

# MUTUELLE

AVRIL - MAI - JUIN 2014

# INFOS

N°28

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ



S O M M A I R E

- P2 - Edito du président  
Assemblée générale de la mutuelle
- P3 - Dossier : la santé au féminin
- P4 - Nutrition : viande, poisson, œuf

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



Par Serge LOMBEZ

**Ce n'est pas encore les vacances !**

*La fin du mois de juin et le mois de juillet seront riches au niveau des mesures qui seront prises nationalement en termes de protection de santé. Plusieurs décisions devraient voir le jour dans le cadre du plan de financement rectificatif de la sécurité sociale. A elle seule, la maîtrise des dépenses d'assurance maladie devrait rapporter 10 milliards d'euros sur la période 2014-2015. La baisse du coût des médicaments et la promotion des génériques, la rationalisation des dépenses hospitalières, la lutte contre les abus et la fraude en seraient les principaux axes.*

*Pour autant, certains dossiers ne sont pas encore bouclés comme la nouvelle définition des contrats complémentaire santé solidaires et responsables. De même, en optique, toujours pas de mesures définitives sur le montant maximum des remboursements ou la fréquence de remplacement.*

*La généralisation de la mise en place du tiers payant chez les médecins à compter du 1er janvier 2015 ne peut que faciliter l'accès aux soins. Pourquoi les médecins n'appliqueraient-ils pas cette mesure qui existe déjà dans d'autres professions médicales ?*

*Malgré les vacances pour certains, nous resterons à l'écoute de l'actualité et des nouvelles réglementations, et saurons être réactifs à leurs mises en application.*

*A la rentrée de septembre, les conseils d'administration reprendront avec un tiers de nouveaux administrateurs élus lors de l'assemblée générale du 19 juin 2014. Nous leur souhaitons la bienvenue.*

*Je vous souhaite à tous un excellent été.*



**« Pour les petites Mutuelles santé : un avenir incertain ? »**

L'assemblée générale de la mutuelle complémentaire santé s'est tenue le 19 juin dans la salle du restaurant de l'entreprise.

« Le nombre de mutuelles ne cesse de diminuer, explique le président Serge Lombez. « Les modifications, à la hausse, des obligations réglementaires en sont les causes principales. Le monde de la mutualité est en danger au profit des assureurs et des Instituts de prévoyance ».

« En janvier a été voté l'accord national interprofessionnel (ANI) qui permet aux branches professionnelles de désigner un organisme unique de complémentaire santé.

« Votre mutuelle, explique le président, a été désignée comme la mutuelle d'entreprise du Groupe La Dépêche du midi par un accord collectif entre les partenaires sociaux et la direction du Groupe. Cet accord, signé pour 5 ans, ne concerne que les salariés. Il peut, à tout instant, être remis en cause. »

« Nous sommes convaincus, souligne Serge Lombez, de l'attachement des dirigeants du groupe à la Mutuelle, comme nous le sommes ».

« Mais, les retraités ne sont concernés par aucune de ces négociations et seront dans un avenir proche les

victimes de ces changements.

A ce sujet, Serge Lombez rappelle à l'assistance, « nous sommes une des très rares mutuelles à pratiquer un tarif unique pour les retraités et ce quel que soit l'âge. »

Un constat positif : « notre situation économique forte répondant à toutes les obligations réglementaires actuelles et même au-delà nous positionne comme une mutuelle enviée. Cette situation nous permet d'offrir à nos adhérents un service et des prestations au-dessus de la moyenne. »

En conclusion, le président lance, « nous nous battons pour rester indépendants le plus longtemps possible. »

Au cours de l'assemblée générale extraordinaire qui a suivi, les modifications statutaires et du règlement mutualiste ont été validées.

