

# MUTUELLE

A V R I L - M A I - J U I N 2 0 1 3

N°24

# 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
- P2/3 - La mutuelle rend hommage à Evelyne-Jean Baylet
- P4 - Prévention, santé, nutrition
- P5 - Dossier : La vue
- P6 - Trois questions au secrétaire du CHSCT

MUTUELLE  
**GROUPE**  
**LA DÉPÊCHE**  
DU MIDI  
COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

# Un destin,



**EDITO**  
par Serge LOMBEZ

## Assemblées générales

Les assemblées générales annuelles sont des moments importants de la vie de nos mutuelles du La Groupe Dépêche du Midi. C'est lors de ces assemblées générales que vous pouvez exprimer votre avis en votant les résolutions qui vous sont présentées. Nous sommes une des rares mutuelles à faire voter l'ensemble des adhérents.

Les mutuelles ayant des difficultés systématiques de quorum sont passées à un système de représentation des mutualistes par des délégués (un délégué pour plusieurs dizaines d'adhérents).

Ce sont ces délégués qui votent pour les adhérents lors des assemblées générales.

Nous voulons préserver notre mode de fonctionnement. Alors, ces moments démocratiques, de bilans, de perspectives, de débats, ne doivent pas être négligés.

Quel que soit le mode de vote que vous retiendrez, correspondance, pouvoir ou présence lors de l'AG, votez !!!

A réception du courrier et du matériel de vote relatifs aux assemblées générales, ne le rangez pas, prenez quelques minutes pour réaliser cet acte essentiel au bon fonctionnement des mutuelles du groupe La Dépêche du Midi.

Nous comptons sur vous.

C'est un évènement qui nous touche et qui serre le cœur. Madame Evelyne-Jean Baylet, Présidente Directrice Générale de la Dépêche du Midi pendant plus de trois décennies, Directrice de la Publication durant plus d'un demi-siècle, aura 100 ans le 14 juin prochain.

Il faut ici s'émerveiller des dates. Elles fixent une page d'Histoire et rapprochent un peu plus l'un de l'autre, deux destins d'exception qui n'ont jamais cessé d'être proches pour finalement se confondre. Celui d'une Grande Dame et celui d'un Grand Journal dont les existences sont nouées comme les lignes de la main. Aux côtés de Mme Evelyne-Jean Baylet nous aurons traversé au quotidien des évènements heureux ou moins heureux, d'innombrables péripéties, au point de rencontre des évènements et des hommes.

Comptable agréée de toutes les cicatrices, la Mutuelle n'est pas la plus mal placée pour souligner que Mme Evelyne-Jean Baylet doit à sa vitalité exceptionnelle, à sa ténacité remarquable le courage d'avoir, un jour, surmonté l'adversité.



Le 27 novembre 2008, Mme Evelyne-Jean Baylet, son fils Jean-Michel Baylet Président Directeur Général de La Dépêche du Midi et Marie-France Baylet étaient accueillis par Paul Dargein à l'occasion de l'inauguration des locaux de la Mutuelle.

Comment ne pas rappeler la disparition accidentelle de Jean Baylet, l'époux, le père, le patron de presse charismatique et inspiré. Evènement dramatique qui, voilà plus de cinquante ans, contraint Mme Baylet à saisir les rênes pour tenir l'attelage dans une période sensible où les turbulences de la politique compliquaient la tâche. En ces temps d'anniversaire qui réveillent les mémoires, les neuf cents retraités du journal (et ses quatre



**CONSEIL & GESTION EN PATRIMOINE**

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

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

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



# un siècle

centenaires!) auront une pensée émue pour la rue Bayard, pour le vaste édifice un peu solennel où "la Présidente" apparaissait chaque jour, à la fois fragile et forte, dans le vacarme des rotatives, l'agitation des métiers, la robuste activité d'un journal aujourd'hui



«Les Pradettes An 1». Ce jour-là - le 5 janvier 1979 - les nouvelles rotatives sortent le journal dans ses nouveaux locaux. Mme Evelyne-Jean Baylet présente ce premier exemplaire qui témoigne d'une ère nouvelle. (Photo Archives DDM)

âgé de cent quarante ans, et qui ne doit, au fond, sa santé de fer qu'à ses bonnes habitudes.

