

# MUTUELLE

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2015

# INFOS

N°33

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ



## Rando Santé

### Mutualité

04 OCTOBRE 2015



S O M M A I R E



- P2 - Edito du président  
Actualités santé
- P3 - Rando santé mutualité
- P4 - Relations nutrition/santé

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



Par Serge LOMBEZ

**Mesdames, la parité arrive...**

*Les mutuelles devront dans un avenir très proche mettre en place la parité homme/femme dans les conseils d'administration.*

*Aux mutuelles santé et réalisations sociales du groupe la Dépêche du Midi, nous en sommes loin, voire très loin.*

*Sur 17 administrateurs au total, 3 femmes ; trois femmes seulement !*

*Ce n'est pas de la discrimination, mais une défaillance plus inattendue, un manque de candidatures féminines.*

*Mesdames, en raison de deux démissions d'administrateurs pour des raisons de santé et avant le renouvellement d'un tiers des administrateurs en juin 2016, la mutuelle vous ouvre ses portes.*

*Aidez-nous à assurer un niveau de service optimal en restant fidèles aux engagements d'humanité et d'entraide qui fondent notre action.*

*Les administrateurs assurent collégialement la direction de la mutuelle.*

*Ils et elles exercent leurs fonctions bénévolement. La gouvernance démocratique est un des principes fondamentaux de la Mutualité Française.*

*Mesdames vous avez, si vous le voulez, l'avenir des mutuelles entre vos mains !!!*

*Venez partager nos valeurs et mettre en avant vos idées.*



**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**

ACTUALITÉS



**Polyclinique de l'Ormeau (Hautes-Pyrénées) : montée en flèche des tarifs.**

La Mutualité Française s'alarme, une nouvelle fois, de la montée en flèche des tarifs des prestations annexes dans les établissements de santé.

Ainsi, la Polyclinique de l'Ormeau dans les Hautes-Pyrénées, récemment passée sous l'égide du groupe Médipôle partenaires, a augmenté l'ensemble de ses tarifs, au mépris parfois des engagements pris avec les mutuelles, notamment sur la chambre particulière. Celle-ci est désormais tarifiée, toutes disciplines confondues, tant en ambulatoire qu'en hospitalisation, à 70 euros par jour, contre 50 euros il y a encore trois mois.

**Les vertus du modèle mutualiste.**

Face à des entreprises capitalistiques [...], le modèle d'entreprise à but non lucratif « paraît particulièrement adapté à une période de crise ». Jean-Hervé Lorenzi, président du Cercle des économistes, et Olivier Pastré, professeur à l'université de Paris VIII, décrivent les atouts des sociétés de personnes. Trois « axiomes du mutualisme » sont ainsi mis en lumière.

D'abord, « la non-obsession du dividende versé aux actionnaires », qui « permet a priori d'éviter une prise de risque excessive ». Deuxième atout : la « priorité donnée au long terme dans une période où le court-termisme a fait de graves dégâts ». Enfin, « une attention donnée aux populations – d'entreprises comme de ménages – que le jeu spontané de l'économie de marché sert mal ou difficilement ».

**Nutrition : le seul système d'étiquetage pertinent.**

Pour lutter contre l'obésité, le projet de loi de modernisation du système de santé prévoit en effet de faciliter l'information du consommateur sur la qualité nutritionnelle des aliments, en complétant la déclaration nutritionnelle obligatoire par une « information volontaire, synthétique et simple,

accessible pour tous » et placée sur la face avant des emballages alimentaires.

**Quand mon docteur s'appellera Google.**

Entre « transparence inédite qui contribue à l'éducation du patient » et risques de confier aux mains des Google, Amazon, Microsoft ou Apple des informations aussi sensibles que ses données de santé, « le tsunami numérique qui se profile est porteur à la fois d'un immense espoir et de risques, tout aussi grands. »

**Un système de crédit d'impôt.**

« Une personne qui part à la retraite voit sa dépense pour une couverture santé passer brutalement de l'ordre de 300 à 1000 euros par an[...] ». Pour éviter une segmentation de l'offre, la Mutualité préconise de s'appuyer sur l'ensemble des aides fiscales et sociales que le gouvernement doit présenter avant la fin de l'année.

