

MUTUELLE

infos

AVRIL - MAI - JUIN 2008

N°6

MUTUELLE
GROUPE
LA DÉPÊCHE
DU MIDI

ÉDITO

PRIORITE : PREVENTION

Le vieux précepte « Prévenir vaut mieux que guérir » a du mal à s'intégrer au sein du conscient de notre société de consommation. Pourquoi ? Des intérêts croisés freinent son développement. Anticiper la chose paraît sage mais la prévention requiert une vigilance quotidienne, une attention particulière, une réflexion individuelle et une rigueur dans nos habitudes de vie. Dans notre monde, ce temps consacré à nous-mêmes ressort comme une perte de rentabilité, pourrions-nous dire. Et pourtant, bon nombre de maladies pourraient être soulagées en fonction des efforts consentis pour s'en protéger. Nous sommes bien obligés d'admettre aujourd'hui que cette évolution tranquille et incontournable va nous aider à atténuer nos maux individuellement et, par extension, ceux de notre société. La prévention n'exige pas d'exploits, simplement un regard averti sur nous-mêmes, une connaissance plus approfondie de fonctionnement de notre corps et une approche psychologique équilibrée. Pas de doute, nous sommes des mortels et la prévention ne nous assure pas la vie éternelle mais nous pourrions sans doute traverser notre existence dans de meilleures conditions et avec sérénité si nous savons être vigilants.

Paul Dargein

CARTE VITALE EUROPE

● Vous envisagez un séjour en Europe ?

Quelle que soit sa durée ou son motif, prémunissez-vous de votre Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM), et partez l'esprit tranquille ! Cette carte remplace les formulaires E 111, E 110, E 119 et E 128. Au même titre que ces derniers, elle vous permet de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement justifiés tout au long de votre déplacement. Gratuite et émise pour une durée d'un an, elle est individuelle et nominative. Chaque membre de votre famille doit avoir sa carte en possession, même vos enfants âgés de moins de 16 ans.

● Comment fonctionne la CEAM ?

La Carte Européenne d'Assurance Maladie ne contient que les informations permettant de vous identifier et de connaître votre centre d'Assurance maladie. Seules vos coordonnées et celles de l'Institution y figurent. Aucune information d'ordre médical n'est inscrite dessus.

Lors de soins médicalement justifiés, il vous suffit de remettre cette carte au professionnel de santé. Vos dépenses seront ainsi prises en charge selon la législation sociale et les formalités en vigueur dans le pays.



● Comment l'obtenir ?

Une simple demande auprès de votre caisse d'Assurance Maladie, 3 semaines avant votre départ, vous permettra de recevoir votre CEAM. Si toutefois, vous n'avez pas le temps d'attendre, un certificat provisoire d'une validité de 3 mois vous sera délivré.

● Où l'utiliser ?

La CEAM est valable dans l'ensemble des pays membres de l'Union Européenne : Allemagne, Autriche, Belgique, Chypre, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Malte, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République tchèque, Royaume-Uni, Slovaquie, Slovénie, Suède ainsi qu'en Islande, au Lichtenstein, en Norvège et en Suisse.

● Vous avez oublié votre CEAM ?

Pas de souci ! Vous avez toujours la possibilité de régler les frais sur place. A votre retour, en présentant factures et justificatifs de paiement, vous pourrez vous faire rembourser par votre caisse d'Assurance Maladie.

SOMMAIRE

| | | | |
|--|---|---|----|
| Carte Vitale..... | 1 | Site internet..... | 7 |
| Résolutions Conseil Administration Complémentaire santé..... | 2 | Téléphone portable..... | 8 |
| Généralités..... | 3 | Résolutions Conseil Administration Réalisations Sociales..... | 9 |
| Journée Info Cancer..... | 3 | Résidence Sarraut..... | 10 |
| Franchise médicale..... | 4 | Hoffnung..... | 10 |
| Automédication..... | 5 | Solidarité bouchons..... | 11 |
| Maladie de Parkinson..... | 6 | Assemblée générale du 17 juin..... | 12 |

RÉSOLUTIONS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Mars

- Adopte le PV du 5.02.2008
- Accorde deux aides dans le cadre du Fonds social,
- Entérine la décision prise, après consultation des administrateurs, de retenir le cabinet Cédalion pour assister la Mutuelle Dépêche dans la réalisation de son plan d'action.
- Confirme et précise le plan d'action décidé lors du CA du 5 février dernier en vue d'adapter la mutuelle, de l'ouvrir à l'adhésion de nouveaux secteurs et de la renforcer afin qu'elle soit en état de s'affirmer dans l'avenir, en tenant compte de son environnement.
- Prend acte du rapport d'activité durant le mois passé.

