

# MUTUELLE

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2013

N°26

# INFOS

C O M P L E M E N T A I R E S A N T E



S O M M A I R E

P2 - Edito du Président : Un an déjà  
P3 - Dossier : Le médicament  
P4 - Nutrition : Les fruits

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



par  
**Serge  
LOMBEZ**

## Un an déjà,

Voilà un an que la gouvernance de vos deux mutuelles changeait. Une année consacrée à la concrétisation de grands projets tant au niveau de la mutuelle Complémentaire santé que de la mutuelle Réalisations sociales.

En Complémentaire santé, nous avons augmenté sensiblement les prestations sans augmenter les cotisations (hors les taxes et la variation du plafond de la Sécurité Sociale) : mise en place d'Assistance Mutuelle Groupe La Dépêche, un service 24h/24h, 7j/7j d'assistance et d'aide, le développement du réseau Kalivia, la prise en compte des implants oculaires,...

En Réalisations sociales, à la résidence Sarraut les travaux de mise en conformité et l'installation des ascenseurs vont pouvoir commencer. Le permis de construire a été accordé et la consultation des entreprises est terminée. Nous envisageons le début des travaux fin janvier 2014. Concernant le Pastel, nous arrivons au terme d'un an de discussions avec l'administration et un projet définitif devrait pouvoir voir le jour en début d'année.

Votre Mutuelle Infos a également changé de manière à le rendre plus moderne et plus riche sur la vie de vos mutuelles. De nouveaux projets pour 2014 nous tiennent à cœur tel que l'établissement d'une grille de tarification associée à des prestations différentes. Nous vous en informerons dès que possible.

Ces résultats sont obtenus grâce à un engagement permanent des administrateurs et du personnel. Qu'ils en soient ici remerciés. Bonne fête de fin d'année et très bonne année 2014.



**CONSEIL & GESTION  
EN PATRIMOINE**

**A NÎMES :**  
850 av. Étienne Lenoir  
Pôle Delta Littoral A  
30 900 Nîmes

**A PARIS :**  
6 rue des pâtures  
75 016 Paris

**TÉL. :** 09.67.04.23.99  
**FAX :** 04.66.84.23.99  
info@lgfpatrimoine.fr  
www.lgfpatrimoine.fr

## LES NOUVELLES GARANTIES 2014

Le conseil d'administration de la mutuelle complémentaire santé a amélioré sensiblement les prestations pour 2014. En voici le détail :

### Optique

Pose d'implant intra-oculaire, non remboursé par le Régime obligatoire (250€ par œil et par an).

### Autres indemnités

Participation aux frais d'obsèques de 250€ pour tous (adhérents et ayants-droits)

Indemnité naissance à l'adhésion de l'enfant à la mutuelle de 250€.

### Assistance

Un service d'assistance et de conseil à la personne gratuit, qui s'inscrit dans l'urgence : « Mutuelle Groupe La Dépêche Assistance », pour faire face aux problèmes de santé et aux accidents de la vie.

Les prestations et conditions d'utilisation définies dans les conditions générales ont été transmises à tous les adhérents.

**N° de téléphone spécifique accessible 24h/24 et 7j/7 : 0969 321 169**

## ACTU

### Chambres particulières en Midi Pyrénées : tarifs négociés.

Dans le cadre d'un tarif négocié avec la Mutualité Française en 2013, certains établissements privés toulousains proposent aux adhérents mutualistes une chambre particulière au prix moyen de 55€ en médecine, chirurgie et obstétrique et autour de 42€ en psychiatrie.

Les établissements les plus chers sont la clinique Saint Jean du Languedoc (70€), la polyclinique du Parc (68€), la clinique Ambroise Paré (69€ et 71€) et la clinique de L'Union à Saint-Jean (65€). (voir l'article d'Emmanuelle Rey dans La Dépêche du Midi du 2 décembre)



Voir aussi le guide de l'hospitalisation en Midi-Pyrénées de la Mutualité Française :

[www.midipyrenees.mutualite.fr](http://www.midipyrenees.mutualite.fr)

