

MUTUELLE

AVRIL - MAI - JUIN 2015

INFOS

N°32

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Bonnes Vacances



S O M M A I R E



- P2 - Edito du président
Assemblée générale de la mutuelle CS
- P3 - Actualités : aide à la complémentaire santé
- P4 - Nutrition : boire 1,5 l d'eau par jour ?

MUTUELLE
GRUPE
LA DÉPÊCHE
DU MIDI
RÉALISATIONS SOCIALES
www.mutuelle-depeche.fr



Par Serge LOMBEZ

Promesses, promesses...

Un constat : aujourd'hui, l'assurance maladie ne rembourse que la moitié des soins courants de sorte que le renoncement à certains soins est deux fois plus important pour les personnes ne bénéficiant pas d'une complémentaire. En 2012, lors du Congrès de la Mutualité Française à Nice, le gouvernement avait annoncé la réforme de l'accès aux soins pour tous. Au regard de ces ambitions qui avaient suscité de grandes espérances, force est de constater que la réforme du système de santé est inaboutie.

Reconnaissons que si l'ANI est une "avancée" pour les salariés concernés, il laisse sur le bord de la route, les retraités, les jeunes, les chômeurs et les précaires.

Pour les retraités, des pistes ont été lancées par le Président de la République à l'occasion du 41^{ème} congrès de la FNMF qui s'est tenu du 10 au 13 juin à Nantes. Le financement pourrait être pris en charge par les mutuelles, l'employeur ou la solidarité intergénérationnelle. A suivre...

A l'occasion des 70 ans de la Sécurité sociale, les mutuelles de la Mutualité Française, plébiscitées par les Français, comme leur complémentaire santé, réaffirment leurs valeurs de solidarité, d'efficacité et de responsabilité.

Votre mutuelle s'inscrit totalement dans cette démarche, attentive aux restes à charge réels et non aux taux de remboursement théorique, proposant des services de proximité (Kalivia, les centres mutualistes, RMA etc...), où tous les adhérents sont démocratiquement responsables dans le cadre d'une gouvernance respectueuse de tous.

Je vous souhaite à toutes et à tous de bonnes vacances.



Lors de la minute de silence en hommage aux adhérents disparus

VENEZ NOUS REJOINDRE !

L'assemblée générale de la mutuelle complémentaire santé a réuni comme chaque année les adhérents dans la salle du restaurant de l'entreprise, avec un quorum jamais égalé.

Le président Serge Lombez faisait part de ses doutes quant à l'Accord national interprofessionnel signé en 2013 et concernant les actifs. « On peut lui reprocher d'avoir laissé sur le bas-côté les étudiants, les demandeurs d'emploi et les retraités, » et de poursuivre, « on peut également douter de la cohérence globale du texte et des inégalités de traitement en fonction de l'entreprise. » Il rappelait que, la mise en conformité avec l'ANI était prévue pour le 1er janvier 2016.

« Pour le Groupe La Dépêche du Midi, un accord collectif était signé début janvier, entre les partenaires sociaux et la direction du groupe. Cet accord a retenu la Mutuelle comme la complémentaire santé de tous les salariés du Groupe. Enfin poursuivait-il, « Cet accord ne règle pas tout. A ce jour, le financement de la portabilité n'est pas tranché. »

Quant aux contrats individuels, (concernant les non-actifs), ils sont la visée de grands groupes et sans réglementation spécifique, on peut craindre une envolée des tarifs. Le président mettait en garde, les

adhérents retraités, sur les « arnaques » sur internet proposant des mois gratuits ou des tarifs préférentiels.

« La mutuelle, grâce à sa gestion rigoureuse et ses finances lui permettent d'être à l'abri de toute obligation de fusion avec de grands groupes, soulignait le président. « Enfin, nos prestations et nos tarifs rentrent dans la catégorie des propositions mutualistes largement au-dessus de la moyenne. »



Pierre Garcia, responsable régional d'Harmonie Mutuelle

Peu de changement sur l'effectif global pour 2014 par rapport à 2013. On compte 2923 adhérents bénéficiaires pour 2014 contre 2928 pour 2013. Enfin, la part des cotisations payées par les non-actifs représente 52,69% alors que la part des cotisations salariés est de 35,83% et la part de l'employeur représente 11,47%.

Pour conclure, Serge Lombez appelait les adhérents à s'engager au sein du conseil d'administration, « car sans vous, la mutuelle ne peut fonctionner. Venez nous rejoindre. »

Pierre Garcia responsable régional d'Harmonie Mutuelle, présent à l'assemblée, tenait à s'excuser auprès des adhérents et des salariés des dysfonctionnements subis en ce début d'année. Difficultés provoquées par le changement de l'outil de gestion. « La situation est redevenue normale » concluait-il avec le sourire.



