

MUTUELLE

infos

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2009

N°11

MUTUELLES
GROUPE
LA DÉPÊCHE
DU MIDI

ÉDITO

H1 / N1: ÇA GRIPPE (A) SÉRIEUX

A écouter les propos rapportés çà et là par les quotidiens et hebdomadaires à longueur de colonnes, à entendre conseils, nouvelles, à voir sur le petit écran émissions et publicités, ce virus «grippal» nous fait oublier le quotidien. Pour autant il ne nous préserve pas d'inquiétudes et de... sueurs froides. Chaque jour est porteur de nouvelles alarmantes. La litanie des mesures de détection et de protection: fièvre, courbatures, toux, masque, vaccin, isolement, désinfection des mains avec une solution hydroalcoolique... nous donne le masque. Il faut dire que le spectre de Tchernobyl et l'épisode de la canicule, cautionnent toutes les initiatives au nom du principe de précaution.

On peut ainsi se poser la question: que nous réserve l'avenir? Certes, la prudence, l'information face au risque de pandémie sont à l'ordre du jour. Sachons par ailleurs nous maintenir dans de bonnes dispositions sanitaires, je dirai élémentaires en toutes circonstances. Notre système immunitaire demeure la valeur sûre de notre santé. Alors surveillons l'alimentation, privilégions l'activité physique quotidienne, éliminons si possible le stress plaie de notre vie actuelle.

Ainsi nous serons plus en mesure d'affronter le virus H1 / N1 et autres affections. L'essentiel est de se prémunir, mais aussi d'avoir confiance en notre force intérieure.

Paul Dargein



Pour toutes ces personnes
Qui s'en veulent encore
D'avoir survécu
Jusqu'à maintenant,

Qui ne connaissent pas
La beauté du monde,
Remplie de bonheur,
De satisfactions,
D'amours partagés,
De vies éphémères,

Pourtant, c'est tout simple,
Ce lieu est agréable,
Plains de végétation,
Légèrement détruit
Par nos activités.

Tout de même merveilleux,
Avec ce ciel bleu,
Qui nous transmet
Des signaux codés,
Et des couleurs blanches et grises
Qui bougent vivement.

Bénédicte : 13 ans et demi

Votre enfant ou petit enfant a peut-être
une âme de poète, envoyez nous son texte,
nous nous ferons un plaisir de le publier.



SOMMAIRE

Édito.....	1	Brèves de la mutuelle réalisations sociales.....	5
Naissances - Décès / Consulter vos remboursements /	2	Les victimes d'infractions mieux indemnisées.....	6
Baromètre de la complémentaire santé au 31 juillet 2009.....	2	Résolutions du conseil d'administration du 5 mai 2009 /	7
Résolutions prises par le conseil d'administration du 5 mai 2009.....	3	Les compléments alimentaires épinglés.....	7
Transport des malades.....	4	Musique : L'histoire des noms des notes.....	8

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 : Michel ESCARD, Claude SAINT-ESPES
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
Réalizations sociales/ comptabilité : 05 62 11 95 81
Fax : 05 62 11 36 40
Courriel : mutuelle@ladepeche.fr
Site : www.mutuelle-depeche.fr

CONSULTER VOS REMBOURSEMENTS

Pour consulter vos remboursements de santé n'hésitez pas à vous connecter sur notre site internet: www.mutuelle-depeche.fr

- 1 - En bas de la page d'accueil figure l'icône Santévie, à droite du nom «SANTEVIE», cliquer sur «l'espace adhérent» écrit en rouge
- 2 - Saisir votre code de gestion qui se situe en haut et à droite de votre carte mutuelle, puis valider.
- 3 - Vous pouvez alors visualiser sur une période de 40 jours: la date de vos remboursements, le mode de remboursement, le montant des remboursements, le détail de ces informations.

BAROMÈTRE DE LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ AU 31 JUILLET 2009

● COTISATIONS

Actifs: 667 730,28€ (dont 157 306,96€ de part patronale)
 Non actifs: 671 918,54€
 Total: 1 339 648,82€

● PRESTATIONS PAYÉES

Actifs: 463 779,80€
 Non actifs: 656 485,48€
 Total: 1 120 265,28€

● RAPPORT PRESTATIONS/COTISATIONS (P/C):

Actifs: 0,69%
 Non actifs: 0,97%

● ANALYSE :

Le rapport des actifs est satisfaisant, par contre, le rapport des non actifs est anormal, il devrait se situer entre 0,80% et 0,85% maximum.
 Une augmentation des cotisations des non actifs doit être envisagée pour 2010.

