MUTUELLE INFOS

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2015

N°31

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

SOMMAIRE

P2 - Edito du président
Actualités
P3 - Dossier : sport et santé
P4 - Nutrition : un repas équilibré

MUTUELLE GROUPE LA DÉPÊCHE DU MIDI COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

www.mutuelle-depeche.fr

EDITO

Par Serge LOMBEZ

TIERS PAYANT

Plus d'avance de frais pour les patients chez le médecin : c'est ce qu'on appelle le tiers payant. Ce sont la sécurité sociale et la mutuelle qui règlent le médecin.

Le tiers payant est déjà pratiqué par bon nombre de professionnels de santé, plus de 100 000 (pharmaciens, laboratoires, radiologues, opticiens et la majorité des hôpitaux et cliniques). Mais le tiers payant n'est pas, dans la grande majorité, pratiqué par les médecins qui font valoir une charge administrative. Il a fallu vaincre ces résistances.

Le tiers payant sera mis en place progressivement en commençant par les patients bénéficiant de l'ACS (aide à la complémentaire santé) et les personnes en ALD (affection de longue durée), puis en 2017 de l'ensemble des assurés.

L'avance de frais peut être un frein pour de nombreux malades à l'accès aux soins, elle ne le sera plus après le 1er janvier 2017 pour tous les assurés. Le dispositif mis en place permettra la vérification en ligne des droits du patient, à partir de la carte vitale. Lors de la consultation, le médecin saura immédiatement si le tiers payant peut-être pratiqué. En cas de dysfonctionnement, ce sont les mutuelles qui assureront le risque d'impayés. Le règlement se fera dans un délai contractuel de 5 jours maximum et sera concomitant avec celui du régime obligatoire. Plus simple aussi pour les médecins, confrontés aux difficultés d'encaissement et d'impayés. Ils auront la garantie d'être payés.

La mise en place du tiers payant : une réelle avancée sociale, un avantage important pour les patients que votre mutuelle soutient et accompagne.

CONSEIL & GESTION EN PATRIMOINE

LGF PATRIMOINE

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

À 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

ACTU : La "Portabilité ?"

LICENCIEMENT, FIN DE CDD, RETRAITE : PEUT-ON GARDER LA MUTUELLE ?

Tout salarié *(CDI ou CDD)* dont le motif de rupture n'est pas une faute lourde et qui a droit à indemnisation par l'assurance chômage peut garder la mutuelle *(c'est ce qu'on appelle le droit à la portabilité des droits santé)*.

Pour bénéficier du maintien des garanties de la mutuelle, le salarié doit :

- ✓ Etre indemnisé par le régime d'assurance chômage
- ✓ Ne pas avoir été licencié pour faute lourde
- ✓ Etre adhérent à la mutuelle
- ✓ Justifier d'un dernier contrat de travail *(CDD ou CDI)*

EXEMPLES

✓ **Vous êtes en CDI :**
Vous partez en rupture conventionnelle, l'employeur vous notifiera le maintien de vos garanties santé dans le cadre de la portabilité et informera, dans les plus brefs délais, la Mutuelle de la cessation de votre contrat de travail.
Ce dispositif vous permettra de bénéficier, pendant une année, de la gratuité de la cotisation mutuelle. Après le délai d'un an, si vous faites valoir vos droits à la retraite, la mutuelle vous adressera une proposition d'adhésion à la mutuelle avec une cotisation « retraité ».

✓ **Vous êtes en CDD :**
Les mêmes règles de justification que les CDI s'appliquent. La durée de la portabilité est égale au maximum de la durée du CDD.

✓ **CDD ou CDI :**
Vous devrez justifier auprès de la Mutuelle de l'ouverture de vos droits à l'assurance chômage et justifier tous les mois du bénéfice de l'assurance chômage ainsi que de tous changements vous concernant.

Le non-respect de cette clause entraînera la suspension immédiate de votre couverture.

INSTITUT TOULOUSAIN D'OSTÉOPATHIE

Signature d'une convention avec la mutuelle

Serge Lombez accompagné d'Eric Gabarrot avec les représentants de l'Institut, la directrice adjointe Pénélope Autet et André Mansas.