Béatrice Charlas, commissaire aux comptes



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

TÉL. : 09.67.04.23.99
FAX : 04.66.84.23.99
info@lgfpatrimoine.fr
www.lgfpatrimoine.fr

LGF
PATRIMOINE

◆ ACTUALITÉ : la loi santé



la grève et les manifestations contre cette généralisation, craignent des retards dans les remboursements, «une bureaucratisation des médecins» mais aussi une «déresponsabilisation des patients». La généralisation du tiers-payant sera effective pour tous les assurés fin novembre 2017. Aucune sanction n'est fixée pour les professionnels récalcitrants.

La loi santé a pour objectif de définir un cadre à l'action publique pour la décennie à venir. Il s'agit à la fois de combattre les injustices et les inégalités de santé et d'améliorer l'accès au système de soins. La réforme veut adapter le système de santé français aux besoins des patients, ainsi qu'aux mutations qui sont à l'œuvre, comme par exemple le vieillissement de la population et l'exigence d'information.

La généralisation progressive du tiers-payant

La généralisation par étapes du tiers-payant, permet de ne plus avancer les frais d'une consultation en médecine de ville. Si ce système est quasi-généralisé à l'hôpital, il ne concerne que 30% des consultations dans les cabinets médicaux de ville et essentiellement pour les bénéficiaires de la CMU et de l'AME. Jusqu'à 20% des Français renoncent à des soins, faute de pouvoir avancer les frais. Les médecins, qui ont multiplié les appels à

Suppression du délai de réflexion pour les IVG

Actuellement, la loi votée en 1975 à l'initiative de Simone Veil prévoit deux consultations médicales obligatoires avant l'IVG, avec un délai de réflexion d'une semaine entre les deux, qui peut cependant être réduit à 48 heures en cas d'urgence, c'est-à-dire lorsque le délai légal de 12 semaines de grossesse approche.

Les sages-femmes pourront pratiquer des IVG médicamenteuses

Les sages-femmes pourront désormais pratiquer des interruptions volontaires de grossesse (IVG) médicamenteuses. La ministre de la Santé a défendu cette mesure comme permettant «aux femmes de trouver des lieux nouveaux auxquels s'adresser», dans le cadre d'un plan plus large pour «faciliter l'accès des femmes à l'IVG», 40 ans après la loi Veil. Les centres de santé pourront également pratiquer des IVG instrumentales (par aspiration). Ces centres ne peuvent actuellement que

réaliser des IVG médicamenteuses.

Droit à l'oubli pour les ex-malades du cancer

Il s'agissait de l'une des mesures emblématiques du troisième plan cancer lancé en 2014. Dans les faits, les personnes qui ont souffert d'un cancer avant 15 ans n'auront plus à déclarer à leur assurance leur maladie cinq ans après la fin du protocole thérapeutique. Et pour tous, 15 ans après l'arrêt du traitement. Ce délai pourra cependant être inférieur pour certains cancers. Une «grille de référence» sera ainsi «régulièrement actualisée» pour tenir compte «des progrès thérapeutiques» afin d'établir la liste de ces cancers qui pourront «systématiquement bénéficier d'un tarif d'assurance emprunteur standard (sans surprime)», précise la convention.

Lancement d'un «pacte» pour lutter contre les déserts médicaux

Un «pacte national territoire-santé» mis en oeuvre par les Agences régionales de santé (ARS), visera à «promouvoir la formation et l'installation des professionnels de santé en fonction des besoins des territoires», avec «des actions spécifiquement destinées aux territoires particulièrement isolés». Ces communautés auront pour but, dans une zone géographique donnée, «d'assurer une meilleure coordination» de l'action des professionnels de santé. Elles seront constituées à l'initiative des professionnels eux-même, mais à défaut, les ARS, prendront «des initiatives» pour en constituer «en concertation» avec les représentants des syndicats médicaux.

▶ RÉOLUTIONS DU CA

Le 19 janvier 2015, le CA :

- s'interroge sur la prise en charge de la portabilité dont le coût devrait s'accroître en 2015.
- valide l'analyse des contrats d'assurances en vue de leur éventuelle renégociation.

Le 16 mars 2015, le CA :

- vote à l'unanimité la nouvelle répartition des placements confiés au cabinet LGF: sur le contrat « Generali », 85% des capitaux seront placés sur des fonds en euros et 15% sur les marchés avec des stop-loss à -10%, la moitié ira sur « Carmignac Patrimoine » et l'autre moitié sur « Fidelity patrimoine ». Sur le contrat « Vie plus », la même répartition est retenue : 85 % des capitaux seront placés sur des fonds en euros et 15 % en Unités de compte avec stop-loss à -10%.
- vote à l'unanimité trois secours de 179,75€, 650€ et 2 839€.