Avril

- Adopte le PV du 4.03.2008
- Accorde, dans le cadre du Fonds social, une aide de 300 € en réponse à une demande.
- Prend acte du projet des nouveaux statuts proposé par Jean-Luc Dargein-Vidal. Il est demandé à chaque membre de lire ce projet et de faire part de leurs réflexions par mail à Jean-Luc Dargein-Vidal afin de les finaliser lors du prochain CA.
- Prend note des activités du mois de mars.

Mai

- Accorde, dans le cadre du Fonds social complémentaire Santé, une aide de 384 €. Pour le deuxième cas présenté le C.A. décide de ne pas accorder d'aide.
- Arrête les comptes 2007 et propose l'affectation du résultat.
- Convoque l'AG pour le 17 juin 2008.
- Apprend que le site internet est opérationnel.
- Prend connaissance de l'avancement des nouveaux locaux.
- Confirme, à la majorité moins une abstention, la radiation de Jacques NOEL de la mutuelle.

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

Solution en page 8

Une française en Amérique

New-York, la Grosse Pomme, vous l'appellerez comme vous le voulez
Fait un choc quand vous la découvrez
Les panneaux publicitaires
Font place aux écrans géants

L'anglais, pas toujours facile de s'y habituer
Heureusement, il y avait beaucoup de français
Quelle émotion d'apercevoir le building en verre ?
Leur hauteur fait un effet d'enfer !

Je découvre un autre monde où tout est plus grand
L'Empire State Building en est le plus impressionnant.
Ses 86 étages vous donnent une vue magnifique
En pleine nuit, c'est tout simplement magique

Sans oublier la statut de la liberté
Où il a fallu naviguer pour la rencontrer
Et les taxis jaunes rugissants
Qui conduisent dangereusement

Ah! Les Etats-Unis... Quelle belle région !

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

Sophie - 16 ans





MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES : UNE RENTE

Le prix des médicaments génériques va baisser, annoncent le gouvernement et l'industrie pharmaceutique, qui négocient. Ah bon ? Les mêmes nous expliquent depuis près de dix ans que, grâce à ce type de médicaments, dont le prix est inférieur à celui du princeps, les comptes de la Sécu devraient mieux se porter. Or, il n'en est rien (6,2 milliards de déficit en 2007). Pourquoi ? Le montant des marges réalisées sur les génériques est considérable : 10,74% de marges légales pour les pharmaciens, 15% de rétrocommissions (illégales mais tolérées) – elles étaient de 30% il y a quelques mois encore- 10,30% pour les grossistes. Une véritable rente, que, d'évidence, on peut rogner.

Source : Marianne – décembre 2007



JOURNÉE INFO CANCER

Monique de SAINT-JEAN
Le 24 mars 2008

SYNTHESE de l'initiative de la Mutuelle
Dans les locaux de la Dépêche du Midi à TOULOUSE
Les 19, 20 et 21 Mars 2008

Un défi a été relevé :

- Débat de qualité avec les salariés, et vu 430 personnes individuellement sur les 3 jours
- Confirmant notre capacité à être « préventeur » sur le thème « Dépistage des Cancers »
- Proposition d'affiche acceptée par la mutuelle
- L'adhésion de la mutuelle a été « sans réserve » au projet de conférence-débat
- Le questionnaire d'évaluation doit être rempli par les salariés et une synthèse doit compléter.

LES « + » :

La position de la mutuelle dans son environnement :

- la proximité des salariés
- leur écoute
- leur accueil
- l'engagement de tout le personnel de la Restauration
- Les salariés ont « osé pousser la porte » et poser toutes leurs interrogations et peurs...

LES POINTS À AMÉLIORER :

- Anticiper plus sur la Communication (quizz et information)
- La diffuser plus largement (auprès de la DRH, du Médecin du travail)
- La présence dans les lieux de passage, des administrateurs de la mutuelle et militants qui ne se sont pas pleinement engagés (possibilité au Restaurant le 20/3 et à l'accueil le 21)
- Créer le lien pour avoir la présence des retraités

CONCLUSION

Pour la Mutuelle, comme pour la Fédération des Comités Féminins :

- Tirer les enseignements du questionnaire d'évaluation rempli par les auditeurs pour améliorer le contenu
- Donner des suites : garder contacts pour initiatives avec DOC 31 : profiter par exemple du lancement du dépistage du cancer du Colon en Haute-Garonne pour refaire une initiative, plus courte mais par exemple avec le médecin coordinateur
- Essayer de trouver des bénévoles pour la création du Comité Féminin de Haute-Garonne.

