

MUTUELLE

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2014

N°30

INFOS

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Bonne Année



S O M M A I R E

P2 - Edito du président
Actualités

P3 - Dossier : l'arthrose

P4 - Nutrition : les fêtes de fin d'année en bonne santé



MUTUELLE
GROUPE
LA DÉPÊCHE
DU MIDI
COMPLÉMENTAIRE SANTÉ
www.mutuelle-depeche.fr



Par Serge LOMBEZ

LABYRINTHE

L'année 2014 restera dans les annales comme l'année ayant vu paraître le plus grand nombre de lois, de décrets et de circulaires relatifs à la protection santé.

Le changement le plus important demeure la mise en place d'un accord collectif obligatoire dans les entreprises. L'objet initial, louable de ces lois et décrets, est de permettre à tout salarié d'avoir une couverture complémentaire santé. Les contraintes administratives imposées aux entreprises sont importantes.

Ces accords devront respecter un texte qui définit « un panier minimum » de remboursements de soins. De même, les complémentaires santé devront respecter une offre de « panier maximum » pour rester dans le cadre de « contrats responsables et solidaires ». Seul ce dernier point concerne les adhérents actifs (salariés) et non actifs (retraités).

Pour autant les textes ne sont pas encore tous publiés !! Pas facile de s'y retrouver et de tout mettre en œuvre dans des délais imposés très courts.

C'est dans ce contexte, que votre mutuelle s'est attachée les services de spécialistes dans le domaine social afin de continuer à vous offrir le meilleur des services. Nous reviendrons longuement lors du prochain Mut Info sur tous ces changements, en vous fournissant un maximum d'informations.

Avec le courrier accompagnant votre nouvelle carte d'adhérent pour 2015, vous pourrez mesurer les efforts importants en termes de prestations à partir du 1er janvier.

En attendant, je vous souhaite à toutes et à tous, une excellente fin d'année et vous présente mes meilleurs vœux pour 2015 et en particulier de santé.



CONSEIL & GESTION EN PATRIMOINE

A NIMES :
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

LGF
PATRIMOINE

LES NOUVELLES GARANTIES 2015

Pour les prestations 2015, le montant du remboursement des **chambres particulières** dans le cadre d'une hospitalisation évolue passant à **50 € en chirurgie et obstétrique** et **40 € en médecine**.

Par ailleurs, le conseil d'administration a décidé d'instaurer une nouvelle prestation. Avec le développement des interventions en **ambulatoire**, nous avons intégré de vous rembour-

ser à compter du 1^{er} janvier 2015 la chambre particulière en ambulatoire dans la limite de **15 €**.

Concernant les consultations relevant de la **médecine douce**, dorénavant, votre mutuelle vous remboursera **4 séances par an** dans la limite de **40 € par séance**. La nouvelle grille de garantie 2015, dans laquelle se trouve le détail de l'ensemble des prestations à été envoyé à tous les adhérents.

ACTU

▶ SÉANCE D'OSTÉOPATHIE :

Une convention entre la mutuelle et l'Unité Clinique Ostéopathique de Toulouse, permet à nos adhérents de bénéficier de tarifs préférentiels. 5€ la première séance d'ostéopathie ; 15€ les séances suivantes.

**90 rue du Village Entreprise
31670 - Labège
05 62 24 38 97**

www.ito.fr



▶ CONTRAT RESPONSABLE ET SOLIDAIRE

Le décret réformant les contrats responsables et solidaires, paru le 18 novembre dernier, fixe les nouvelles règles applicables aux complémentaires santé pour pouvoir bénéficier d'une fiscalité avantageuse (7% au lieu de 14%). Bien qu'instaurant des plafonds de remboursement, signe de la volonté des pouvoirs publics de vouloir freiner la hausse des tarifs en optique et des dépassements d'honoraires, il fixe des montants trop élevés ne permettant pas de limiter l'augmentation des coûts de santé et des restes à charge. Ces nouveaux contrats risquent d'avoir un effet inflationniste sur les cotisations des complémentaires rendant plus difficile l'accès aux soins.

