

# MUTUELLE

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2014

N°27

# INFOS

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ



## SOMMAIRE

- P2 - Edito du président  
Rencontre avec des mutuelles indépendantes  
de la presse et de la communication
- P3 - Dossier : lutte contre le tabagisme
- P4 - Nutrition : les légumes

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



Par Serge LOMBEZ

## Enfin,

Le 19 décembre 2013, était voté définitivement la loi autorisant les mutuelles à améliorer le remboursement de leurs adhérents lorsque ceux-ci consultent les professionnels de santé avec lesquels elles ont signé une convention. C'est mettre au même niveau les assurances et les instituts de prévoyance qui le pratiquent depuis longtemps.

Cette loi ne comprend aucune stipulation portant atteinte au droit fondamental du libre choix par le patient du professionnel de santé.

Ces conventions permettent de diminuer très sensiblement les coûts autant pour les mutuelles que pour les patients. Le reste à charge peut être minime.

Diminuer les coûts des remboursements pour les mutuelles permet aussi une amélioration du ratio cotisations/dépenses et donc une limitation des augmentations des cotisations.

Votre mutuelle a signé une convention avec le réseau Kalivia, en optique, et en audition. Le dentaire sera accessible prochainement. Nous vous invitons d'ores et déjà à aller dans ce réseau.

Vous pouvez géolocaliser un de ces professionnels via notre site internet.

Enfin une recommandation, sur ces trois types de prestations, faites faire plusieurs devis avant le choix définitif. Vous serez surpris et surtout gagnant.



**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

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

## ACTU

### Reste à charge

Optique, dentaire, audioprothèse, dépassements d'honoraires... ces postes méritent toute l'attention d'un assuré.

Diminuer votre « reste à charge » c'est ce que votre mutuelle s'emploie à faire. Pour cela, elle s'appuie sur le réseau Kalivia pour l'optique et l'audioprothèse, sur le réseau de la Mutualité Française pour le dentaire et l'optique. Ces réseaux de partenaires permettent d'abaisser les coûts de vos frais de santé.

Votre mutuelle a mis en place une

commission d'entraide (ou fonds social) pour aider les adhérents en difficulté. Une aide exceptionnelle est possible (par exemple pour des frais dentaires élevés). Pour bénéficier de cette aide et avant le début des soins, l'adhérent doit déposer un dossier auprès de l'assistante sociale et disposer d'au moins 2 devis, établis par les professionnels de santé, qui seront étudiés par la commission d'entraide.

Sans ces 2 devis, le dossier ne pourra être présenté à la commission d'entraide.

### Votre mutuelle complémentaire santé en quelques chiffres

La mutuelle du Groupe La Dépêche du Midi complémentaire santé est une des très rares mutuelles à avoir des cotisations et prestations indépendantes de l'âge de l'adhérent.

En 2013, la mutuelle couvre 1636 adhérents (en baisse par rapport à 2012) : 861 sont retraités (53% des non actifs) et 775 salariés (actifs).

Les ayants droits des salariés représentent 920 personnes, soit 57,89% et les ayants droits des non-actifs (retraités) : 372 personnes, soit 42,11%.

En 2013, la mutuelle a accueilli 18 nouveaux retraités et 40 nous ont quittés (décès, départs).

Les cotisations des retraités (non-actifs) représentent 52% du total des cotisations et les prestations versées aux non-actifs s'élèvent à 57% du total des garanties.

### Les centenaires

La mutuelle compte 6 centenaires : Mme Baudet (1906), M. Rigal (1909), Mme Seguela (1910), Mme Baylet (1913), Mme Castaing (1913) et M. Delmas (1914).

### Rencontre avec les mutuelles indépendantes de la presse et de la communication



Le 22 janvier, à l'invitation de la mutuelle Groupe La Dépêche du Midi, et avec le soutien de l'UNME (Union nationale des mutuelles en entreprises), les responsables de 4 mutuelles indépendantes de la presse et de la communication - Ouest France, Le Télégramme de Brest, Centre France/La Montagne et la Sacem - se sont retrouvés pour échanger, se connaître et comparer leurs expériences afin de faire face aux nouveaux enjeux du monde mutualiste.