LA FRANCHISE MÉDICALE

- La franchise est de 50 centimes d'€ par boîte de médicaments et par actes paramédical et de 2 € par transport sanitaire. Elle ne pourra excéder un plafond annuel de 50 €
- Les bénéficiaires de la C.M.U. complémentaire, les enfants et les femmes enceintes en sont exonérés.
- Tous les médicaments sont concernés.
- Elle ne s'applique pas sur les pansements prescrits par le médecin.
- Elle ne s'applique pas aux programmes de prévention organisée : l'assurance maladie prend en charge à 100% la vaccination antigrippale pour les 65 ans et plus et les personnes atteintes de certaines affections, la vaccination contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR) pour les enfants de 1 à 13 ans ainsi que le dépistage organisé du cancer du sein pour les femmes de 50 à 74 ans.
- Pour les actes paramédicaux : il ne peut être déduit plus de 2 € par jour de franchise pour les actes effectués dans la même journée pour un même patient par le même professionnel de santé. Exemple : si une infirmière passe le matin et le soir pour effectuer trois actes pour un même patient, la franchise ne pourra excéder 2 € pour la journée même si ce sont 6 actes qui ont été réalisés.
- Pour les transports : la franchise concerne les transports en taxi, véhicule sanitaire léger et ambulance, sauf en cas d'urgence. Le plafond journalier est fixé à 4 € par jour par transporteur pour un même patient : un aller-retour correspond à deux franchises de 2 € (une par trajet).
- Elle n'est pas prélevée en cas d'hospitalisation, qu'elle soit complète ou à domicile.

N°7

La rubrique Santé de la Société du Phytothérapie et Nutrition Carnegie Découvrez votre CAPITAL COEUR

Les dernières découvertes en prévention cardiovasculaire insistent sur la limitation du cholestérol oxydé

Le cholestérol : Le cholestérol est un stérol nécessaire à diverses fonctions hormonales et à la synthèse de la vitamine D. Il porte un acide gras essentiel. Plus que sa valeur absolue dans le sang, c'est la qualité de son acide gras estérifié qui compte. Si ce dernier est oxydé, le cholestérol peut provoquer les lésions vasculaires voire même contribuer à des lésions dégénératives. Il est donc indispensable de contrôler l'oxydation du cholestérol.

Diverses substances naturelles peuvent contribuer à cette prévention :

Elle renferme le plus puissant anti-oxydant connu et peut donc recharger le cholestérol en acide gras oméga 3 tout en protégeant ces acides gras fragiles de l'oxydation. Cette huile n'agit pas directement sur la

quantité de cholestérol ou de LDL mais plutôt sur les HDL qu'elle augmente et par son effet anti-oxydant.

La lovastatine : La lovastatine naturellement présente dans la levure rouge du riz, exerce un effet favorable sur le taux de cholestérol sanguin par réduction de sa synthèse hépatique. On a observé que cette statine naturelle réduisait le risque de maladies cardiovasculaires (infarctus, artérite, accident vasculaire cérébral) et qu'elle prévient aussi les récurrences des pathologies artérielles.

Les polyphénols : sont des hypo-cholestérolémiants à activité anti-agrégante plaquettaire et vasodilatatrice :

Compléments alimentaires :
 + **1 capsule**
 + **2 gélules**
 (riz rouge et policosanol)



30 %
 de réduction
 sur le prix
 de Carnage
Ovimino

NOM:.....

Prénom:.....

Adresse:.....

Code postal:.....

VILLE:.....

Email:.....

À adresser à PHYTOBIOLAB:
 24 Rue Maryse Bastié 31100 Toulouse
 05 62 18 05 86 - www.nemine.com

AUTOMÉDICATION



LES BONS RÉFLEXES POUR UNE AUTOMÉDICATION RESPONSABLE

D'ici à la fin de l'année, certains médicaments vendus sans ordonnance seront disponibles en libre service dans les pharmacies. Votre pharmacien va rester à votre disposition pour vous donner des conseils. L'automédication est déjà pratiquée par deux tiers des Français (source CSA/Cecop). Avant de vous soigner, suivez ces quelques règles de bon usage pour une automédication sans souci !

- **Apprendre à reconnaître les symptômes qui relèvent de l'automédication**

L'automédication se pratique pour des symptômes bénins comme un rhume, un mal de tête, des remontées acides, une constipation ou une gorge irritée... En effet, tous ces petits tracas de santé, lorsqu'ils sont passagers, ne nécessitent pas forcément d'aller voir son médecin traitant. Ils peuvent se soigner facilement en automédication. Le traitement ne doit pas dépasser trois ou quatre jours. Si les symptômes persistent, il faut consulter un médecin.

- **Demander conseil à son pharmacien**

Votre pharmacien connaît les médicaments les plus adaptés à vos symptômes. Ce professionnel de santé peut vous informer et vous conseiller. Comme le médecin, il vous aide à adapter au mieux votre traitement à vos besoins : dose à respecter en fonction de l'âge et du poids, éventuels effets indésirables.



- **Lire attentivement et bien respecter la notice des médicaments**

La notice d'un médicament contient de nombreuses informations : mode d'administration du produit, contre-indications, effets secondaires, doses conseillées, durée maximale du traitement... Conservez-la bien, de manière à pouvoir la consulter à tout moment.