● VENTILATION DES PRESTATIONS VERSÉES :

Hôpitaux et cliniques: 213 468,42€
 Consultations: 82 872,13€
 Dentaire: 222 448,95€
 Auxiliaires: 67 352,27€
 Optique: 172 521,72€
 Pharmacie: 281 814,30€
 Prothèses auditives: 4 931,02€
 Appareillages-orthopédie: 11 315,49€
 Transports: 5 083,86€
 Cures: 872,74€
 Analyses: 49 946,55€
 Consultations HN: 7 637,83€

Total: 1 120 265,28€ soit une augmentation de dépenses de 6,31% en rapport au 31 juillet 2008.

La rougeole est en recrudescence en France

Alors que la rougeole semblait avoir disparu en France, 600 cas ont été répertoriés en 2008, contre seulement une quarantaine l'année précédente. Raison: les Français ne se vaccinent pas assez contre cette maladie infectieuse, qui touche les enfants et les adultes. Un tiers des personnes atteintes sont âgées de plus de 15 ans. Le ministère de la Santé a décidé de faire de la vaccination contre la rougeole une « priorité nationale » pour 2009.



			3	1	9	5		
2	8			5		7		
5		1	8		2			
9	1		5	8	7	2		
8		7	6	3		1	4	
		3			2	4	5	
	9		1				6	3
5	8	9		6				

Solution en page 5

NAISSANCES/DÉCÈS

« Ils sont arrivés »

Stéphan MASBOU le 14 juillet
 Noa GAUTHEY - LEBORNE le 22 mai
 Iris LEGOU - LAFFONT le 25 mai
 Camille RUIZ - BOT le 28 juillet
 Séverin CORNU le 7 août

« Ils nous ont quittés »

M^{me} Monique BALANSA le 5 juillet
 M^{me} Elisabeth PUYOL-DANIMBE le 26 juillet
 M^{me} Arlette MONTEIL le 26 juillet
 M. André CATHALA le 30 juillet
 M^{me} Valérie CHABERT le 5 août
 M. Denis MONTAUT le 7 août
 M. Louis AIGOUY le 13 août
 M^{me} Micheline FIGAROL le 19 août
 M^{me} Carmen ASTIER le 26 août

Douleurs en marchant: parlez-en à votre médecin!

Une douleur qui survient dans la jambe, au bout de 200 à 500 mètres de marche doit vous alerter. Elle peut être provoquée par une artériopathie oblitérante des membres inférieurs (Aomi), aussi appelée « artérite ». Cette maladie se manifeste par un rétrécissement des artères qui irriguent les muscles de la jambe. Elle peut toucher les hommes comme les femmes à partir de 60 ans. L'artérite est révélatrice d'un risque cardiovasculaire très élevé chez les personnes qui en souffrent. En cas de douleur à la marche ou de doute, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant. Pour en savoir plus sur cette maladie, vous pouvez consulter le site internet de la société française de médecine vasculaire et de l'institut de l'arthérombose : www.despaspourlavie.com

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION :

- Prend acte de la démission d'un administrateur.
- Adopte le PV du conseil d'administration du 9 avril après modifications.
- Souhaite l'envoi d'une dernière relance à un adhérent en retard de paiement de ses cotisations.
- Prend connaissance du montant du fonds social et de celui du portefeuille.
- Note la baisse du nombre des adhérents actifs.
- Apprend que la plaquette commerciale est prête à être imprimée et que les futures pages « lien » et « adresses » du site internet sont en phase de test.
- Respecte la décision de l'assemblée générale vis-à-vis de l'élection de deux administrateurs.
- Prend connaissance des activités du mois d'avril
- Tous ses membres signent la charte de l'administrateur suite à la mise en place du contrôle interne.
- Prend acte du déroulement régulier de la préparation de l'assemblée générale.
- Note le planning des prochaines réunions.
- Prend connaissance d'un satisfecit du comité d'entreprise envers la mutuelle pour l'octroi de deux semaines de vacances, comme lots à la tombola de l'ASD.

N°12

La rubrique Santé de la Société de Phytothérapie et Nutrition Une Réponse naturelle CONTRE la grippe H1N1

OEMINE GRIP ELIXIR TONIQUE

Un élixir basé sur d'anciennes formules magistrales dont celle mise au point pendant la pandémie de grippe espagnole. A base de plantes utilisées autrefois pour tonifier et avec pour certaines d'entre elles avec une action publiée sur le H1N1.

