi et en Corse) et avec Sunélia (formule Escapades en hors saison).
- Prend connaissance des travaux des différentes commissions,
- Enregistre que le prochain conseil d'administration aura lieu le 1<sup>er</sup> décembre.

### DÉCEMBRE

#### Le conseil d'administration :

- Prend connaissance des travaux des commissions.
- Enregistre que l'acte de vente du terrain du Grand Selve à la commune de Toulouse a été signé ce 1<sup>er</sup> décembre devant le notaire Maître Clary.



## Votre mutuelle vous répond...

### Pourquoi n'a-t-on plus droit au tiers-payant ? Par exemple, quand je vais chez le kiné, je dois faire l'avance des frais...

Cela dépend de chaque professionnel (radiologue, kinésithérapeute...) : certains ont déjà passé des accords avec notre mutuelle, d'autres, non. Votre kiné peut prendre contact avec notre plate-forme informatique (tél. 0 970 808 970) pour savoir s'il est bien référencé sur les listes des professionnels de santé qui bénéficient de la DRE. Par ailleurs, si vous allez dans un centre mutualiste, vous n'aurez pas à faire l'avance des frais.

### La mutuelle verse-t-elle quelque chose sur les médicaments déremboursés à 15% ?

La mutualité française, notre organisme de référence, nous conseille de ne pas rembourser le complément sur ces médicaments, qui ont été déclassés parce que jugés d'une efficacité insuffisante par le ministère de la Santé.

### Pourquoi la mutuelle est-elle obligatoire pour les salariés et quels en sont les avantages ?

Le caractère obligatoire résulte de l'accord social passé entre les organisations syndicales et la direction. L'adhésion à la mutuelle est ainsi indissociable du contrat de travail. La loi Fillon du 21 août 2003 et en vigueur depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2009 a d'ailleurs actualisée et imposée les termes de ce « contrat collectif obligatoire ». Les avantages : une participation financière de la direction du Groupe (0,8% de la masse salariale) pour l'ensemble des salariés, ce qui réduit la cotisation à la mutuelle ; de plus, la cotisation à la mutuelle est inscrite sur le bulletin de salaire et, de ce fait, est fiscalement déductible.

## ICE : le pseudo en cas d'accident

Les services des secours ont souvent des difficultés à contacter les proches d'une victime d'accident. Un geste simple permet pourtant d'éviter ce désagrément : il suffit d'enregistrer dans le répertoire de son téléphone portable le contact de la personne à prévenir en cas d'urgence, sous le pseudonyme ICE (In case of emergency). **Petit rappel des numéros d'urgences : Pompiers : 18, Samu : 15, Secours : 17.**

# Médecine douce

## Nos meilleures amies : les plantes

« Comment peut-il mourir, l'homme qui a de la sauge dans son jardin ? » s'interrogeaient les médecins de l'école de Salerne au Moyen-âge. Et on pourrait en dire autant de l'ail tant son pouvoir est étendu, ce que savait déjà très bien Jeanne d'Albret, la maman du futur Henri IV qui lui en fit frotter les lèvres ainsi que par une goutte de jurançon aussi dit-on. Phytothérapie, aromathérapie, plantes médicinales, oligoéléments, omégas trois, produits de la ruche, teintures mères, huiles essentielles, onguents... : de l'ail au zédoaire en passant par le basilic, le chou, le gingembre, la lavande ou encore le pissenlit, la liste est longue des plantes que l'on utilise : l'homéopathie reprend d'ailleurs quelque 360 plantes qu'elle propose sous forme de granules, ou encore, de teintures mères.

Sans être une plante médicinale, la pomme de terre en tant qu'aliment est bénéfique pour la santé ; outre l'apport de vitamine C utile pour la prévention du scorbut, qu'elle aurait contribué à faire reculer en Europe au XIX<sup>e</sup> siècle, elle constitue un aliment de lest qui facilite le transit intestinal. Elle a aussi des propriétés cicatrisantes, utiles contre les ulcères intestinaux. La fécule de pomme de terre est un topique émollient. On peut utiliser la fécule ou la



Le kiwi contient davantage de vitamine C que l'orange ; il fournit aussi de la vitamine E contenue dans ses graines noires ou encore de la provitamine A, et des B1, B2, B3, B5 et B6. Son taux de magnésium est élevé. On y trouve aussi du fer, du cuivre, du zinc et du phosphore. De ce fait, le kiwi fait partie des fruits ayant l'activité antioxydante la plus élevée.

pomme de terre râpée sous forme de cataplasmes contre les brûlures, engelures, gerçures, etc. Le jus de pomme de terre est émollient, calmant, cicatrisant des muqueuses digestives et diurétique.

Nous connaissons aussi l'effet de l'arnica sur les bleus, les hématomes ; plus puissante et plus rapide est l'action de l'huile essentielle d'hélichryse. La sève de chélide soigne les verrues tandis que l'huile de roses musquées accélère les cicatrisations à la vitesse grand V, il existe aussi pour cet usage un onguent à base de miel de thym qui, de surcroît, est antiseptique.

Outre les produits comme l'huile, le macérât, le rosat, que l'on applique sur les lésions, nous connaissons aussi l'action bienfaisante des tisanes et décoctions



Le calendula (souci du jardin) est anti-inflammatoire, antiseptique, désinfectant, cicatrisant, hémostatique.

sur notre organisme.

Jadis on se servait de la feuille de chou comme pansement (on la faisait blanchir quand elle était trop raide) et on éradiquait même la fièvre typhoïde grâce à un emplâtre d'oignons hachés autour des pieds ! (gare alors au risque d'incontinence qui y était associé !)

Les radicaux libres, dont on nous rebat les oreilles, sont des molécules d'oxygène instables qui tentent de s'accoupler à nos cellules et les détruisent. Ces fameux radicaux libres seraient responsables de nombreuses maladies. L'orange, le kiwi, la mangue, l'ananas, la tomate, comme tous les fruits, sont bons pour la santé : à des degrés divers, ils font office d'antioxydants et d'atout minceur, tandis que le gingembre et la cardamome sont souverains pour le tonus sexuel !

La pharmacopée végétale n'utilise pas forcément des produits rares (et chers) : la fleur d'oranger et celle de l'aubépine nous sont bien connues pour leurs vertus sédatives !

Et côté protéines, les poissons des mers froides (sardines, maquereaux, harengs...) sont tous très riches en omégas trois : les meilleurs soldats d'élite pour lutter contre les radicaux libres.

**Michel Escard**

### MUTUELLE INFOS

N° de publication : ISSN 1952 997 X

Tirée à 2000 exemplaires

est une publication éditée par les mutuelles du groupe la Dépêche du Midi

Avenue Jean Baylet - 31095 Toulouse cedex 9

Directeur de publication : Paul DARGEIN

Rédaction : Elisabeth PASQUIÉ, Michel ESCARD

Maquette et impression : Techni Print Imprimerie

### HORAIRES D'OUVERTURE DES BUREAUX

Avenue Jean Baylet - 31095 Toulouse cedex 9

Ouverture : Du lundi au vendredi : de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Complémentaire santé : 05 62 11 35 77

Réalisations sociales/ comptabilité : 05 62 11 95 81

Fax : 05 62 11 36 40

Courriel : mutuelle@ladepeche.fr