**A l'occasion de cette assemblée générale, le conseil d'administration a été renouvelé d'un tiers : Alexandre Bargas, Jean-Jacques Bouvet et Pierre Escorsac, nouveaux candidats ont été élus. Marie-Françoise Borie, Anne Dero et Gérard Cayrac, candidats sortants renouvelables ont été reconduits.**



**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



Pierre Escorsac



Alex Bargas



Jean-Jacques Bouvet

## ◆ DOSSIER : Santé au féminin

**Etre femme, c'est apprendre à écouter son corps pour aborder sereinement les grandes étapes de la vie, apprendre à anticiper les petits malaises avant qu'ils ne deviennent de véritables maladies. Nous tentons de répondre à vos préoccupations et donnons les réponses que peut vous apporter votre mutuelle.**

### OSTÉOPOROSE

L'ostéoporose est caractérisée par une perte de la résistance des os qui prédispose aux fractures. Dans la plupart des cas, les os se fragilisent en raison d'un manque de calcium, de phosphore et d'autres minéraux. L'ostéoporose rend les os plus poreux et plus susceptibles de se fracturer lors d'une chute banale qui, en temps normal, aurait été sans conséquence. Précisons qu'il ne s'agit pas d'une maladie, mais d'un processus naturel lié le plus souvent au vieillissement. La plupart du temps, l'ostéoporose apparaît chez les personnes âgées de 65 ans et plus, mais elle peut survenir plus tôt.

L'ostéodensitométrie (ou *densitométrie osseuse*) est un examen médical qui permet de mesurer la densité de l'os, c'est-à-dire son contenu minéral. Une densité osseuse faible constitue un indicateur du risque de fracture, qu'il s'agisse de tassements vertébraux ou bien de fracture du col du fémur.

### CANCERS

**Le cancer du sein** est le cancer le plus diagnostiqué chez les femmes à travers le monde, autant avant qu'après la ménopause. Les principaux facteurs de risque résident essentiellement dans l'obésité, la sédentarité, la consommation d'alcool et la prise d'une hormonothérapie substitutive à la ménopause. On sait maintenant que certaines substances jouent un rôle déterminant dans l'apparition de ce cancer : 17 produits cancérigènes ont été répertoriés. Parmi eux, figurent des produits chimiques présents dans l'essence,

le gasoil et autres substances d'échappement des véhicules, ainsi que des ignifuges, des dissolvants, des textiles anti-taches, des décapants à peinture et des dérivés de désinfectants utilisés dans le traitement de l'eau potable.

La mortalité tend à diminuer depuis ces dernières années grâce à l'amélioration des thérapeutiques et l'extension de la pratique du dépistage organisé.

Face aux critiques récurrentes du programme de dépistage organisé, concernant son efficacité en regard de ses risques (*notamment surdiagnostic, irradiation*), la Haute Autorité en Santé rappelle que le surdiagnostic est « unanimement reconnu mais inhérent à toute procédure de dépistage »

De leur côté des études américaines, suédoises et norvégiennes suggèrent, que la moitié ou plus des cancers détectés lors des dépistages auraient disparu tout seuls si l'on n'y avait pas touché, et ceci sans aucun traitement.

**Le cancer du col de l'utérus** est une pathologie liée à une infection persistante causée par un ou plusieurs papillomavirus humains (HPV) oncogènes.

Ce cancer, qui a régressé de moitié depuis 30 ans, touche encore plus de 2 800 femmes chaque année et près de 1 000 décès sont liés à ce cancer.

Pourtant, la plupart de ces décès pourraient être évités par un dépistage régulier par frottis qui permet de repérer précocement les lésions précancéreuses et de les traiter.



## PRESTATION À LA LOUPE

### Quelle prise en charge par la mutuelle ?

**Ostéoporose** : L'ostéodensitométrie est prise en charge par l'Assurance Maladie sur prescription médicale et pour les patients (*en particulier les femmes ménopausées*) présentant les facteurs de risques médicaux de l'ostéoporose. Elle est remboursée à 70 % sur la base d'un tarif à 39,96 €. Si l'examen n'est pas pris en charge par la Sécurité sociale : la mutuelle rembourse 50€ par an.

**Grossesse** : Amniocentèse (*sur présentation de la facture acquittée*) : 100% frais réels. La mutuelle intervient, après prise en charge par l'assurance maladie obligatoire, dans la limite de la dépense engagée (*en sus du ticket modérateur éventuel*). Elle intervient pour les interventions pratiquées sur des patientes à partir de l'âge de trente cinq ans, dans la limite de la dépense engagée. La copie de la facture acquittée et le décompte de remboursement de l'assurance maladie obligatoire (*éventuellement*) sont à fournir en pièces justificatives.