Le 13 avril 2015, le CA :

- approuve à l'unanimité les comptes sociaux 2014.
- valide à l'unanimité le rapport de gestion 2014
- approuve à l'unanimité les comptes combinés 2014.
- valide l'ordre du jour de l'assemblée générale 2015.

Le 18 mai 2015, le CA :

- valide à l'unanimité le rapport des comptes combinés de l'exercice 2014.
- prend acte de la démission de Martine CARCELLEN de son poste d'administratrice au CA/CS.
- valide la candidature de Marie-Françoise BORIE au poste d'administrateur d'AGRUME Groupe Harmonie.

QU'EST CE QUE L'ACS ?

Depuis 2005, il existe une aide à l'acquisition d'une complémentaire santé (ACS). Elle vous permet de financer votre mutuelle grâce à une réduction sur le montant de votre cotisation annuelle. En bénéficiant de l'ACS, vous recevrez une attestation de tiers payant et ainsi vous ne payez pas chez le médecin la partie prise en charge par l'Assurance Maladie.

Conditions pour bénéficier de l'ACS :

Vos ressources doivent être comprises entre le plafond d'attribution de la couverture maladie universelle (CMU) complémentaire et 35% au-delà.

Exemples :

Pour une personne, plafond des revenus annuels : 11 670 € (soit 973€/mois)
Pour deux personnes, plafond des revenus annuels : 17 505 € (1 459€/mois)
Pour quatre personnes, plafond des revenus annuels : 24 507 € (2 042€/mois)

Comment demander l'ACS ?

La demande doit être adressée à votre Caisse d'assurance maladie qui vous adresse une attestation-chèque dans un délai de 2 mois. Vous avez 6 mois pour adresser cette attestation à votre mutuelle qui déduit immédiatement le montant de l'aide de votre cotisation. L'ACS est valable 1 an. Elle est reconductible chaque année.

Montant annuel de l'ACS

Moins de 16 ans : 100 €. De 16 à 49 ans : 200 €. De 50 à 59 ans : 350 €. 60 ans et plus : 550 €.

Ce dispositif destiné aux personnes à bas revenu permettant d'accéder à la complémentaire santé n'est pas connu et moins d'un bénéficiaire sur quatre en fait la demande.

L'Union Harmonie Mutualité, à laquelle nous adhérons, a été retenue comme opérateur de cette offre.

BOIRE 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR, UN MYTHE ?

Diverses études démontrent qu'il faudrait boire environ 1,5 litre d'eau par jour, soit 8 verres quotidiens. Cependant, les chiffres diffèrent selon les recherches, et les différents types de morphologies observées. L'eau est un besoin essentiel pour le corps, sa consommation est donc indispensable. Mais se limite-t-elle vraiment à 1,5 litre par jour ?

Les besoins en eau du corps sont propres à la morphologie d'une personne, son mode de vie et au climat. L'eau représente environ 60% du poids du corps. Mais chaque jour, une quantité importante s'échappe de l'organisme. Des études démontrent que le corps d'une personne de taille moyenne dépenserait plus de 2 litres d'eau par jour.

Il est donc nécessaire de s'hydrater tout au long de la journée, même lorsque la soif ne se fait pas ressentir. En effet, avec le vieillissement, les personnes ressentent moins le besoin de boire et des risques de déshydratation sont possibles. De même qu'en cas de fortes températures (la chaleur provoque une perte d'eau supplémentaire), d'effort physique, d'allaitement et de maladie, il est conseillé de veiller à la bonne hydratation du corps.

Les premiers signes de déshydratation chronique peuvent se traduire par une urine de couleur foncée, des sensations de sécheresse au niveau de la bouche et de la gorge, des maux de tête et des étourdissements, ainsi qu'une peau très sèche et une intolérance à la chaleur.

Boire trop serait mauvais pour la santé

Une consommation trop importante et trop rapide de liquides dans le corps, appelée hyponatrémie, pourrait être néfaste. Ces derniers ne seraient pas pris en charge par les reins, qui ne peuvent réguler qu'un litre et demi d'eau par heure.

En effet, boire trop d'eau ferait gonfler les cellules dans le sang, ce qui pourrait provoquer un trouble des fonctions cérébrales.