▶ HÔPITAL : ÊTRE BIEN SOIGNÉ EN DÉPENSANT MOINS

Une hospitalisation peut s'avérer très coûteuse. Dépassements d'honoraires, facturation de la chambre particulière, forfait journalier... les dépenses prises en charge par les ménages ne cessent d'augmenter. Pour lutter contre l'inflation des dépenses hospitalières et garantir aux adhérents des mutuelles un accès à des soins de qualité à un tarif maîtrisé, la Mutualité Française développe, depuis 2012, le conventionnement hospitalier mutualiste.

▶ TIERS PAYANT ET ACS (AIDE À LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ)

Pour les bénéficiaires de l'ACS, les professionnels de santé pourront choisir de pratiquer le tiers payant intégral en lien direct avec un organisme complémentaire. Cette mesure résulte du projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) pour 2015 définitivement. Les modalités du dispositif seront précisées par décret.

▶ GRÈVE DES MÉDECINS ET DES CLINIQUES

Pour protester contre le projet de loi de santé, qui doit être examiné par le Parlement au mois de février, les médecins encouragés par leurs syndicats, ont prévu de fermer leurs cabinets en cette fin d'année. Quant aux cliniques, elles ont appelé à la grève à partir du 5 janvier.

Face à cette fronde, le gouvernement envisagerait de revenir sur « l'interdiction des dépassements d'honoraires pour toutes les activités des établissements remplissant une mission de service public hospitalier ».

ETUDE NUTRINET SANTÉ

Les chercheurs lancent un appel à la bonne volonté des citoyens pour participer à ce grand programme de recherche publique, pour mieux comprendre les relations entre la nutrition (alimentation et activité physique) et la santé et améliorer la lutte contre les maladies chroniques majeures (maladies cardiovasculaires, cancers, hypertension artérielle, obésité, diabète...) Ils rappellent que le recrutement d'internautes qui souhaitent aider la recherche est toujours ouvert. Ils continuent à appeler la population à participer à cette étude pour faire progresser la recherche publique sur la nutrition et la santé.

Pour s'inscrire, rendez-vous sur le site : www.etude-nutrinet-sante.fr

◆ DOSSIER : L'arthrose

Après 50 ans, l'arthrose est le plus fréquent des problèmes : 9 à 10 millions de personnes en France sont touchées.

Cela commence un matin au réveil : une raideur s'installe dans une articulation. Une sorte de pointe en acier qui s'enfoncé dans la hanche, le dos ou le genou, en descendant les escaliers. Mais l'arthrose peut aussi toucher le coude, le poignet, les doigts, la colonne vertébrale. Peu à peu, la flexibilité régresse, les articulations deviennent rouges, chaudes, au moindre changement de température, les souffrances empirent. L'arthrose n'est pas comme un rhume ou une jambe cassée. Ce n'est pas un problème temporaire. Le point crucial n'est pas de soulager quelques jours ou quelques semaines

mais à long terme, car la douleur finit par être paralysante et malheureusement les antidouleurs contre l'arthrose ne sont pas toujours efficaces.

Quelques conseils :

Commencez par l'alimentation : mangez plus de fruits et de légumes ; consommez des épices aux propriétés anti-inflammatoires (poivre, curcuma, cannelle, gingembre...) ; augmentez vos apports en acides gras oméga 3 (huile d'olive, colza, sardines, thon, saumon...), éliminez les laitages.

Il est conseillé de prendre de l'harpagophytum ou griffe du diable, la reine des plantes anti-inflammatoires. Des études ont montré qu'elle a la capacité de réduire l'inflammation. Une étude validée en 2007 a montré que sur 259 patients,

une dose de 480 mg d'harpagophytum en goutte, permettait de réduire de manière significative les effets de l'arthrose.

Enfin, restez aussi proche que possible de votre poids idéal.

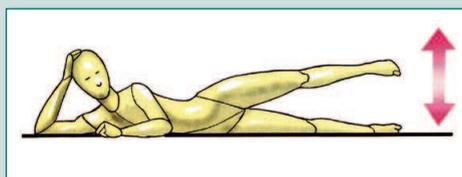
www.santenatureinnovation

Faites fréquemment de l'exercice physique modéré, bougez régulièrement, suivez un programme d'exercices physiques adaptés.

Il est important de maintenir ou d'augmenter vos capacités articulaires (flexion, extension) et vos capacités musculaires pour faciliter vos activités quotidiennes et diminuer vos douleurs. Ces exercices adaptés doivent être effectués très régulièrement, au moins trois fois par semaine.