Composition : Anis étoilé, quinquina, cannelle, thé vert, impéatoire, angélique archangélique, mélisse, menthe, lavande, girofle, matricaire, gentiane, laurier noble, romarin.

Mode d'emploi : Cet élixir doit être utilisé d'abord *en fumigation* : une cuillère à café dans un bol que l'on respire tout en le buvant par petites gorgées dès les

premiers signes. C'est un puissant tonique.
Précautions d'emploi : Ne pas utiliser chez l'enfant et la femme enceinte.

www.lagrippe.net

OEMINE RHUPHYBIO :

huiles essentielles : pour l'atmosphère
1 goutte sur les mains ou dans la bouche avec du miel.



OEMINE GRIP Gélules

cannelle, thé vert et quinquina
Prendre 2 gélules 3 fois par jour à associer à l'elixir grip

OEMINE toux Gélules

Tisane pectorale en gélules : Mauve, guimauve, bouillon blanc, lichen d'Islande.



Aux adhérents de la mutuelle Dépêche
- 30 %
sur toute la Gamme
Oemine

NOM:.....

Prénom:.....

Adresse:.....

Code postal:.....

VILLE:.....

Email:

À adresser à: PHYTOBIOLAB:
ZA la ménude 2 - 1 rue Ampère
31830 Plaisance du Touch
05 62 18 05 86 - www.oemine.com
Offre valable jusqu'au 31 décembre 09

TRANSPORT DES MALADES

VOUS VOUS DÉPLACEZ POUR RAISON DE SANTÉ

ATTENTION

C'est votre état de santé qui compte, mais c'est votre médecin qui choisit le moyen de transport le plus adapté

CAS N°1 AMBULANCE

Transport en position ALLONGÉE

En cas d'urgence, handicap, de surveillance, de brancard, d'autonomie

CAS N°2 VÉHICULE SANITAIRE LÉGER (VSL) OU TAXI

Transport en position ASSISE

En cas de difficultés d'autonomie (incapacités physiques, troubles du comportement, risques infectieux...)

CAS N°3 TRANSPORT EN COMMUN OU VÉHICULE PERSONNEL

Transport en position ASSISE

S'il n'y a ni handicap ni difficulté d'autonomie du patient

Les frais de transport ne sont pas toujours pris en charge. Tout dépend de votre situation. Renseignez-vous auprès de votre Caisse d'Assurance Maladie.

Pour en savoir plus : www.ameli.fr ou 3646 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)

Professionnels de santé: Affichage obligatoire des tarifs

Selon un décret paru le 12 février au journal officiel, tous les professionnels de santé (médecin, dentistes et auxiliaires médicaux) doivent afficher leurs tarifs de consultation dans la salle d'attente. Doivent aussi être précisés: le taux de remboursement de l'assurance maladie et les prix des 5 actes les plus couramment pratiqués.

La relaxation au secours du colon irritable

Ballonnement digestifs, douleurs abdominales: contre les symptômes du colon irritable, rien ne vaut la relaxation! Cette pratique serait plus efficace qu'un traitement classique.

Une courte étude clinique réalisée sur cent patients souffrant de cette affection a ainsi évalué l'effet de quatre sessions d'un entraînement à la relaxation.

Les résultats ont été mesurés trois, six et douze mois plus tard. À l'issue de cette expérimentation, l'état clinique des patients entraînés à la relaxation était meilleur que celui des personnes ayant reçu un traitement médicamenteux classique.

LA BANQUE POSTALE,
UN MODELE ORIGINAL
DANS LA BANQUE
DE DÉTAIL 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 simple et sûre. Elle est guidée par la relation de confiance qu'elle a avec ses clients. Elle est convaincue que les valeurs de simplicité, de proximité, de parler vrai et de services rendus feront la différence à l'avenir. www.labanquepostale.fr



LA BANQUE POSTALE. BIEN PLUS QU'UNE BANQUE



BRÈVES DE LA MUTUELLE RÉALISATIONS SOCIALES

● VENTE DU TERRAIN DU GRAND SELVE:

Un accord avec la mairie de Toulouse à été enregistré par écrit à la fin du mois de juillet, pour un montant de 5,7 millions d'euros, payable 4,7 millions d'euros fin de l'année 2009, le solde de 1 million d'euros dans le courant de l'année 2010. Cette transaction doit être confirmée lors de la réunion du conseil municipal du 25 septembre.