Un partenariat entre la mutuelle du Groupe Dépêche du Midi et l'Institut Toulousain d'Ostéopathie basé à Labège, vient d'être signé.
Cette signature a eu lieu dans les locaux de la mutuelle entre le président Serge Lombez et la directrice adjointe de l'ITO, Pénélope Autet.
L'ITO a été créé en 2002 à Labège *(90, rue du village entreprise)*. L'Institut est la première école à avoir reçu l'agrément du Ministère de la santé. Il faut 5 ans d'études, aux 450 étudiants pour obtenir le diplôme d'ostéopathe. L'Institut reçoit 11000 patients chaque année, du bébé aux seniors pour des pathologies allant des troubles de la digestion, aux maux de tête, vertige, entorse, lumbago, sciatique, angoisses, addictions… Cette convention permettra aux adhérents de bénéficier de tarif préférentiel. La prise de rendez-vous se fait en présentant sa carte mutuelle à la clinique ou par téléphone au **05 61 00 51 51**.
Coût de la première séance 5€ et à partir de la seconde 15€ - Site : www.ito.fr

POINT SUR LES PROBLÈMES DE GESTION AVEC HARMONIE MUTUELLE

Ce début d'année, la mutuelle a du faire face à de nombreux dysfonctionnements liés au changement du logiciel de gestion d'Harmonie Mutuelle, auxquels se sont ajoutés des problèmes informatiques entre la CPAM et les professionnels de santé *(pharmaciens, dentistes…)*. **Tous ces incidents sont en voie de régularisation :** Il est à souligner que les assistantes de la mutuelle ont largement participé à la résorption de ces désagréments si vivement ressentis.

AYANTS-DROIT

Fin d'année 2014, un questionnaire « familial » a été adressé à tous les salariés du Groupe par le service du personnel, en vue de déterminer les ayants-droit des salariés/adhérents à la mutuelle. Ce questionnaire a permis de connaître la composition familiale de chaque salarié et de leurs ayants-droit qui inclut : les familles recomposées, les pacsés, les enfants rattachés… Ainsi tous les ayants-droit doivent obligatoirement adhérer à la Mutuelle, sauf dérogations prévues par la loi et à justifier chaque année auprès de l'employeur.

◆ DOSSIER : Sport et santé

EXERCICES DU CORPS : UNE ARME CONTRE LES MALADIES CHRONIQUES

L'avis du Professeur Claude Cayrac

Professeur coordinateur au CREPS de Toulouse, animateur conférencier au CNOSF *(Comité national olympique et sportif français),* en charge des thématiques sports/santé. Il fait partie de la commission médicale, nutrition du sportif. Il lutte activement contre le dopage.

Installé dans les locaux du CREPS à Toulouse, Claude Cayrac intervient auprès des futurs professeurs d'éducation physique et sportive. C'est un homme passionné, engagé et spécialiste dans les thématiques sports-santé-nutrition.

« La pire des pathologies est la sédentarité. L'humain est fait pour bouger, avec le temps nous perdons nos compétences, martèle Claude Cayrac. « L'effort améliore le métabolisme. Nous devons entretenir notre capital. »

Professeur au CREPS, Claude Cayrac a suivi, il y a 11 ans, le professeur Daniel Rivière, initiateur du réseau de santé efFORMip, **« la santé par la forme »** en Midi-Pyrénées.

Il souligne, « l'activité physique est au cœur de nos pratiques quotidiennes, des pratiques régulières et raisonnables limitent l'impact des maladies chroniques. »

« Le but est d'identifier les efforts pour le patient, il faut adapter l'activité, poursuit Claude Cayrac, donner envie, rechercher la proximité des activités, mettre en place un bon encadrement, médecin/animateur sportif et permettre l'accessibilité pour tous. »

Il apporte une précision utile : « les éducateurs sportifs n'ont pas de formation médicale et les médecins ne sont pas formés pour prescrire de l'activité sportive.