Nous avons partagé avec Mme Evelyne-Jean Baylet les valeurs

d'entraide et de responsabilité qui témoignent, au bout du compte, d'une morale d'entreprise qui n'a jamais failli. Nous devons à celle qui fut "la patronne" quelques-unes des dispositions qui fondent aujourd'hui encore notre solidarité active et aussi notre indépendance.

En octobre 2003, à l'occasion du centenaire de notre Mutuelle, Mme Baylet nous avait fait part de ce que la raison et le cœur dictaient à la gestionnaire et à l'adhérente: "Moi, quand j'étais au journal, la mutuelle... je faisais comme tout le monde... je cotisais, mais elle ne me servait pas à grand chose... Maintenant je dois dire qu'elle me sert beaucoup." Une confidence souriante qui est aussi un hommage affectueux.

**MFB**

**Les membres des conseils d'administration des mutuelles du groupe La Dépêche du Midi vous présentent tous leurs vœux d'heureux anniversaire avec toute leur reconnaissance et leur affection.**

## LES GRANDES DATES

### 14 juin 1913

Evelyne Baylet naît à Batna en Algérie. Fille d'un ingénieur des mines, Evelyne Isaac suit des études au lycée de Constantine et à la Faculté d'Alger dont elle sort licenciée en lettres. Elle deviendra professeur de français, latin, grec.

### 1941

Elle épouse Jean Baylet, député radical de Tarn-et-Garonne et PDG de La Dépêche du Midi dont elle aura trois enfants: Danièle, Jean-Michel et Martine.

### 29 mai 1959

Décès accidentel de son mari. Désormais Evelyne-Jean Baylet assume la direction du journal.

### 1969

Mme Evelyne-Jean Baylet devient Présidente du Conseil général de Tarn-et-Garonne. Elle sera la première femme à occuper une telle fonction en France.

### 1995

Après 36 ans de présence à la tête du journal, elle laisse la direction de l'entreprise à son fils Jean-Michel.

### 2012

Elle renonce à 99 ans, à la direction de la publication du groupe, confiée à son petit fils. Il faut savoir que l'histoire de la mutuelle de La Dépêche du Midi est intimement liée à l'histoire d'une famille.

### 1942

Jean Baylet dynamise l'esprit mutualiste, avec la mise à disposition, en des temps difficiles, de terrains transformés en jardins ouvriers.

### 1949

Les structures juridiques de la Société de secours mutuel existantes, sont transformées en société mutualiste avec le nom: «Association des Employés de la Dépêche». Il s'agit de leur donner une mission de complémentaire santé avec pour but d'allouer des prestations maladie, de maternité, de chirurgie et d'accorder des secours d'entraide.

### 1953

La mutuelle complète son œuvre sociale. Jean Baylet assure la mise en place, la construction et le co-financement de 70 logements implantés boulevard de l'embouchure, près du canal du Midi.

### 2003

Lors de l'Assemblée générale de la Mutuelle, le Président directeur général Jean-Michel Baylet rappelait sans détour: "L'histoire de La Dépêche du Midi et celle de la mutuelle sont intimement liées. Cette histoire est fondée sur les mêmes valeurs. En 1902, nous étions au rendez-vous de la solidarité et de la fraternité", rappelait-il pour mémoire, avant de poursuivre - et non sans émotion - , "Nous sommes à vos côtés." Un engagement qui, au total, porte sur plus d'un siècle et emprunte dans les circonstances présentes la force du symbole.

**MINCEUR : Halte aux idées reçues**

**Les produits allégés ou light font maigrir :** FAUX (les produits allégés sont souvent le résultat d'opérations marketing et gras et sucres sont remplacés par des substituts industriels.)

**Je dois manger moins :** FAUX (Réduire les quantités n'est pas toujours la solution et ne sert qu'à accroître le sentiment de frustration. L'idéal est de modifier son alimentation et de limiter le grignotage.)

**Boire beaucoup d'eau fait maigrir :** FAUX (L'eau n'a aucun impact sur la minceur. A partir d'1,5 L d'eau par jour, elle permet l'élimination des toxines.)