PROGRAMME D'EXERCICES PHYSIQUES

Arthrose de hanche

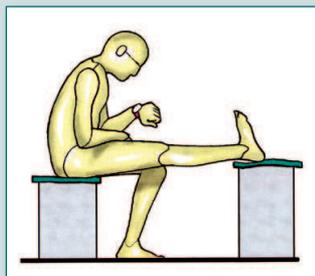
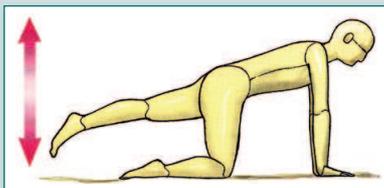


Renforcement des muscles abducteurs

- Couché sur le côté, jambes allongées : écartez la jambe du dessus et reposez-la plusieurs fois de suite.
- Le corps doit être détendu au sol, le dos droit et la main tenant la tête.

Renforcement des muscles fessiers

- Position « à quatre pattes », relevez une jambe loin en arrière, sans cambrer le dos.



Arthrose du genou

Etirement des muscles et tendons situés en arrière du genou

- Bien assis, talon posé sur un tabouret, genou dans le vide, maintenez la position quelques minutes, plusieurs fois dans la journée.
(voir le site de la mutuelle).

PRESTATION À LA LOUPE

Quelle prise en charge par la mutuelle ?

Séances de kinésithérapie : Remboursement 100% (Sécu et mutuelle).

Médecine douce : 4 séances à 40 € par an pour l'ostéopathie, l'acupuncture, la « méthode Mézières », la diététique, l'homéopathie, la chiropractie, l'étiopathie, le nutritionniste, la micro-kinésithérapie, la naturopathie. Ces praticiens peuvent être de bons conseils.

A Toulouse, l'Unité Clinique Ostéopathique se situe sur la zone de Labège Innopôle. Elle comprend 20 cabinets de consultation entièrement équipés (table électrique, négatoscope, climatisation...), dont un réservé à une consultation pédiatrique.

L'Institut Toulousain d'Ostéopathie (ITO), **agréé par le Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports**, fait partie du réseau des **Grandes Écoles d'Ostéopathie Françaises**.

Cure : Frais de cure (surveillance médicale, soins) hors milieu hospitalier sont remboursés à 100% par la Sécu et la mutuelle. Les frais d'hébergement (ou frais de transport) : à hauteur de **150 € par an** sur présentation de justificatifs.

Opération : Enfin, l'opération peut être préconisée par votre médecin traitant (remboursement de la **chambre particulière de 40 à 50 €**) et au titre des dépassements d'honoraires du chirurgien, pensez à apporter l'original de la facture acquittée de l'établissement hospitalier à la mutuelle.

► RÉOLUTIONS DU CA

Le 15 septembre 2014, le CA :

- fait le choix de la DUE (décision unilatérale de l'employeur) pour la complémentaire santé proposée aux salariés de la mutuelle.

- décide de la nouvelle répartition du temps de travail des salariés entre CS et RS : Dominique Vendrame : 5% RS et 95 % CS ; Annie Leiva: 25% RS et 75% CS ; Mireille Castagné 74% RS et 26% CS ; Michelle Chevallier : 15% RS et 85 % CS (janvier et février).

Le 13 octobre 2014, le CA :

- approuve à l'unanimité les modifications de prestations suivantes : augmentation du tarif de remboursement de la chambre particulière de 10€, chirurgie passe de 40€ à 50€ et médecine passe de 30€ à 40€; remboursement de 15€ pour chambre particulière en ambulatoire ; médecines douces : passage d'un remboursement forfaitaire de 100€ par an à un remboursement de prestations par an dans la limite de 40€ par prestation ; dans le poste pharmacie, la phrase « pharmacie non remboursée (PHN) et produits à vignettes orange (PH2) » est remplacée par la suivante : « médicaments non remboursés (PHN) et produit à vignette orange (PH2) » ; dans les commentaires il sera ajouté que « le médicament doit figurer dans le dictionnaire médical Vidal ».

- Valide le maintien en 2015 des cotisations à leur niveau de 2014, hors augmentations mécaniques liées aux évolutions de salaires pour les actifs, du PMSS pour les non actifs et des taxes CSA et CMU pour l'ensemble des adhérents.