- **Repérer la dénomination commune internationale (DCI), le vrai nom du médicament**

Contrairement au nom de marque, la dénomination commune internationale (DCI) est le nom de la substance active – la molécule – contenue dans le médicament. Son utilisation présente de nombreux avantages pour les patients : elle évite, par exemple, de prendre par accident plusieurs fois le même traitement en croyant prendre des produits différents. A titre d'exemple, l'ibuprofène est vendu sous une vingtaine de marques : on peut donc dépasser la dose conseillée sans s'en apercevoir, en croyant prendre deux médicaments différents. La DCI permet aussi de retrouver facilement son médicament à l'étranger, car le nom de marque change d'un pays à l'autre.

- **Comparer les prix**

Les pharmaciens doivent afficher clairement les prix des médicaments disponibles en libre service. Leur niveau n'est pas encadré et peut donc varier d'une officine à l'autre. N'hésitez pas à faire jouer la concurrence ! Là encore, l'utilisation de la dénomination commune internationale (DCI), qui figure sur chaque boîte, permet de comparer les prix entre médicaments identiques de marques différentes.

- **Veiller à ne pas utiliser un médicament périmé**

La date de péremption figure sur chaque boîte de médicaments. Il est impératif de ne pas la dépasser. Un médicament périmé peut être moins efficace. Les médicaments doivent être conservés à l'abri de la lumière et de l'humidité, dans un lieu frais (entre 15° et 22°C) et hors de portée des enfants !

Philippe Rémond / France Mutualité

NAISSANCES/DÉCÈS

« Ils sont arrivés »

Gabriel PONS le 13 décembre 2007
Julie BAYLE le 19 février 2008
Daisy JACQUEME - SUTHERLAND le 8 mars 2008
Clémence GOU le 21 mars 2008
Eva KASKOSZ-SANCHES le 11 avril 2008
Elena DO CARMO - FABREGAS le 14 avril 2008
Paul CATHERINNE le 28 avril 2008
Rémi MONZAT - VILMER le 8 mai 2008

« Ils nous ont quittés »

M^{me} Martina PEDROSA le 26 décembre 2007
M^{me} Marcelle BACHMANN le 16 février 2008
M. Roger DAUBAN le 17 février 2008
M^{me} Suzanne COMMINGES le 22 février 2008
M. Bruno COURRIERE le 5 mars 2008
M. Henri JUSSAN le 7 avril 2008
M. Georges COSTES le 10 avril 2008
M. François GOURDOU le 15 avril 2008
M^{me} Josette PASSELEGUE le 6 mai 2008
M^{me} Georgette FAURE le 9 mai 2008
M. Maurice BOURGUIGNON le 16 mai 2008

MALADIE DE PARKINSON

La maladie de Parkinson est une affection dégénérative du système nerveux central. Elle semble concerner autant d'hommes que de femmes et survient dans une majorité des cas entre 50 et 75 ans.

● **Circonstance et découverte :**

Tremblement au repos : il est souvent inaugural, intermittent et unilatéral au début. C'est un symptôme qui disparaît lors des mouvements volontaires et du maintien de l'attitude. L'émotion et la concentration l'augmentent. Il est régulier au rythme de 4 à 6 cycles par seconde.

● **D'autres symptômes entre autres :**

- **Troubles psychiques** : l'anxiété est quasi-constante. La dépression est rencontrée dans la moitié des cas au cours de l'évolution et nécessite un traitement spécifique.
- **Présence d'hypotension orthostatique** (chute de tension artérielle lorsque l'on passe de la position allongée à la position debout rapidement). Ceci traduit un dysfonctionnement du système neurovégétatif (système nerveux autonome).
- **Sudation, séborrhée** (excès de sécrétion de corps gras sur la peau), constipation, troubles urinaires.
- **Troubles cognitifs** : le ralentissement intellectuel, les difficultés d'attention et les troubles de mémoire sont fréquents.
- Instabilité posturale et les troubles de l'équilibre sont tardifs et à l'origine des chutes
- Les disfonctionnements viscéraux sont fréquents au cours de l'évolution.

● **Traitement :**

Le principe du traitement de la maladie de Parkinson est simple : il vise à restaurer la transmission dopaminergique devenue déficiente. Pour se faire deux catégories de médicaments sont utilisables : **la L-Dopa et les agonistes dopaminergiques.**

● **Le traitement chirurgical :**

Des traitements chirurgicaux peuvent être proposés, dans certains cas bien particuliers (sujets relativement jeunes, lourdement handicapés malgré un traitement bien adapté, ce qui répond généralement à au moins dix ans d'évolution), l'intervention consiste en l'application d'une stimulation électrique à haute fréquence dans les deux noyaux sub-thalamiques grâce à des électrodes implantées par chirurgie stéréotaxique reliées à des stimulateurs (de type Pacemaker cardiaque) implantés en région pectorale.