**Cancers** : Prothèses mammaires : 100% +150€ par an.

Prothèses capillaires : 100% + 150€ par an.

Pendant une chimiothérapie : pour une aide quotidienne dans les tâches ménagères appeler Mutuelle La Dépêche Assistance au 09 69 321 169.

**Des réponses à toutes vos questions de santé :**

**Priorité Santé Mutualiste** : Tel. : 3935, code 7270.

### Grossesse à risque

L'amniocentèse est une procédure médicale invasive utilisée pour un diagnostic prénatal, dans laquelle 20 ml de liquide amniotique sont extraits de la cavité amniotique dans laquelle se trouve le fœtus.

L'amniocentèse peut être pratiquée dès que l'on considère qu'il y a assez de liquide amniotique entourant le fœtus, à partir de la 14<sup>e</sup> semaine d'aménorrhée jusqu'à la fin de la grossesse. L'amniocentèse permet de rechercher d'éventuelles maladies génétiques ou chromosomiques, dont la plus courante est la trisomie 21 ainsi que certaines infections fœtales (*toxoplasmose, cytomégalovirus*).

## ► RÉOLUTIONS DU CA

### Le 24 mars 2014 le CA :

- accorde quatre secours : trois de 400€, un de 2500€.

- décide que Mireille Castagné est habilitée à faire fonctionner le compte de la mutuelle ouvert au Crédit coopératif pour consultation, pour les opérations achat-vente après validation du président ou du trésorier ainsi que pour les opérations paiements par virement après validation du président ou du trésorier.

### Le 14 avril 2014 le CA :

- arrête la date du 5 juin et si le quorum n'est pas atteint, celle du 19 juin pour la tenue de l'assemblée générale ainsi que son ordre du jour.

- approuve à l'unanimité l'arrêté des comptes sociaux CS et des comptes combinés de l'exercice 2013.

- approuve à l'unanimité le rapport de gestion de l'exercice 2013.

### Le 14 avril 2014 le CA :

- valide la modification des comptes sociaux CS et des comptes combinés CS/RS 2014 suite à la déduction du CICE dans la détermination du résultat fiscal.

- valide à l'unanimité, les modifications des statuts CS et du règlement mutualiste qui seront soumis au vote de l'AG 2014.

- valide à l'unanimité les nouvelles prestations qui seront soumises au vote de l'AG 2014 et applicables en 2015 (augmentation de 10€ de la prise en charge du coût des chambres en milieu hospitalier (médecine et chirurgie) ; augmentation de 100€ à 160€ (4 fois 40€) pour la prestation globale annuelle « médecines douces » attribuée sur justificatifs de paiement.

**En entrée :** En attendant le repas, une tranche de pain avec un peu de beurre ou de l'huile suffira. En entrée, commander une salade, des légumes grillés ou une soupe. Ils sont rassasiants et peu caloriques.

**Demander des modifications :** Vinaigrette et sauce à part, remplacement des frites par une salade, du riz ou une pomme de terre au four.

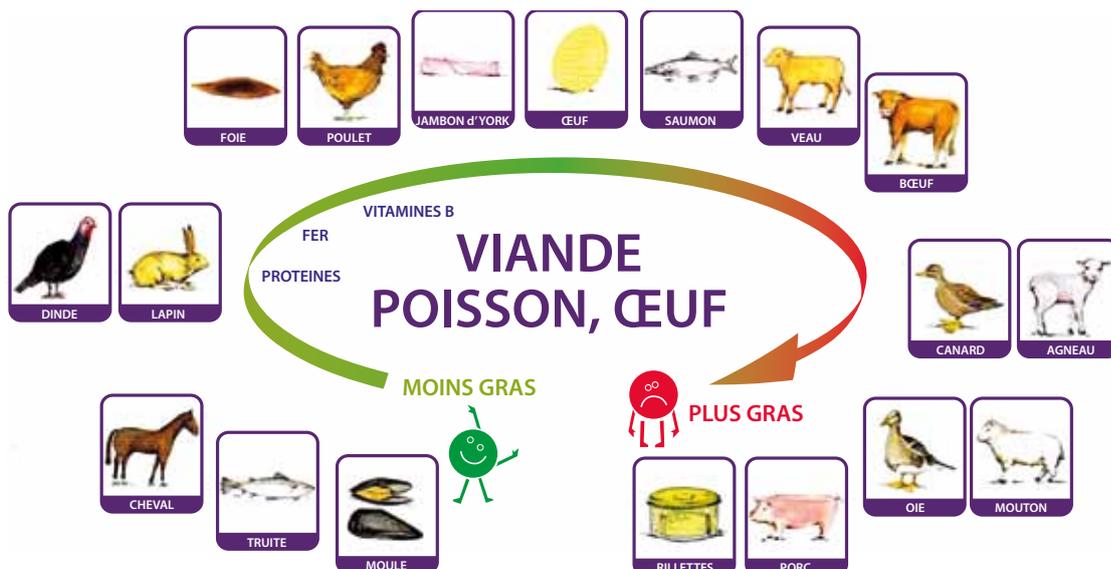
### Préférer le menu à la carte :