- Valide la suppression dans les barèmes de cotisation des branches « individuel avec + de deux enfants » et « couple avec + de deux enfants ».

- Approuve la charte du comité d'audit qui leur est présentée.

Le 1^{er} décembre 2014, le CA :

- accorde un secours de 495€.

- prends acte des changements intervenus dans les placements financiers de la mutuelle au Crédit Coopératif.



En hiver nous avons besoin de calories et nous nous sentons naturellement tournés vers les aliments riches et souvent gras. La période des fêtes de fin d'année est l'occasion de quelques excès. Nous demandons à nos organes un effort d'assimilation extrême alors que la nature prévoit le contraire : le déstockage des graisses de réserve. Nous demandons à notre foie un effort inadapté.

La tentation nous fait commencer le chocolat et le foie gras vers le 15 décembre et finir les galettes et autres pâtisseries grasses vers le 25 janvier. Au lieu de jours de fêtes bien datés, c'est un marathon de la surcharge et de suralimentation que nous risquons d'effectuer durant plus d'un mois.

Réapprenons le plaisir de la fête, celle qu'on attend calmement, que l'on prépare et devant laquelle on se présente, impatient de convivialité et de partage, de nourritures savourées et non pas englouties.

(www.passeportsante.net)

Manger les produits de saison

Cela vaut tout au long de l'année, mais ce contact subtil avec la nature est encore plus vrai lorsque la nature n'offre pas grand-chose. Donnons la priorité aux racines, aux tubercules, aux graines et aux légumes secs. Raves, navets, carottes, panais, sont une source de minéraux et de fibres essentielle à cette période de l'année.

Consommer un maximum de fruits et légumes (de saison) contenant de la vitamine C : oranges, mandarines, kiwis, citrons. Consommez de l'ail, car il est antiseptique et purifie le sang.

Consommé en quantité, cru ou cuit, l'ail aide à prévenir plusieurs maladies comme les angines ou les rhino-pharyngites.

Prendre des oligoéléments en cure ponctuelle. Ils renforcent les défenses immunitaires (manganèse, cuivre, or, argent).

Ne pas prendre à la légère les sensations de jambes lourdes, en consommant peu ou pas d'alcool ni de tabac

et en faisant quelques exercices physiques quotidiens.

Diffusez des huiles essentielles bio (eucalyptus par exemple), en cas de rhume ou de nez bouché : l'échinacée (*angustifolia*) est une plante efficace dans la stimulation des défenses immunitaires.

Renforcez votre système immunitaire et digestif en faisant une cure de Gel d'Aloevera Bio et/ou d'Élixir du Suédois Bio.

(www.blognutritionsante.com)

ENTAMER UNE MINIDÉTOX

Pour désencrasser l'organisme après les excès en tout genre, offrez-vous une minidétox.

Pendant 2 jours, on élimine tout ce qui surcharge et dont on a abusé pendant les fêtes : matières grasses animales, sucres, gluten, produits laitiers, alcool, caféine... Le matin à jeun, avalez le jus d'un ½ citron dans un verre d'eau à température ambiante.

On attaque une cure **d'aubier de tilleul**, un draineur très doux et complet du foie, des reins, des intestins, de la peau.

Pendant une semaine minimum, en infusion maison (2 bâtons pour 1 litre d'eau bouillante, 10 mn minimum, à filtrer et à boire dans la journée) ou tisane toute prête (Vitaflor, par exemple).

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 et de Résolution (ACPR)

Directeur de la publication :
Serge Lombe

Rédaction : Marie-Françoise Borie, Anne Déro, Pierre Escorsac

Mise en page : Alex Bargas (Studio Mag / PAO OCI)

Photos et infographies :

Michel Soula et Robert Bacarisse

Impression : Garonne Routage

CARNET

Ils nous ont quittés

Mme Evelyne-Jean BAYLET	06/11/2014	M. Roger AMIEL	21/11/2014
M. André GAYRAUD	06/11/2014	M. Guy CHATELAIN	30/11/2014
Mme Jeanine DE LAVAISSIERE DE VERDUZAN			03/12/2014

Ils sont arrivés

Jules DALLEAU	26/09/2014	Victoire KALLENBRUN	02/06/2014
Esteban DARD	05/12/2014		