● RÉSIDENCE SARRAUT:

Principal revenu de la mutuelle, complété par les résultats des placements, il est important de connaître cette résidence:

- 30 logements T3 de 62 m², location mensuelle: 455 € par mois, 507 € avec garage, charges comprises.
- 40 logements T4 de 73 m², location mensuelle: 514 € par mois, 564 € avec garage, charges comprises.
- 51 garages de 20 m²

Ventilisation des locataires:

- 11 journalistes
- 4 employés diffusion
- 12 employés administratifs
- 7 ouvriers qualifiés
- 3 techniciens informatique
- 3 cadres administratifs
- 1 cadre technique
- 25 retraités
- 1 appartement loué par la direction du groupe
- 1 appartement loué par le comité d'entreprise de La Dépêche du Midi
- 1 appartement occupé par le concierge
- 1 appartement en réfection



LOCATION D'OUTILS DE BRICOLAGE: exiger la sécurité!

40 % des matériels de bricolage en location ne sont pas en conformité avec les normes en vigueur, notamment dans le domaine de la sécurité électrique. Autre anomalies : les machines sont très rarement accompagnées d'une notice d'utilisation et ne sont pas systématiquement livrées avec leurs accessoires. Enfin, les équipements de protection ne sont pratiquement jamais conseillés par les loueurs.

La commission de sécurité recommande aux utilisateurs de demander une démonstration du matériel et de se procurer des équipements de sécurité adéquats: lunettes de protection, masque ou combinaison.

6	7	4	3	2	1	9	5	8
2	8	9	4	6	5	3	7	1
5	3	1	8	7	9	2	4	6
9	1	6	5	4	8	7	3	2
3	4	5	2	1	7	6	8	9
8	2	7	6	9	3	5	1	4
1	6	3	7	8	2	4	9	5
7	9	2	1	5	4	8	6	3
4	5	8	9	3	6	1	2	7

HSBC au cœur de votre ville et partout dans le monde

Avec HSBC, vous choisissez la puissance d'un des plus importants groupes de services bancaires et financiers au monde.

Quels que soient vos projets et votre situation patrimoniale, HSBC vous accompagne et vous apporte des solutions sur mesure.

Pour en savoir plus :

- ▶ **HSBC Toulouse**
64, rue de Metz
Marie-Hélène ALMAYRAC
Tél. : 05 62 26 97 92
suc-toulouse@hsbc.fr

www.hsbc.fr

HSBC
Votre banque, partout dans le monde

LES VICTIMES D'INFRACTIONS MIEUX INDEMNISÉES

La loi améliore le sort des victimes d'infractions. Un service d'aide au recouvrement leur permet notamment d'obtenir **une indemnisation dans un délai rapide**. Une attention particulière est portée **aux personnes dont le véhicule a été incendié volontairement**.

Obtenir réparation d'un préjudice, même lorsque l'auteur n'est pas identifié, qu'il est insolvable ou encore qu'aucun organisme d'assurance ne peut intervenir, c'est possible grâce à la création du **fonds de garantie des victimes des actes de terrorisme et d'autres infractions**, ainsi que des **commissions d'indemnisation des victimes d'infractions (Civi)** et grâce à la mise en place du **service d'aide au recouvrement des victimes d'infractions (Sarvi)**.

UNE AVANCE DU FONDS DE GARANTIE

Les victimes peuvent s'adresser au **Sarvi** dans un délai de deux mois à compter du jour où la décision pénale est définitive pour obtenir une indemnisation.

Dès que le recouvrement des dommages-intérêts accordés à la victime s'avère **difficile**, il faut s'adresser au **Civi**. La reconnaissance du statut de victime passe par une **réparation effective de son préjudice**.

La loi s'est intéressée à la situation particulière des **propriétaires de véhicules incendiés volontairement**. Elle prévoit la possibilité d'obtenir une indemnité. Pour bénéficier de cette aide, la victime doit juste prouver qu'elle est à jour de ses obligations : l'immatriculation, le contrôle technique et l'assurance du véhicule.

Vous avez été très nombreux à répondre au questionnaire de satisfaction que nous vous avons envoyé.

Vous nous avez donné votre avis sur votre relation avec les services de la mutuelle : courrier, téléphone, déplacement au bureau, e-mail, sur vos désirs concernant l'optique et le dentaire, ainsi que sur les locations vacances. Soyez certains que nous tiendrons compte de vos réponses, remarques et suggestions dont nous vous ferons part dans le prochain numéro de Mutuelle infos.