### Assemblée générale

#### Appel à candidature

L'assemblée générale de la mutuelle complémentaire santé se déroulera en juin. A cette occasion, un tiers du conseil d'administration est à renouveler. Pour cela, un appel à candidature sera officiellement envoyé par courrier. Chaque adhérent a la possibilité de faire acte de candidature, afin de siéger au conseil d'administration et de prendre une part active aux décisions.

## ◆ DOSSIER : La dépendance au tabac

**« Arrêter de fumer, disent beaucoup de fumeurs, est la chose la plus facile du monde. Je sais, puisque je l'ai fait un millier de fois »**

Le fumeur associe la cigarette à sa vie. Il fume après les repas, il fume pour se détresser, il fume en situation de convivialité, etc... Il s'agit de comportements appris au fur et à mesure du développement de son tabagisme. Les effets psychoactifs de la nicotine (stimulation du circuit de la récompense) accentuent ces aspects : la consommation de tabac est par exemple associée par le fumeur à un coupe-faim, à un stimulant ou un antistress.

Lorsque le fumeur arrête, il doit désapprendre à fumer, ou plutôt réapprendre à vivre sans tabac. Ce cheminement peut être long et difficile et peut nécessiter une aide et un accompagnement.

**Le manque physique dû à l'absence de nicotine peut se traduire de plusieurs manières :**

- Des envies fortes de fumer,
- Des troubles de l'humeur : irritabilité, anxiété, nervosité, déprime, etc.,
- Des troubles du sommeil : difficultés à s'endormir, réveils nocturnes et insomnies,
- Des difficultés à se concentrer,
- Une compensation de l'envie de fumer par le grignotage.

Comprendre les mécanismes de la dépendance au tabac constitue un premier pas vers l'arrêt de la cigarette. Il est possible de lutter contre le manque grâce à une prise en charge adaptée quand on souhaite arrêter de fumer. Par exemple, un tabacologue (dans le cadre de Priorité Santé Mutualiste) peut proposer à un fumeur d'évaluer son niveau de dépendance physique à la nicotine grâce à des outils spécialisés. Selon le résultat obtenu, il adaptera la prise en charge au plus près des besoins du fumeur : substituts nicotiques pour réduire le manque physique de nicotine, thérapie comportementale pour lutter contre la dépendance psycho-comportementale, etc.



**Quels moyens pour arrêter :**

- Les traitements de substitution (patchs, gommages, sprays...), remboursés mais pas toujours efficaces ;
- Les médicaments : efficaces, mais les effets secondaires sont mal connus ;
- Les cigarettes électroniques : trop tôt pour dire ;
- Les thérapies cognitives-comportementales qui peuvent faire la différence.

La Haute Autorité de Santé française a publié le 21 janvier 2014 un avis sur les moyens d'arrêter de fumer, assorti de recommandations aux fumeurs et aux médecins. Cet avis est assez complet, et il a des vertus puisque, dans son rapport, la HAS reconnaît l'efficacité des thérapies cognitives et comportementales. Ce sont vraiment elles qui peuvent faire la différence entre un succès durable et une rechute, comme le montrent de nombreuses études.

### Une aide (PSM)

Priorité Santé Mutualiste (voir le site de la mutuelle), propose un service d'accompagnement souple par un médecin tabacologue pendant deux mois, puis des contacts réguliers pour savoir où vous en êtes avec le tabac.

**Objectif :** vous soutenir tout au long de votre sevrage jusqu'à votre succès.  
**Pour bénéficier de ce service, appelez le 3935 en vous munissant de votre code Mutuelle (7270).**

**• Deux livres à lire :**

"Je ne veux plus fumer", par le Dr David O'Hare - Edition Thierry Souccar  
"La méthode simple pour en finir avec la cigarette", par Allen Carr - Edition Pocket Evolution.