● **Les autres mesures thérapeutiques :**

La kinésithérapie est un complément thérapeutique déterminant. De même, des prescriptions d'orthophonie peuvent être justifiées. **Il est déterminant d'encourager la pratique quotidienne d'une activité physique adaptée au stade évolutif.** La maladie de Parkinson fait partie de la liste des affections longues durée. Des aides sociales sont à mettre en place si nécessaire. Il existe plusieurs associations, qui informent les malades et leur famille tant sur les moyens concrets d'adaptation du quotidien à la maladie que sur les progrès de la recherche sur cette maladie.

Source : Référentiel national- Collège des Enseignants de Neurologie





POURQUOI UN SITE INTERNET ?

De plus en plus de personnes utilisent Internet dans leur recherche d'information et leur communication. C'est pourquoi les mutuelles du groupe DEPECHE ont mis en ligne un site Internet depuis avril 2008. Nous l'espérons convivial et simple d'utilisation. Vous y trouverez toutes les informations dont vous avez besoin sur votre mutuelle : ses services, ses solutions, son actualité, ses documents... Avec ce nouveau site Internet, les mutuelles du groupe DEPECHE affirment leur choix d'un service de qualité, au plus près de leurs adhérents pour les informer et s'informer en retour. Internet va permettre de réduire le nombre de dossiers en attente en accélérant la communication et diminuer les coûts (frais postaux, téléphones ...).

Internet n'est jamais fermé, il en est de même pour notre site. Les adhérents ont donc la possibilité de consulter au moment qui leur convient, peu importe l'heure et l'endroit dans le monde.

● Vous informer

Un site Internet va nous permettre de publier toutes les informations utiles. Tout adhérent pourra accéder ainsi très rapidement aux informations déposées sur le site.

● L'actualité interne et externe des mutuelles :

Mutuelle Infos (en téléchargement) - Le lien avec le site SANTEVIE où vous pourrez notamment consulter l'état des remboursements santé sur une période de 40 jours
- L'historique - Le but de chaque mutuelle - Les personnes à contacter - Les statuts (en téléchargement)

● Pour la mutuelle Complémentaire Santé :

Les garanties et cotisations (en téléchargement) - Le fonds social - Le dernier Conseil d'Administration (ordre du jour et résolutions)

● Pour la mutuelle Réalisations Sociales :

Le fonds de solidarité - Le dernier Conseil d'Administration (ordre du jour et résolutions)

● Pour la résidence Maurice Sarraut :

Le barème des loyers (en téléchargement)
Le statut et le règlement intérieur (en téléchargement)
L'imprimé de demande de logement (en téléchargement)

● Pour les sites vacances :

La plaquette imprimée (en téléchargement)
Le règlement des locations (en téléchargement)
Le planning des réservations (en téléchargement)
L'imprimé de demande de location (en téléchargement)

● Pour les retraités :

Présentation de la commission et dates des réunions
Les activités (visites, voyages, ...) - Une photothèque



www.mutuelle-depeche.fr

Ce site est le vôtre, n'hésitez pas à aller le visiter.

Si vous souhaitez y voir apparaître certaines informations particulières ou simplement nous faire part de vos remarques (erreurs relevées, suggestions, critiques, compléments d'information...), n'hésitez surtout pas. Elles seront les bienvenues et nous essaierons d'en tenir compte. Un formulaire de contact vous permettra d'envoyer par un message e-mail aux assistantes toute information ou question que vous jugerez utile. Pour la commission retraités toutes les photos des sorties sont les bienvenues. Si vous souhaitez montrer une ou plusieurs photos que vous avez réalisées, vous pouvez les adresser par mail, au format JPEG, à : **mutuelleinfos@orange.fr** ou sur CD à déposer au bureau mutuelle.

Un site Internet pour tout savoir sur les antibiotiques

« Avec les antibiotiques, vous ne guérez pas plus vite ! » C'est l'un des nouveaux messages diffusés par l'assurance maladie sur le site Internet www.antibiotiquespasautomatiques.com. Ce site comprend de nombreuses informations et des conseils pratiques pour vous aider à mieux utiliser les antibiotiques. Depuis le lancement en 2002 de la campagne « Les antibiotiques, c'est pas automatique », la consommation de ces médicaments a diminué de 25%.