**DEPASSEMENTS D'HONORAIRES.** Le «contrat d'accès aux soins», visant à modérer les dépassements d'honoraires des médecins, est entré en vigueur le 15 décembre, après la publication d'un arrêté au Journal officiel. (*La Tribune*). Contrat d'accès aux soins : les médecins exigent une solvabilisation par les complémentaires santé. Destiné à modérer les dépassements d'honoraires, le contrat d'accès aux soins est définitivement en place. Les syndicats médicaux demandent aux pouvoirs publics d'obliger les organismes complémentaire santé, via les contrats responsables, à prendre en charge les dépassements réalisés dans ce cadre. (*Argus de l'Assurance* 3/12/2013)

**SOINS DENTAIRES. Patients et assureurs dénoncent « des dérives inacceptables »** L'Observatoire des restes à charge piloté par les associations de patients et Santéclair tire la sonnette d'alarme. Il accuse les dentistes de privilégier des techniques onéreuses. La facture pour une couronne frôle les 250 euros. (*Les Echos* 25/11/2013) Selon l'Institut national de la consommation (INC), les soins dentaires recouvrent des «pratiques tarifaires excessives» voire des «dérives inacceptables». Dans certains cas, il existerait des solutions moins onéreuses mais peu pratiquées par les dentistes. (*La Tribune* 26/11/2013)

## INFO SANTÉ

**Priorité Santé Mutualiste :** Une aide à l'orientation et à l'accompagnement pour toutes vos questions de santé. Des experts vous informent de manière anonyme et gratuite; ils vous proposent des aides personnalisées : nutrition, aide à l'arrêt du tabac, maintien à domicile des personnes âgées...

N'hésitez pas, pour toutes vos questions de santé, appelez le **3935**, donnez le code de la mutuelle **7270**, ou consultez le site internet : [prioritesantemutualiste.fr](http://prioritesantemutualiste.fr)

## ◆ DOSSIER : Le médicament

### Le médicament n'est pas un produit comme les autres

Le médicament contient des substances actives qui ont des effets sur votre organisme. Il est là pour soigner, mais s'il est mal utilisé, il peut être dangereux. Suivez la prescription de votre médecin ou les conseils de votre pharmacien.

Pour qu'un médicament soit remboursable par la Sécurité Sociale, l'entreprise pharmaceutique qui le commercialise doit déposer une demande à la Haute autorité de santé (HAS). L'avis rendu par la Commission de la Transparence est ensuite transmis au Comité économique des produits de santé (CEPS) et à l'Union nationale des caisses d'assurance maladie (UNCAM). La décision finale d'inscription au remboursement relève de la compétence des ministres chargés de la Santé et de la Sécurité sociale.

Au début du XX<sup>e</sup> siècle n'étaient considérés comme médicaments qu'une douzaine de produits de synthèse et une centaine de produits naturels. Au début du XXI<sup>e</sup> siècle, nous utilisons des centaines de substances synthétiques et il ne reste que très peu de remèdes courants d'origine exclusivement naturelle. Le XX<sup>e</sup> siècle a vu l'essor des médicaments de synthèse produits par des laboratoires pharmaceutiques. Depuis peu, les protéines, molécules



du vivant, sont de plus en plus utilisées comme médicament.

### Vignette blanche

La vignette blanche correspond à un taux de remboursement de 65 % du Régime Obligatoire et s'applique à la plupart des médicaments courants.

### Vignette bleue

La vignette bleue est décernée aux médicaments dont le service médical n'a pas été reconnu comme majeur ; elle concerne notamment l'homéopathie ou tous les médicaments pour des troubles ne présentant pas de caractère de gravité ; le remboursement du Régime Obligatoire est dans ce cas de 35 %.

### Vignette orange

La vignette orange donne lieu à un remboursement de 15 % du Régime Obligatoire pour des médicaments au service médical rendu « insuffisant », comme les veinotoniques (médicaments pour lutter contre les jambes lourdes et les varices), le spafon, contre les brûlures d'estomac, l'acné, la constipation, le rhume.

### Médicament générique

Le pharmacien peut délivrer, en remplacement du médicament prescrit, une spécialité du même groupe générique, sauf si le médecin a indiqué sur l'ordonnance qu'il s'y opposait (*avec la mention «NS» pour non substituable*). Si vous refusez le médicament générique proposé par le pharmacien, sauf exceptions, vous ne bénéficiez pas du tiers-payant.

### Franchise médicale

Une franchise de 0,5 € est prélevée sur les médicaments remboursés par l'Assurance maladie. Par exemple, si vous achetez une boîte de médicaments d'un montant de 20 €, et que ce médicament est remboursé à 65 %, l'Assurance maladie vous remboursera 12,5 € (13 € - 0,5 € de franchise).