### Ils ont décidé d'arrêter

« J'arrête la cigarette » : Serge, Robert, Christine et d'autres se souviennent de leur tentative réussie ou ratée : avec l'aide de la médecine du travail ils se sont pliés à une discipline de 5 jours ; 5 jours sans viande, sans excitants (café, thé...) ; 5 jours et 5 litres d'eau à boire chaque jour ; 5 jours à écouter le médecin spécialiste ; 5 jours à regarder des photos chocs (*un poumon dégradé*), à écouter des retours d'expériences ; 5 jours de séance d'une heure à se dire que c'est fini, qu'on jette tout et qu'on ne recommencera plus. Tous ne sont pas allés jusqu'au bout, mais sur une vingtaine, la moitié a persisté et persiste encore.

## ▶ RÉOLUTIONS DU CA

**Le 16 décembre 2013, le CA :**

- Accorde dans le cadre du fonds social quatre secours : 240€ ; 846,40€ ; 1500€ et 500€.

- Valide la nouvelle grille des remboursements de frais des administrateurs et des salariés.

- Valide le principe du changement de banque pour la gestion des comptes de la mutuelle CS et la fermeture des comptes de la mutuelle à La Banque Postale.

**Le 20 janvier 2014, le CA :**

- Accorde dans le cadre du fonds social quatre secours de 1000€, 330€, 2500€, et 1265€. Il valide celui de 160€ accordé en urgence par le bureau le 6 janvier.

- Décide de la fermeture effective des comptes de la mutuelle CS à la Banque Postale

- Décide de confier la gestion des comptes bancaires de la mutuelle CS au Crédit coopératif.

**Le 17 février 2014, le CA :**

- Vote à l'unanimité la création de la commission du Fonds d'entraide.

- Décide que les personnes habilitées à faire fonctionner le compte de la mutuelle ouvert au Crédit coopératif sont Serge Lombez, président ; Eric Gabarrot, trésorier et Annie Leiva, responsable administrative et comptable.

- Accorde au président et au trésorier une habilitation sans limite de montant pour la gestion du compte de la mutuelle au Crédit coopératif ; et à la responsable administrative et comptable une habilitation pour consultation ainsi que pour les opérations achat-vente après validation du président ou du trésorier et les opérations paiements par virement après validation du président ou du trésorier.

## PRESTATION À LA LOUPE

### Quelle prise en charge par la Mutuelle ?

**Sevrage tabagique : 50€ par an.**

Sur présentation d'une facture acquittée pour l'achat de substitutifs du 2<sup>ème</sup> mois de traitement du sevrage, avec justificatif du remboursement du régime obligatoire pour le 1<sup>er</sup> mois de traitement.

## LE PANIER DE LÉGUMES

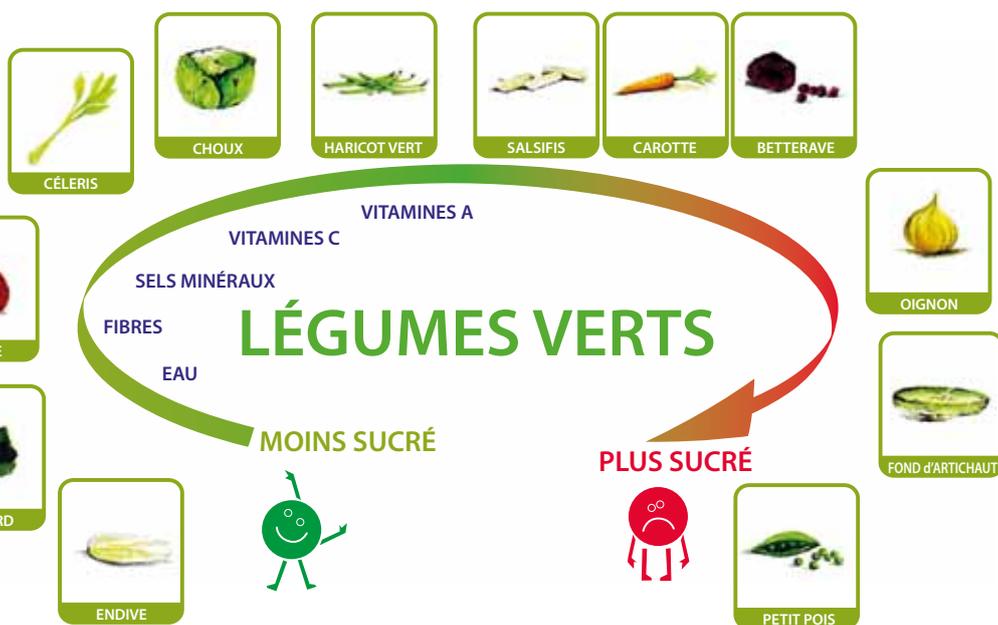
**Avocat, chou-rave ou salsifis... les légumes à mettre dans son assiette en avril pour être en bonne santé et consommer responsable.**