TÉLÉPHONE PORTABLE



DIX RÉFLEXES À ADOPTER POUR UN BON USAGE DU MOBILE

- Pas de téléphone mobile pour les moins de 15 ans. Durant la croissance, les jeunes sont très vulnérables aux rayonnements électromagnétiques, dont ceux des mobiles. Plus l'exposition est précoce, plus les doses accumulées sont importantes. L'usage du mobile doit donc être pour eux exceptionnel (cas d'urgence).
- Un téléphone mobile en fonctionnement ne doit pas être placé près du ventre d'une femme enceinte ni à moins de 20 cm d'un implant métallique, cardiaque ou autre, afin de limiter le risque d'interférence électromagnétique.
- Ne portez pas votre téléphone à hauteur du cœur, de l'aisselle, de la hanche ni près des parties génitales.
- Utilisez un kit piéton pour éloigner l'appareil de votre oreille et de votre cerveau le temps de la communication.
- Limitez le nombre et la durée des appels : pas plus de cinq ou six par jour et pas plus de deux à trois minutes pour chacun.
- Ne téléphonez que dans des conditions de réception maximales, quand l'écran affiche les quatre barrettes de réseau. Pour chaque barrette manquante, le rayonnement émis pour se connecter est multiplié par deux.
- Ne téléphonez pas en vous déplaçant, ni à pied, ni en train, ni en voiture.
- N'appellez pas d'une voiture, même à l'arrêt ou dans toute infrastructure métallique. Un effet dit de cage de Faraday emprisonne et répercute les ondes émises par le portable, et le rayonnement subi est alors maximal au centre de la « cage », à la hauteur de la tête.
- Eloignez le téléphone et maintenez-le à la verticale le temps de joindre votre correspondant tant que la première sonnerie n'a pas retenti. Un bip ou un signal visuel indique que vous êtes connecté avec le numéro appelé.
- La nuit, ne conservez pas votre mobile allumé ou en recharge à moins de 50 cm de votre tête. Éteignez-le pour limiter son rayonnement.

Source : Mutualistes / Sud Ouest Mutualité

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

Solution de la page 2

Aide à la complémentaire santé : peut mieux faire

Près de 470 000 personnes ont bénéficié de l'aide à la complémentaire santé en 2007, soit une progression de 30% par rapport à 2006, selon la Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam). Mais cela reste insuffisant, comparé aux 2,7 millions de personnes qui pourraient potentiellement y avoir accès. Pour améliorer ces résultats, le dispositif d'aide à la complémentaire a été simplifié en 2008 : désormais, il se présente sous la forme d'un « chèque santé » à envoyer à la mutuelle de son choix. Son montant est à déduire de la cotisation.

[Le chèque santé concerne les personnes dont les revenus ne dépassent pas de plus de 20% le plafond de ressources de la couverture maladie universelle (CMU) complémentaire, soit 727 euros par mois pour une personne vivant seule en métropole. Son montant donne droit à une réduction sur la cotisation de la mutuelle en fonction de l'âge et de la composition du foyer. Pour en savoir plus sur ce dispositif, consultez le site de la Mutualité française www.mutualite.fr

RÉSOLUTIONS DES CONSEILS D'ADMINISTRATION RÉALISATIONS SOCIALES

Mars

- Adopte le PV du 5.02.2008
- Accorde deux aides dans le cadre du Fonds social,
- Entérine la décision prise, après consultation des administrateurs, de retenir le cabinet Cédalion pour assister la Mutuelle Dépêche dans la réalisation de son plan d'action.
- Confirme et précise le plan d'action décidé lors du CA du 5 février dernier en vue d'adapter la mutuelle, de l'ouvrir à l'adhésion de nouveaux secteurs et de la renforcer afin qu'elle soit en état de s'affirmer dans l'avenir, en tenant compte de son environnement.
- Prend acte du rapport d'activité durant le mois passé.

Avril

- Adopte le PV du 4.03.2008
- Accorde, dans le cadre du Fonds social, une aide de 300 € en réponse à une demande.
- Prend acte du projet des nouveaux statuts proposé par Jean-Luc Dargein-Vidal. Il est demandé à chaque membre de lire ce projet et de faire part de leurs réflexions par mail à Jean-Luc Dargein-Vidal afin de les finaliser lors du prochain CA.
- Prend note des activités du mois de mars.



Mai

- Accorde une aide de 500 € dans le cadre du Fonds de Solidarité
- Arrête les comptes de l'exercice 2007 et convoque l'AG pour le 17.06.2008
- Prend connaissance du planning « Présentation du projet de Service à la personne » lors d'une réunion avec Santévie et de la rencontre inter-régionale des mutuelles
- Note que deux appartements sont disponibles à la résidence Sarraut, qu'un déjeuner est prévu avec monsieur Chapot à qui il sera attribué une prime de 1 000 €
- Apprend que les locations vacances ont été très demandées cette année, et qu'une visite de chaque site sera effectuée d'ici début juin.
- Prend connaissance de la vente de la villa de Port Leucate à 110 000,00 €
Prix d'achat : 93 410,04 € le 17.06.2005
Travaux effectués : 6950,41 €
- Prend connaissance du nouveau prestataire TP MON-
TAUBAN qui se charge du graphisme et de l'impression de Mutuelle Infos à un tarif préférentiel
- Prend connaissance de la stabilité des finances

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

RÉSIDENCE SARRAUT

FAISONS UN POINT SUR NOTRE RÉSIDENCE. VOILÀ UN AN QU'ELLE S'EST DOTÉE D'UN CONCIERGE.

Qui est-il et quel est son rôle ?