« L'objectif du réseau de santé « efFORMip » est de lutter contre la sédentarité des porteurs de pathologies chroniques comme le surpoids et l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, certains cancers et les maladies neuro-psychique comme la dépression ou la maladie d'Alzheimer.

« Depuis 11 ans, poursuit Claude Cayrac, nous formons des médecins qui travaillent en binôme avec des animateurs/éducateurs sportifs. « C'est une trame, facile à identifier, avec des éducateurs dans les associations sportives qui mettent en place l'adaptation de l'activité, pour les malades. »

Si besoin est, efFORMip assure une participation financière à l'inscription du patient dans la structure sportive.

Depuis sa création, efFORMip a formé plus de 1000 professionnels de santé et du sport et pris en charge plus de 1100 patients.

Nous retiendrons des conseils du Dr Claude Cayrac que « La pratique d'une activité physique ou d'un sport permet de lutter contre la survenue de maladies chroniques. »

Enfin, des études ont montré qu'au moins trente minutes d'activité modérée par jour correspondent à une diminution de 30 % de la mortalité.

Encourager le mouvement :

✓ utiliser des moyens de transport non motorisés
✓ emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur
✓ faire du jardinage, du bricolage, des tâches ménagères
✓ privilégier les sorties en famille
✓ promener le chien

efFORMip : orientation et accompagnement

Depuis 11 ans, l'association **efFORMip** forme des professionnels de la santé et du sport dans une même démarche : la prescription médicale d'activités physiques aux personnes atteintes de maladies chroniques et l'orientation de celles-ci vers des structures sportives ou collectivités territoriales. Les malades sont orientés et accompagnés de manière individualisée, sécurisée et adaptée selon leur pathologie. Il existe 700 structures sportives associatives et collectivités territoriales en Midi-Pyrénées.

N'hésitez pas, vous avez une pathologie chronique, vous souhaitez vous mettre ou remettre à une activité physique de manière sécurisée et médicalisée.

Appeler le 05 67 06 64 76

CONFÉRENCE « SÉNIORS : SPORT ET SANTÉ »

Conférence débat - *Albi (81000)*

Mardi 12 mai 2015

La Mutualité Française Midi-Pyrénées organise, en partenariat avec le réseau efFORMIP, une conférence gratuite à destination des séniors sur le thème de l'activité physique, le 12 mai de 14h30 à 16h30 à Albi

Cette conférence/débat animée par le Pr Daniel Rivière, chef du service de médecine du sport au CHU de Toulouse et président d'efFORMIP, sera l'occasion de découvrir l'importance du maintien d'une activité physique lors de l'avancée en âge.

Au programme :

✓ Quels sont les effets de l'activité physique sur le bien-être, la qualité de vie et la santé ?
✓ Quels sont les sports à privilégier à plus de 55 ans, à quelle fréquence et quelle intensité ?
✓ Quels sont les risques d'une activité mal adaptée ?
✓ Qu'est-ce que le réseau efFormip ?

PETIT RAPPEL : PENSEZ À NOTER VOTRE NUMÉRO SÉCU

Pour tout document adressé à la mutuelle (devis, factures…), un geste simple mais indispensable pour que votre dossier soit étudié dans les plus brefs délais :

INDIQUEZ CLAIREMENT VOTRE NUMÉRO DE SÉCURITÉ SOCIALE

RÉSOLUTIONS DU CA

Le 15 décembre 2014, le CA :

-accorde un secours de 1 500 €. A l'unanimité.
-valide la candidature du cabinet Barthélemy comme avocat conseil de la mutuelle CS et l'engagement financier de 5 000 € qu'il implique pour 2015. A l'unanimité.
-valide la convention signée entre la mutuelle CS et l'Institut d'ostéopathie toulousain. A l'unanimité.
-valide la date de la prochaine assemblée générale. A l'unanimité.
-valide les modifications du site internet telles que présentées et l'engagement financier de 1 600 € qui leur est lié. A l'unanimité.