## ► RÉOLUTIONS DU CA

### Le 2 septembre 2013 le CA :

- adopte le PV du CA du 8 juillet
- vote à l'unanimité un budget prévisionnel de 2400 € pour la refonte du site Internet.
- prend acte du numéro d'appel de la Mutuelle Groupe Dépêche Assistance à compter du 15 octobre : Tel. 0969 321 169.
- vote ( à l'unanimité ) la proposition d'exclusion de Jean Degoul à compter de ce jour.
- Désigne Serge Lombez et Marie-Françoise Borie comme délégués à l'AG de l'UNME.
- Prend acte de la candidature de la vice-présidente au CA d'Agrume Groupe Harmonie.

### Le 7 octobre 2013 le CA :

- accorde cinq secours de 1500 €, 884,70 €, 317,68 €, 810 € et 1027,97 €.
- vote la fusion des commissions statuts et santé.

### Le 18 novembre 2013 le CA :

- adopte à l'unanimité le PV du CA du 7 octobre 2013.
- reconduit à l'unanimité son adhésion à l'Union de représentation Harmonie mutuelle au titre de l'exercice 2014 pour les unions territoriales et les unions régionales de la FNMF.
- valide à l'unanimité le barème des cotisations 2014.
- valide à l'unanimité la grille des garanties 2014.

## PRESTATION À LA LOUPE

### Quelle prise en charge par la Mutuelle ?

**Les médicaments à vignette blanche et bleue** sont remboursés par la sécurité sociale à hauteur de 65% du prix pour les vignettes blanches (35% pour la mutuelle), et à 30% pour les vignettes bleues (70% pour la mutuelle). Dans les deux cas, la mutuelle rembourse 100%.

**Les médicaments à vignette orange** (au service médical rendu *insuffisant*) ne sont remboursés qu'à hauteur de 15% par la sécurité sociale. Modalités de remboursement de la mutuelle : Voir ci-dessous.

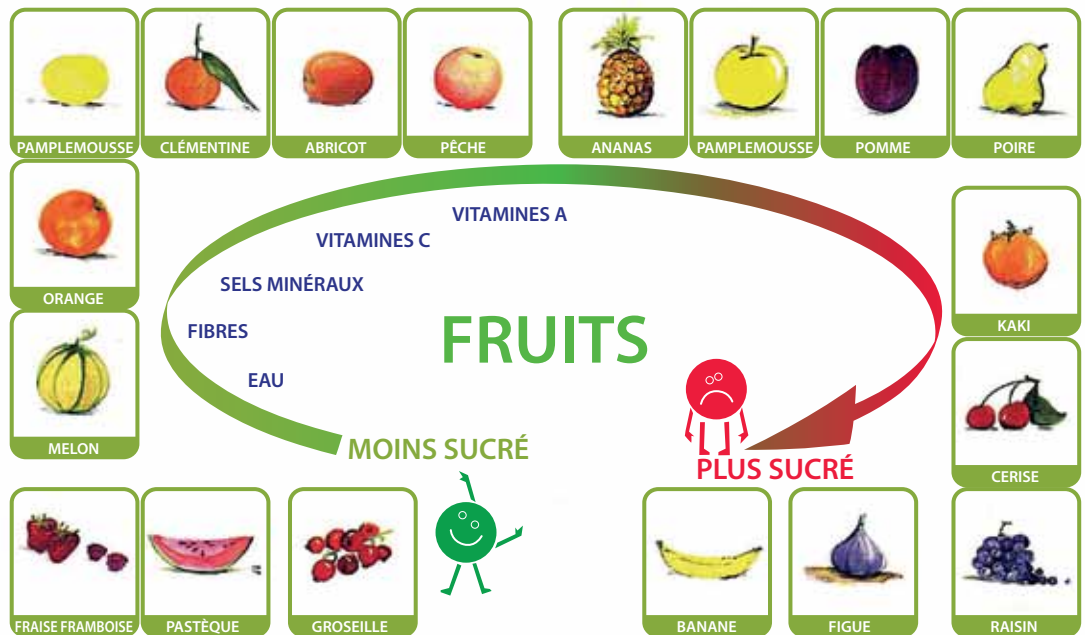
**Un forfait de 150€ par an** : la pharmacie non remboursée et les médicaments à vignette orange bénéficient d'un remboursement forfaitaire de 150€ par an par votre mutuelle, sur présentation de l'ordonnance du médecin et de la facture de la pharmacie.