Je m'appelle Alain CHAPOT, j'ai 35 ans et je suis chargé :

- de faire respecter le règlement intérieur
- d'assurer la surveillance générale de la résidence
- de la propreté des parties communes
- de l'entretien et propreté des espaces libres
- de la réception et distribution des colis et plis volumineux non recommandés
- de tenir une permanence au logement de fonction tous les jours travaillés de 11h à 12h



Quelles sont vos idées ou vos souhaits pour un meilleur être des résidents et des abords ?

- réaménager les parkings avec un numéro d'emplacement par appartement : actuellement il y a 50 emplacements pour 70 logements.
- fermer par un grillage (au-dessus du muret) l'aire de jeu (voir projet)
- aménager à l'entrée de la résidence à gauche un espace convivial avec des bancs pour les personnes âgées.

Merci monsieur CHAPOT pour vos précisions et vos souhaits.

Nous constatons que depuis la prise de fonction du concierge, la situation s'est nettement améliorée dans et aux abords de notre résidence.

HOFFNUNG

UN GRAND COMPOSITEUR MÉCONNU

L'œuvre magistrale d'Hoffnung

Les bouleversements du monde de la musique au XX^e siècle ont révélé des personnalités qui sont restées célèbres, comme compositeurs ou interprètes, ou parfaitement inconnues. Parmi ces derniers, rendons justice à un homme qui mérite une attention toute particulière tant son talent, son génie, étaient exceptionnels. Gerard Hoffnung est né à Berlin (Allemagne) le 22 mars 1925, il s'est éteint à Londres (Angleterre, Royaume Uni) le 28 septembre (veille de la saint Michel) 1959. Entre-temps, il a été tubiste et caricaturiste.

Professeur, peintre et dessinateur humoristique indépendant (le jour), il joue du tuba basse (la nuit) dans les orchestres louches de Londres (ne pas confondre avec ceux que l'on déguste à la petite cuillère). Il organise en 1956 The Hoffnung Festival où seront créés nombre de chefs d'œuvre impérissables. L'Histoire de l'humanité retiendra parmi eux un Concerto pour tuyau d'arrosage et orchestre (écrit pour ses potes âgés), le Concerto Popolare ou concerto pour tuyau d'arrosage et orchestre (écrit pour ses potes âgés), la première audition de la véritable et authentique Symphonie La Surprise de Haydn (on peut jeter l'autre au panier), Les Contes d'Hoffnung, la création de Leonore 4, récemment redécouverte dans un carton à chapeaux, Horrortorio (featuring as guests stars : Dracula, Frankenstein, Fu Manchu, Moriarty and some zombies) - la rédaction vous prie d'accepter ses excuses pour cette interruption dans le sous-titrage-, et une sublime et originale transcription d'une mazurka, de Frédéric Chopin, pour quatre tubas, dont la grâce aérienne est demeurée proverbiale. Cette épidémie, cette boulimie de créativité musicale est restée, hélas ! strictement circonscrite aux îles britanniques.

Bib. Dictionnaire des interprètes, Robert Laj/ont. 1982



À LA RESCOURSSE DES HANDICAPÉS. LE CYCLE DE VIE DES BOUCHONS

Dans la grande chaîne du recyclage, une place est particulièrement réservée aux handicapés. Et la structure haute-garonnaise qui s'occupe de recycler les bouchons pour venir en aide aux handicapés s'appelle Solidarité Bouchons 31 et ne fonctionne qu'avec ses bénévoles.

En 2007 cette association de bienfaisance a ainsi pu remettre un chèque de 3.000 euros à qui de droit. Il y a d'abord la collecte : chacun récupère ses bouchons ; dans nombre d'entreprises, des postes sont prévus pour que les employés y déposent leurs bouchons; des associations locales aussi organisent des collectes. Quels bouchons ? Exclusivement des bouchons en plastique (bouteilles d'eau, de sodas, de sirop, de lait...) et des petits bouchons de produits d'entretien (6 à 7 cm de haut) Pourquoi pas des couvercles comme ceux du café instantané, par exemple, qui sont aussi de même matière ? Tout simplement parce qu'ils sont trop grands : la machine qui broiera et extrudera les bouchons n'accepte que les petits calibres et bien évidemment s'il y avait parmi des bouchons métalliques, il y aurait incompatibilité ; la machine qui broie le plastique ne peut pas broyer autre chose !



Quand les bénévoles ont bien trié les bouchons (il y a malgré tout des objets malvenus, bouchons de parfum et produits de beauté, de dentifrice, en liège, des piles, même des seringues !), ils les entassent dans leurs locaux, 216 route de Launaguet à Toulouse et 18 boulevard du Grand Castaing à Muret dans la zone

industrielle Sans Soucis. Lorsque dans un de ces locaux, la quantité de sacs de bouchons avoisine une douzaine de tonnes, un camion vient pour embarquer cette « précieuse marchandise » C'est l'occasion pour tous les bénévoles de se réunir pour le chargement puis casser la croûte et boire le verre de l'amitié.