NUTRITION

« JE SUIS CE QUE JE MANGE »

On ne le rappellera jamais assez : une alimentation saine et équilibrée est primordiale pour être en bonne santé mais surtout, pour se sentir bien ! Le célèbre adage « je suis ce que je mange » en est la preuve.
Pour sortir tranquillement de l'hiver, bien dans son corps et dans sa tête,
5 aliments à mettre dans vos assiettes

La pistache a l'avantage de se consommer de nombreuses façons ; selon les goûts, elle pourra être rôtie ou crue, salée ou nature. Il est conseillé de consommer la pistache nature, non salée. Il faut savoir également que la pistache est une très bonne source d'antioxydants.

Le cabillaud est considéré comme un poisson maigre se reconnaissant par sa chair blanche, il contient peu de matières grasses. Également appelé « morue », le cabillaud est recommandé grâce à sa teneur en acide gras oméga-3, dont les bénéfices sur la santé du cœur ont été maintes fois prouvés.

La mâche est un légume à feuilles tendres très peu calorique. Elle constitue une source très importante de bétacarotène, un antioxydant qui se transforme en vitamine A.

Le champignon est généralement utilisé pour rehausser la saveur de certains plats, le champignon n'est pas toujours connu pour ses bienfaits sur la santé. Pourtant, les champignons contiennent une quantité importante de fibres qui permettent de lutter contre les ballonnements et la constipation.

La goyave est difficile à trouver à l'état frais sur le marché car il s'agit d'un fruit tropical, la goyave se consomme généralement sous forme de jus. Elle est très peu calorique. C'est aussi une source de polyphénols, dont la forte capacité antioxydante protégerait le corps contre les radicaux libres.

UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Il se compose de crudités en entrée et d'un plat aux 5 éléments.

Fruits ou crudités en entrée : 1 pomme, 1 poire, salades vertes ou crudités de légumes variés auxquels vous ajouterez quelques noix ou noisettes hachées, des graines de courge ou de tournesol, de bonnes huiles alimentaires *(olive ou colza)*, du jus de citron frais ou vinaigre de cidre, des aromates.

Plat principal 5 éléments
Exemple : couscous, paëlla, riz cantonais, chili con carne, cassoulet, pot au feu, potées régionales, fallafels libanais, repas japonais, crêpes fourrées, risotto, pizza garnie, quiches, *(tout plat fait maison)*…

UNE MODE !

Spécialiste de la nutrition du sportif Claude Cayrac pointe du doigt nos dérives.

« Aujourd'hui, il y a un véritable intégrisme alimentaire ».
Il poursuit : « En fait, nous sommes capables de nous nourrir de tout. La nutrition dépend de nos habitudes familiales, culturelles, régionales, nationales, religieuses…
« Il existe une diversité phénoménale de la manière de se nourrir. On doit s'enrichir de cultures diverses. Une démarche d'ouverture et non de peur, doit nous guider. »
Enfin pour Claude Cayrac, l'intolérance à certains aliments (*gluten, lait…*), n'est réelle et médicalement prouvée que pour 1% de personnes.
« C'est devenu une mode, martèle-t-il.
« Aucune étude scientifique n'a démontré que, nous humains, étions majoritairement intolérants… »
L'humaniste s'interroge, « A la question : que va-t-on manger ? Nous avons oublié une évidence : 1 milliard d'individus aimeraient tout simplement manger. »

Le petit conseil de Robert

Le citron congelé : incroyable
Comment utiliser un citron entier sans pertes ? C'est simple, placer le citron « bio » dans le congélateur. Une fois le citron congelé, râper le citron entier et le saupoudrer sur vos aliments *(salade, crème glacée, soupe, nouilles…)*,
le goût de vos plats sera rehaussé de façon inattendue. En plus les zestes de citron contiennent jusqu'à 5 à 10 fois plus de vitamines que le jus de citron.

CARNET

Ils nous ont quittés

Mme Marie-Rose BIGOT	25/12/2014	Mme Lucrèce DELBOY	15/02/2015
Mme Jacqueline PANGANOTTO	28/01/2015	M. Michel JAMMET	01/03/2015
M. Raymond DE LAVAISSIERE DE VERDUZAN	03/03/2015		

Ils sont arrivés

Agathe FAVRE 13/02/2015

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 Lombez
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