**Vaccins** : les vaccins acceptés par le régime obligatoire (à 65% ou 70%) sont remboursés à hauteur de 100% par la mutuelle.

## CORBEILLE DE FRUITS

Commençons-nous par le dessert ? Pas forcément, bien que certains médecins et nutritionnistes préconisent leur consommation avant ou entre les repas... mais c'est aussi affaire de goût.

En tout cas, Mut Infos a choisi d'ouvrir avec les fruits cette série imagée (viendront ensuite les légumes verts, les viandes, poissons, œufs et les produits laitiers) sur les différents types d'aliments. Les voici donc, joliment colorés, du moins sucré au plus sucré... Laissez-vous tenter !



\*cette fiche est la propriété de « diabète ensemble », association loi 1901 pour l'éducation thérapeutique de proximité dans le champ du diabète.

### Des bienfaits sur la santé

Les fruits et légumes de couleur orange regorgent de vitamines et minéraux qui présentent de nombreux bienfaits pour la santé. Découvrez pourquoi il faut les mettre au menu !

Ils protègent contre les effets néfastes du soleil.

Ils diminuent les risques de maladies oculaires. Ils ont un effet préventif sur les maladies cardiovasculaires et aideraient à la dilatation des vaisseaux sanguins. Grâce aux multiples vitamines qu'ils contiennent, les fruits et légumes orange ont la capacité de renforcer la défense immunitaire, notamment la vitamine A.

Fruits et légumes sont très riches en fibres alimentaires dont les bienfaits sur la santé sont souvent vantés.

Les jus, faits à 100 % de fruits ou de

légumes, contiennent moins de fibres que l'aliment entier, c'est pourquoi ces derniers restent à privilégier.

### Cinq aliments à consommer en décembre

**La noisette** contient des composés actifs essentiels pour être en bonne santé. La consommation quotidienne d'environ 70g de noisettes aurait des effets notables sur la diminution du taux de mauvais cholestérol.

**L'ananas** a de nombreux bienfaits sur la santé notamment grâce à sa charge glycémique faible et à son pouvoir antioxydant élevé.

**La châtaigne** constitue une source importante de manganèse et de cuivre et une bonne source de phosphore et de fer.

**La banane**, fortement antioxydante, elle permettrait de prévenir de nombreuses maladies. Elle est une excellente source de vitamine B6.

**La datte**, fraîche ou séchée, elle consti-

tue une bonne source de fibres alimentaires avec un pouvoir antioxydant très élevé et un apport calorique moindre.

### Une recette

#### Velouté de fruits d'hiver

- 1/2 banane
- 6 litchis
- 2 tranches d'ananas frais
- 1 kiwi
- 1/4 l de lait de riz
- 1 cuil. à café d'huile de noix
- 1 cuil. à soupe de noix broyées.

Versez dans un bol mixeur tous les ingrédients (une fois lavés, épluchés et coupés). Mixer.

**Consommez immédiatement en savourant.**

### MUTUELLE INFOS

N° de publication : ISSN 1952 997 X  
Tiré à 1750 exemplaires est une publication éditée par la mutuelle du Groupe La Dépêche du Midi Avenue Jean-Baylet 31095 Toulouse cedex 9.  
La mutuelle Complémentaire santé du Groupe la Dépêche du Midi est régie par le code de la mutualité et soumise au contrôle de l'Autorité de contrôle prudentiel (ACP)

**Directeur de la publication :**

Serge Lombez

**Rédaction :** Marie-Françoise Borie, Anne Déro, Elisabeth Pasquie

**Photos et infographie :**

Michel Soula et Robert Bacarisse

**Impression :** Garonne Routage

## CARNET

### Ils nous ont quittés

M <sup>me</sup> Anne-Marie DEJEAN	10/06/2013	M. Jacques CALVET	29/11/2013
M. René VAYRIES	10/10/2013	M. Paul PAYRASTRE	03/12/2013
M. Louis BAYLE	30/10/2013	M. Guy NOUZILLE	06/12/2013
M. Louis LANNES	15/11/2013		

### Il est arrivé

Robin TRAN NGOC DAI SAMOUI 09/09/2013