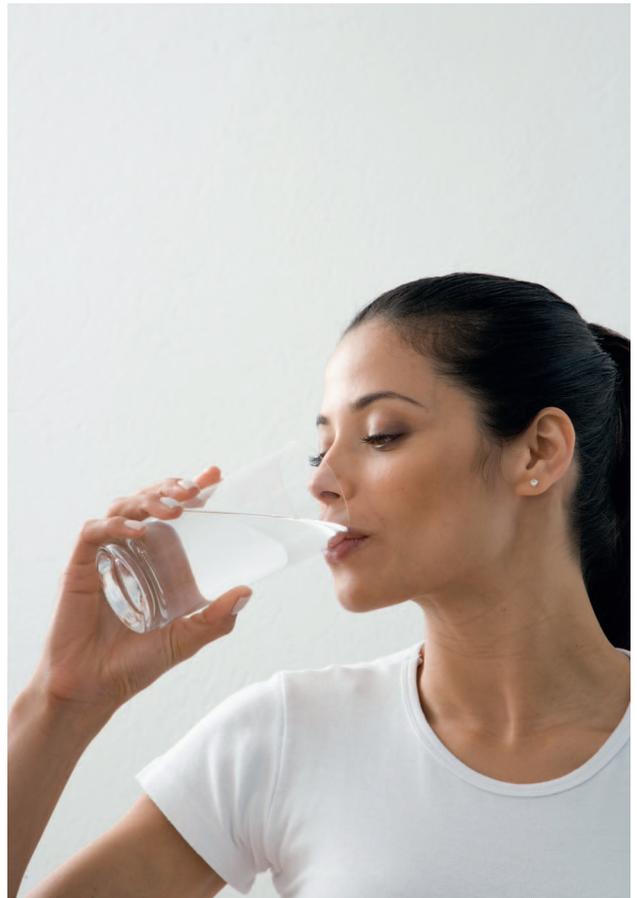
Les cas de ce trouble restent rares et ne concernent qu'un nombre infime de personnes.

Des recommandations variables

Des études ont été menées afin de définir quel serait le réel besoin en eau du corps. Les chiffres variant entre 1 et 3 litres par jour, **il est conseillé de boire environ deux litres quotidiennement**. Mais, cela dépend de la morphologie, de l'environnement et du mode de vie de la personne.

Ces deux litres ne comprennent pas l'eau au sens propre du terme, mais l'ensemble des liquides qui passent par l'alimentation et les boissons à base d'eau (thé, café, jus). La théorie des 8 verres désigne donc la totalité de liquides consommés au cours d'une journée. Cette recommandation trouve son origine dans une étude de l'Institute of Medicine, qui avait suggéré que chaque calorie d'aliment ingérée était égale à un millilitre d'eau. La confusion s'est faite lorsque les personnes ont oublié que les aliments contenaient déjà de l'eau : il ne serait donc pas nécessaire de boire 2 litres d'eau supplémentaire. Cependant, d'autres études affirment le contraire : il faudrait, selon elles, en consommer entre 2,5 et 3 litres en plus de l'alimentation.

La recommandation de boire 1,5 litre d'eau par jour peut être considérée comme un mythe, mais il reste nécessaire de veiller à sa bonne hydratation tout au long de la journée pour le bien de son organisme.



UN COCKTAIL D'ÉTÉ

Pina colada (sans alcool)

- 1/3 de jus d'orange pressé
- 1/3 de jus d'ananas
- 1/3 de crème de coco (*ajustez selon la consistance*)
- Quelques glaçons

Si vous aimez ces 3 ingrédients vous ne pourrez qu'adorer ce cocktail crémeux, gourmand et rafraîchissant.



Le petit conseil de Robert

Ne pas oublier le vin !

Lorsque l'on cuisine des plats mijotés au vin rouge ou au vin blanc, il arrive souvent que l'on ait pas sous la main la bouteille adéquate, ou bien que l'on ne souhaite pas ouvrir une bonne bouteille pour n'en utiliser qu'un verre ou deux. Pour éviter le gaspillage, prenez deux bacs à glaçons, versez le vin rouge dans l'un et le vin blanc dans le second puis mettez au congélateur. Il sera facile, alors, d'utiliser un ou plusieurs glaçons lors de votre préparation.

CARNET

Ils nous ont quittés

M. Pierre DEMATHIEU	03/03/2015	Mme Denise MOREAU	01/05/2015
Mme Henriette JUSSAN	12/03/2015	M. Albert LEVY	05/05/2015
M. Pierre DELSOL	13/03/2015	Mme Berthe SALVY	07/05/2015
Mme Jeanine MANNEVILLE	13/03/2015	M. Jean BLANC	20/05/2015
Mme Aimée SIBERCHICOT	20/04/2015	Mme Simone AMIEL	31/05/2015

Ils sont arrivés

Esteban RUZINDANA 04/05/2015

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 Prudential 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 : Evolu Print