Merci à tous.

Non aux machouillettes pour bébé !

Une grosse tétine munie d'un filet en plastique souple que l'on remplit d'aliments solides : c'est le principe de la machouillette, commercialisée depuis peu en France. Problème : cet article destiné aux bébés et jeunes enfants présente des risques, selon la Commission de la sécurité des consommateurs (CSC). Le filet est susceptible de se déchirer avec le temps, ce qui peut provoquer un étouffement. Les machouillettes peuvent également être à l'origine d'intoxications bactériennes, par souillure. Ce produit favorise enfin l'apparition de caries et contribue à donner de mauvaises habitudes alimentaires aux enfants, comme le grignotage.

UN JUGE DÉLÉGUÉ AUX VICTIMES

Les victimes ont la possibilité de rencontrer le juge délégué aux victimes (Judevi). Au sein de chaque tribunal de grande instance, il est l'interlocuteur privilégié chargé de la mise en œuvre de l'exécution de la décision pénale.

L'objectif de la politique pénale française est de faire **participer le délinquant** à l'indemnisation de sa victime et de le responsabiliser par rapport aux conséquences de ses actes : la loi prévoit donc que le fonds de garantie peut demander à l'auteur de l'infraction le remboursement de l'indemnité versée à la victime.

Comment saisir la Civi ?

La victime doit adresser sa demande **au greffe de la commission d'indemnisation des victimes d'infractions (Civi)** qui siège auprès du tribunal de grande instance, soit de son domicile, soit du lieu du tribunal saisi de l'infraction. **L'aide d'un avocat peut se révéler utile.**

Comment saisir le Sarvi ?

Deux mois après la date à laquelle la décision de justice est devenue définitive et agir dans un délai d'un an, il suffit de compléter le formulaire téléchargeable sur le site www.sarvi.org et de l'adresser avec les pièces demandées à l'adresse suivante :

**Fond de garantie- Savi
75569 Paris Cedex 12**

CA de la mutuelle Réalisations sociales du 5 mai 2009

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION :

- Adopte, à l'unanimité, le procès verbal de la réunion du conseil d'administration du 9 avril 2009.
- Accorde une aide de 1238 € dans le cadre du fonds de solidarité.
- Prend note de l'avancée du dossier Aide à la personne.
- Prend note de l'état des placements: placements HSBC : 349 241,93€ immobilisés et 128 034,56€ en valeurs immobilières; total : 477 276,49€ avec plus-value latente de 16 332,43€ et placements Banque Postale : 249 289,37€ en valeurs immobilières avec plus-value latente de 866,16€.
- Prend note qu'il n'y a pas de compte rendu de la commission vacances.
- Prend note du rapport de la commission communication (visites site; tests liens).
- Prend note du rapport de la commission Sarraut (travaux et attribution de logements).
- Prend note des activités du mois d'avril.
- Prend note des préparatifs de l'assemblée du 2 juin 2009.
- Prend note de la lettre de démission d'Alain Mallet datée du 14 avril 2009.
- Prend note de la lettre de demande de réintégration d'Alain Mallet datée du 4 mai 2009.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES EPINGLÉS

Certains compléments alimentaires commercialisés en France présentent des anomalies : défaut d'étiquetage, publicité mensongère, problèmes de traçabilité. La direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) recommande aux consommateurs **la plus grande vigilance**.

Perte de poids, aide au bronzage, lutte contre la fatigue: les fabricants de compléments alimentaires ne manquent pas d'imagination pour vanter les mérites supposés de leurs produits.

Ces allégations ont fait l'objet d'une enquête.

Résultat: plus d'un tiers des 500 entreprises contrôlées présentent des anomalies, liées principalement à des pratiques commerciales **trompeuses** et à des **manquements** dans l'étiquetage.

La DGCCRF recommande de prendre garde aux produits vendus sur internet et de ne jamais acheter ceux dont les mentions d'étiquetage ne sont pas rédigées en français. Elle conseille également d'éviter d'en consommer plusieurs aux effets similaires afin d'éviter les risques de surdosage.

Des vertus imaginaires

Les critiques s'accumulent contre les compléments alimentaires. L'association de consommateurs a jugé que les bienfaits supposés de ces produits relèvent pour l'essentiel de **l'affabulation**. Elle s'est penchée sur 140 produits censés favoriser la perte de poids, fortifier les cheveux ou encore donner un meilleur teint.