**Le champagne ne fait pas grossir :** VRAI et FAUX (le champagne est l'alcool le moins caloriques mais de manière générale, l'alcool reste relativement calorique.)

**Le pain ne fait pas grossir :** VRAI et FAUX (Le pain comme la majorité des autres aliments doit être consommé modérément. Il est conseillé de préférer les pains complets riches en fibres.)

**L'huile d'olive est moins calorique que les autres huiles :** FAUX (L'huile d'olive est tout aussi calorique que les autres huiles néanmoins elle possède des propriétés nutritionnelles plus intéressantes. Elle reste à privilégier face aux beurres ou margarines.)

**Je brûle les graisses au bout de 30 mn d'exercice :** VRAI et FAUX (Cette idée reçue est à nuancer. C'est au bout de 30 minutes au minimum de sport intense qu'on commence à brûler les réserves de graisses stockées.)

**Il faut dire adieu aux gras :** FAUX (Pas question de supprimer les gras essentiels—Oméga 3 : poissons, graines de lin... et Oméga 6.)

**Il faut manger plus léger le soir :** VRAI et FAUX (Un repas sain et équilibré pris en famille et éloigné du coucher ne fera pas systématiquement stocker plus qu'un repas très léger.)

**Parler de sa maladie**

Faut-il parler de sa maladie, alors que c'est souvent si difficile ? Les professionnels de santé sont unanimes : oui, s'en ouvrir aux autres est bénéfique pour le malade comme pour son entourage, à condition tout de même de prendre quelques précautions. 141, c'est le nombre d'associations de malades agréées par le ministère de la Santé. La plupart proposent des groupes de parole et/ou des forums d'échange sur internet.

[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) : pour consulter la liste des associations de malades et d'utilisateurs tapez « agrément associations de malades ».

[www.sparadrap.org](http://www.sparadrap.org) : pour des conseils de lecture pour les enfants, suivre la rubrique « parents » puis « conseils sur la santé de mon enfant » et « conseils de lecture ».

[www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr) : pour bénéficier d'une écoute, appelez le 3935 en vous munissant du code de votre mutuelle.

**Vivre avec une allergie**

Le nombre de personnes souffrant d'allergies a doublé en 10 ans. Mieux détectées, ces allergies restent néanmoins très contraignantes au quotidien. Comment les repérer ? Comment s'en prémunir ? Peut-on en guérir ?

[www.syfal.net](http://www.syfal.net) (syndicat français des allergologues)

<http://allergies.afpral.fr> (association française pour la prévention des allergies)

[www.allergienet.com](http://www.allergienet.com) : un site très complet sur toutes les allergies.

[www.cicbaa.org](http://www.cicbaa.org) : fiches pratiques, présentation des aliments permis et interdits.

**Un légume : la tomate**

C'est le deuxième légume le plus consommé en France après la pomme de terre.

Il ne faut jamais passer une tomate sous l'eau sans son pédoncule. Elle risquerait de se remplir d'eau tout comme les fraises.

La tomate donne saveur et couleur à une multitude de plats. Elle pourrait contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers, notamment celui de la prostate.

(Site : [passeportsante.net](http://passeportsante.net))

**CARNETS****Ils nous ont quittés**

M <sup>me</sup> Renée ICARD	septembre 2012	M. Henri MORELLO	25 mars 2013
M <sup>me</sup> Michelle CROS	18 janvier 2013	M. Gabriel AIACH	27 mars 2013
M. Aimé MAUBISSON	22 février 2013	M <sup>me</sup> Monique SUAREZ	4 avril 2013
M <sup>me</sup> Alexandrine BOURGUIGNON	1er mars 2013	M <sup>me</sup> Jacqueline BONNET	8 avril 2013
M. Salvador PEREZ	13 mars 2013	M. Georges GEROMEL	9 avril 2013
M <sup>me</sup> Marie-Louise BALLUT	16 mars 2013	M. Jean-François BETIRAC	3 mai 2013
M. Jean PIQUEMAL	125 mars 2013	M. Claude PASCAL	8 mai 2013

**Ils sont arrivés**

Nino CHAIRAT	17 janvier 2013	Maël DELLEA	14 mai 2013
Julianne HERREROS	19 avril 2013		

**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 Pasquière

Impression : Garonne Routage