Le camion part donc vers une première usine qui après traitement réduira les bouchons multicolores en granulés gris. Le produit ainsi transformé repart cette fois-ci vers une usine de plasturgie où il sera coloré à la demande et servira à fabriquer de nouveaux objets : des pelles, des seaux, des râpeaux, des cartables, des jouets... C'est la seconde vie des bouchons !

Selon le tonnage ainsi fourni à la transformation, Solidarité Bouchons 31 reçoit une compensation financière laquelle sera intégralement reversée à une association d'handicapés. Naguère, Solidarité Bouchons 31 fournissait des fauteuils, mais à l'heure actuelle, les gardes-malades préfèrent le numéraire pour, par exemple, aménager une camionnette, ou toute autre action ou achat.

Solidarité Bouchons 31
Tél. 05 34 42 09 67 - 05 61 51 73
54 - 06 32 96 18 20

www.solidaritebouchons31.org

Au restaurant d'entreprise de La Dépêche, un collecteur est à votre disposition pour recevoir vos bouchons, n'hésitez pas à le remplir ! Merci par avance.



Tout ce qu'il faut savoir sur les enfants en voiture

Huit enfants sur dix seraient mal attachés en voiture, selon l'association Sécurité routière. Face à ce constat, l'association propose aux parents une plaquette d'information sur tout ce qu'il faut savoir pour protéger les enfants sur la route : présentation des dispositifs en fonction de l'âge, utilisation de la ceinture de sécurité, conseils pratiques pour les voyages sur de longues distances, rappel des obligations du code de la route... Cette brochure est téléchargeable gratuitement sur le site www.preventionroutiere.asso.fr

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 17 JUIN



Ouverture de l'assemblée par Paul Dargein en présence de Marie-France Marchand-Baylet, Xavier Clément,



Une partie du public

RÉSULTAT DU VOTE DES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

COMPLEMENTAIRE SANTE

10 candidats inscrits - 5 postes à pourvoir
 RESULTAT : Nombre de votants : 898 - Bulletins nuls : 63
 Nombre de voix obtenues par les candidats :
BORIE Marie-Françoise : 616 - **ELUE**
 BOUMAZA Aïcha : 370
 LEGUEDOIS Céline : 295
THERON Marie-José : 521 - **ELUE**
CAYRAC Gérard : 518 - **ELU**
 DEGOUL Jean : 591 - **ELU**
 FADEUILHE Henry : 262
LEGUEVAQUES Jean : 395 - **ELU**
 PERDREAU Jean-Claude : 200
 PUJOL Eric : 357

REALISATIONS SOCIALES

15 candidats inscrits - 5 postes à pourvoir
 RESULTAT : Nombre de votants : 901 - Bulletins nuls : 80
 Nombre de voix obtenues par les candidats :
 AVERSENQ Isabelle : 216
 LEGUEDOIS Céline : 123
 PASQUIE Elisabeth : 230
THERON Marie-José : 453 - **ELUE**
 COUSTEAUX Fernand : 165
 CUEVAS Jean-Pierre : 201
DARGEIN Paul : 557 - **ELU**
 EYCHENNE Jean-Pierre : 194
 FADEUILHE Henry : 126
JUNYENT Pierre : 470 - **ELU**
 LEGUEVAQUES Jean : 235
MALLET Alain : 418 - **ELU**
 PERDREAU Jean-Claude : 83
 PUJOL Eric : 213
SEGUIN Philippe : 308 - **ELU**

Election des membres du Bureau mutuelle Complémentaire santé

Président : Paul Dargein
 Vice-présidente : Marie-José Théron
 Secrétaire général : Michel Escard
 Trésorier général : Jean Degoul

Election des membres du Bureau mutuelle Réalisations sociales

Président : Paul Dargein
 Vice-président : Gérard Cayrac
 Secrétaire générale : Anne Dero
 Trésorier général : Jean Degoul

NOUVEAUX LOCAUX

Comme vous le savez, la mutuelle occupe actuellement des locaux administratifs très exigus. Depuis plusieurs années, nous sollicitons un espace plus important afin d'améliorer le fonctionnement de nos services.
 Fin juin, nous devrions avoir, au sein de l'entreprise, des bureaux neufs dans lesquels chacun pourra travailler ou être accueilli dans les meilleures conditions.
 Ces photos vous permettront de vous faire une idée des travaux en cours.



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 : Marie-José THÉRON, Michel ESCARD, Claude SAINT-ESPES
 Marc PETRIS
 Maquette et impression : Techni Print Imprimerie

HORAIRES D'OUVERTURE ET COORDONNÉES DE LA PERMANENCE

Av. Jean Baylet (Toulouse)
 Ouverture :
 du LUNDI au VENDREDI
 de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00
 Tél. : 05 62 11 35 77
 Tél. : 05 62 11 95 81
 Fax : 05 62 11 36 40
 courriel : mutuelle@ladepeche.fr
 Prise en compte réelle des communications téléphoniques :
 de 11h00 à 12h30 et de 13h15 à 17h00