Bilan: les gélules analysées n'ont aucun effet et les cocktails vitalité ne remplaceront jamais une alimentation équilibrée. Certains ont même des **dosages potentiellement dangereux**: une cure de vitamine C examinée représente, quotidiennement, **un apport seize fois plus important que les besoins journaliers!**

Plus récemment, l'association UFC-Que Choisir a mis sur la sellette certains compléments qualifiés purement et simplement de **bidons** et parfois **dangereux**. Ces produits appartiennent aux trois familles parmi les plus vendues contenant de la vitamine C, des oméga 3 ainsi que des compléments ligne et minceur.

En France, plus de 28 000 compléments alimentaires sont disponibles sur le marché.

ICE : le pseudo en cas d'accident

Les services de secours ont souvent des difficultés à contacter les proches d'une victime d'accident. Un geste simple permet pourtant d'éviter ce problème : **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).**



MUSIQUE : L'HISTOIRE DES NOMS DES NOTES



- **Neuvième siècle avant Jésus Christ, en orient** : Premières traces d'indications mélodiques sur des tablettes sumériennes : signes cunéiformes placés à gauche d'un poème religieux (cinq signes pour indiquer la manière de chanter).
- **Cinquième siècle avant Jésus Christ, en occident (Grèce)** : Premières traces de notation musicale : une notation alphabétique (16 lettres pour deux octaves et 1 ton).
- **Haut moyen âge, en occident (590)** : Premiers textes officiels fondateurs : le pape Grégoire codifie le chant liturgique pour toute l'Église. De là datent les prémices du concept de musique « grégorienne ».
- **(751)** : Réforme de la liturgie, instauration du pouvoir carolingien qui devient aussitôt protecteur de la papauté : des liens politiques puis culturels naît le chant romano-franc, c'est à dire le « chant grégorien ».
- **(8-9^{ème} siècle)** : Développement de l'écriture musicale sous l'influence et l'essor du grégorien. Apparition des neumes (accents, virgules, points) à Metz, en marge des manuscrits : de plus en plus d'indications de mélodie, ton et durée.
- **(11^{ème} siècle)** : Guido d'Arezzo met en place les prémisses du solfège, fixation de la portée à quatre lignes : les neumes prennent une place précise sur les lignes, invention de la solmisation (et attribution de noms propres aux notes.)
- **(12^{ème} siècle)** : Apparition de la notation carrée : les neumes se transforment en signes carrés. Les notes deviendront rondes avec l'apparition de l'imprimerie...

On l'a vu, les premières notations musicales à base de portées et de notes sont apparues à Metz au huitième siècle. Les musiciens ont d'abord utilisé des signes musicaux ou neumes en « campo aperto » sans lignes. Puis sont apparues successivement trois lignes.

Guido d'Arezzo a rajouté une quatrième ligne avec en plus une clef à chaque ligne pour la valeur des notes. Il a appelé ça la « gamma ». Le nom est resté, celui des notes aussi. On les désignait jusqu'alors par les premières lettres de l'alphabet.

Guido d'Arezzo est l'auteur du Micrologus (copié 17 fois jusqu'au XVI^e siècle). On lui doit également la main guidonienne sur laquelle sont placées les claves, et qui, dans le domaine du solfège, équivalait à un instrument de musique : elle permettait de visualiser plus facilement les intervalles et de jouer de la musique, même sans instrument.

Guido d'Arezzo a également apporté sa contribution à la traduction des mélodies au moyen de son invention nommée « hexacorde », ancêtre de la portée actuelle, où chaque note avait une position absolue et non plus relative comme dans les neumes.

La note si, initiales de Sancte Ioannes a été rajoutée par le moine français Anselme de Flandres à la fin du seizième siècle, et le do (première syllabe de Dominum) s'est substitué à l'ut en 1673 par Giovanni Batista Doni pour faciliter la vocalisation. Cependant ut est toujours employé pour nommer les clefs musicales ou parfois les tonalités. Ce système de notation est utilisé dans les pays latins.

Aujourd'hui, comme avant Guido, les anglo-saxons désignent les notes par les lettres de A à G. Les Allemands utilisent le H à la place du B (pour le si latin) car le B représente le si bémol dans leur système. La gamme anglaise en partant du la : A, B, C, D, E, F, G. La gamme allemande : A, H, C, D, E, F, G. Guido d'Arezzo demeure un grand théoricien de la musique, nous ayant légué son œuvre « Micrologus de musica » et sa notation, encore en usage aujourd'hui, plus de mille ans après son invention.

Michel Escard