Des études ont démontré qu'on mange environ 30 % de plus si on est placé devant une grosse portion plutôt qu'une portion raisonnable.

**Ne pas arriver le ventre vide :** En prévision d'un repas au resto en soirée, bien des gens mangent moins durant la journée. Mauvaise idée! Il est préférable de prendre une collation l'après-midi afin d'éviter les excès de table au souper. Ce qui n'empêche pas de savourer chaque bouchée...

**Prendre les plus petits formats :** Sauf pour le pain, toutes les portions ont grossi depuis 50 ans! À cette époque, la portion de frites normale pesait 75 g ; elle est aujourd'hui reléguée au rang de petit format. Même les meilleurs plats pour la santé perdent leurs bienfaits s'ils sont consommés en trop grande quantité.

**Grillés à point :** Les poissons, volailles ou viandes grillés accompagnés de légumes et de pâtes seront toujours de bons choix.



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

**Desserts :** Faut-il se priver? Non, et même au contraire! Il ne faut pas hésiter, de temps à autre, à en déguster.

**Viandes :** Selon le Fond mondial de recherche contre le cancer, la viande rouge doit être consommée avec modération, c'est-à-dire moins de 500 g par semaine. Remplacer le boeuf par du poisson ou des viandes blanches permet ainsi de limiter sa consommation de viande rouge.

En comparaison, 100 g de bœuf haché cru renferme 24,7 g de lipides (= *matières grasses*) contre 1,2 g pour la même quantité de dinde. Une portion de 100 g de poitrine de poulet, sans la peau, contient 1,6 g de lipides.

### Une recette

#### Brochettes de poulet à la grecque

- 1 - Presser l'ail, le mettre dans un bol, y ajouter l'origan, l'huile d'olive et du jus de citron. Couper la chair de poulet en morceaux, déposer ceux-ci dans le bol et bien mélanger pour les recouvrir de marinade. Laisser mariner 1 h dans le réfrigérateur ou une vingtaine de minutes à la température de la pièce.
- 2 - Quelques minutes avant la cuisson, verser l'huile et le jus de citron dans un deuxième bol. Couper pâtissons, courges et poivrons en quartiers et les mettre dans ce bol, puis les touiller pour bien les enrober de marinade. Enfiler les morceaux de viande sur les brochettes en les alternant avec les légumes. Saler et poivrer généreusement.
- 3 - Mettre les brochettes sur le grill bien chaud ou dans le four sous le grill. Griller environ 10 min, en tournant les brochettes pendant la cuisson.
- 4 - Servir.

## CARNET

### Ils nous ont quittés

Mme Denise LAXE	03/04/2014	M. Jean-Louis BAURE	15/05/2014
Mme Jeanne GRIEU	11/04/2014	Mme Catherine LABONNE	06/06/2014
Mme Antoinette JULHE	20/04/2014	M. Benoit BINDER	08/06/2014
M. Yvan FAURE	30/04/2014	Mme Marguerite FOURNILL	10/06/2014
Mme Suzanne GONZALEZ	14/05/2014		

### Ils sont arrivés

Anaïs CABROLIER	23/03/2014	Hadrien LEGOU-LAFFONT	21/05/2014
Pauline JOLY	02/05/2014		

### 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 Pasquié

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

#### Photos et infographie :

Michel Soula et Robert Bacarisse

**Impression :** Garonne Routage