**L'avocat :** Avec 322 kcal pour 1 fruit, l'avocat est très bon pour la santé et en particulier pour le cœur. Les matières grasses qu'il contient sont en fait des « bons » gras. Ces acides gras contribuent à diminuer le taux de « mauvais » cholestérol (LDL) sans pour autant faire diminuer le cholestérol HDL qui

lui est bénéfique pour la santé. Grâce à sa teneur en vitamine B6, l'avocat aide à la transformation du glycogène en glucose ce qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire en fournissant l'énergie nécessaire à l'organisme. Excellente source de fibres alimentaires, l'avocat prévient la constipation et permettrait de mieux contrôler le diabète de type 2.

**Le chou-rave :** Très peu calorique avec environ 25 kcal pour 85 g, le chou-rave se consomme cru ou cuit. Il s'agit d'une excellente source de vitamine C, une vitamine essentielle qui possède des vertus antioxydantes et qui aide le corps à fabriquer du collagène, une protéine aidant à la formation du tissu de la peau, des ligaments et des os.

**Le salsifis :** Avec sa teneur importante en inuline, une fibre alimentaire bénéfique pour le système immunitaire, le salsifis permettrait de prévenir



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

contre certains cancers. Il constitue une source non négligeable de vitamine B2 qui aide à la fabrication des globules rouges, à la croissance et à la réparation des tissus. Le salsifis contient des composés phénoliques qui empêcheraient la formation de radicaux libres. Enfin, ce légume est aussi un véritable antioxydant, très peu calorique avec environ 50 kcal pour 70 g soit 1 portion.

**La tomate :** Elle donne saveur et couleur à une multitude de plats. La tomate (principalement dans la sauce et la pâte de tomate) contient des antioxydants principalement des caroténoïdes. Elle pourrait contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers notamment celui de la prostate. Les composés antioxydants protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. C'est le deuxième légume le plus consommé en France.

### Une recette

#### Patate douce au romarin

- 1 - Préchauffer le four à 190°C. Peut se faire à la poêle aussi.
- 2 - Éplucher et couper les patates douces en dés d'environ 1,5 cm, hacher finement l'ail et déposer le tout sur une plaque huilée. Retourner les morceaux pour bien les enrober d'huile d'olive. Ajouter le romarin et les pignons de pin (*facultatif*). Saler et poivrer.
- 3 - Cuire 25-30 min, jusqu'à ce que les patates soient tendres, en les retournant quelquefois pendant la cuisson.
- 4 - Servir.

### 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

**Mise en page :** Studio Mag / PAO OCI

**Photos et infographie :**

Michel Soula et Robert Bacarisse

**Impression :** Garonne Routage

## CARNET

### Ils nous ont quittés

Mme Rose MANENC	10/12/2013	Mme Carmen COSTES	06/02/2014
M. Henri GOURMANDIN	16/12/2013	M. Paul ENJALRIC	10/02/2014
M. Alain DODE	28/12/2013	M. Didier LACOURT	12/02/2014
Mme Maria SOULA	02/01/2014	M. Jacques BUILLES	19/02/2014
Mme Denise ROSSONI	21/01/2014		

### Ils sont arrivés

Ella LETORT	14/01/2014	Raphaël DEVEZE	31/01/2014
Matis BEL	14/01/2014		