D'ores et déjà, le président de la Mutualité avance une piste pour rendre la couverture complémentaire universelle. « Profitons de la volonté affichée de revoir la fiscalité des ménages pour unifier les aides et redonner du pouvoir d'achat aux plus fragiles en étudiant un système de crédit d'impôt qui pourrait se substituer en partie aux aides existantes et apporter une réponse à ceux qui en sont privés », avance Etienne Caniard.

**REMBOURSEMENTS**

Au vu des contrôles internes périodiques que votre mutuelle effectue, il a été constaté une rupture de la transmission par la sécurité sociale **concernant les soins du 28 janvier 2015 au 12 février 2015 inclus.**

Un courrier adressé à chacun de nos adhérents a permis, à réception des relevés de la sécurité sociale, de régler la part «complémentaire santé ».

La mutuelle Groupe La Dépêche du Midi a mis tout en œuvre pour régulariser chacune des situations.

**DIMANCHE 4 OCTOBRE DANS TOUT MIDI-PYRÉNÉES**



# Rando Santé

## Mutualité

La Mutualité Française, avec la collaboration des Comités de Randonnée Pédestre, et le soutien du Conseil Régional, des villes de Gragnague, Lavelanet, L'Isle Jourdain, Labastide-Marnhac, Sieurac, Saint Pé-de-Bigorre, Campsas et de l'Assurance Maladie, vous invite à la Rando Santé Mutualité 2015, dimanche 4 octobre. Après une balade au travers des paysages locaux, le « Village santé » ouvrira ses portes pour échanger sur de nombreuses thématiques de santé.

### EN HAUTE-GARONNE / A Gragnague

Grande nouveauté cette année, un parcours dédié aux familles permettra aux parents de se balader avec poussettes et marcheurs en herbe.

**Dès 8h30** : accueil au Foyer Rural de Gragnague pour un petit-déjeuner et une présentation de la journée et des circuits.

**De 9h30 à 10h** : départ libre pour 2 circuits au choix.

- **Circuit 1** : 8 Km – durée : 2h environ ;

- **Circuit 2** : 15 Km – durée : 4h environ.

**De 10h30 à 11h** : inscriptions au circuit famille.

**11h** : départ du circuit famille de 3,5 km et d'une durée de 1h30 environ.

**A partir de 11h** au Foyer Rural : profitez du « Village Santé » pour échanger avec des experts sur les bienfaits d'une activité physique adaptée pour préserver son capital santé. Diététicienne, podologue, kinésithérapeute, Fédération Française Sports pour tous, Association Française des Diabétiques, Comité de Randonnée Pédestre de Haute-Garonne... seront présents pour vous conseiller sur les bonnes habitudes à adopter.

**A partir de 12h30** : pique-nique convivial (repas tiré du sac).

**Renseignements** : 05 34 31 58 31

ou [comite@randopedestre31.fr](mailto:comite@randopedestre31.fr)

### EN ARIÈGE / A Lavelanet

**A 8h30** : accueil à la salle multisports de Lavelanet pour les inscriptions aux circuits, à la visite guidée du musée textile et l'initiation à la marche nordique.

**A 9h** : départ du circuit de 9,5 km (3h environ) passant par l'église de Lavelanet, Sainte-Ruffine et les crêtes du Plantaurel.

**A 9h30** : départ du circuit de 7,2 km (2h30 environ) passant par Cantergugue et revenant par le GRP et la voie verte.

**A 10h** : départ du circuit de 4,8 km (2h environ) aux abords du lieu-dit « Cocuruch ».

**A partir de 11h** : profitez du « Village Santé » pour échanger, avec des experts.

**A 12h** : un pot de l'amitié offert sera suivi d'un pique-nique convivial (repas tiré du sac).

**A partir de 14h30** : visite guidée du musée du textile de Lavelanet et initiation à la marche nordique.

**Renseignements** : 05 34 09 02 09

ou [contact@cdrp09.com](mailto:contact@cdrp09.com)

### DANS LE GERS / A L'Isle Jourdain

**A 8h30** : accueil à la salle polyvalente de L'Isle-Jourdain pour un petit-déjeuner offert et les inscriptions aux circuits. Vous pourrez également vous inscrire pour la visite guidée de L'Isle Jourdain et l'activité de marche nordique.

**A 9h** : départ du circuit de 13 km (3h environ) ;

**A 9h30** : départ du circuit de 10 Km (2h30 environ).

**A 10h** : départ du circuit de 6 km (1h30 environ).

**A partir de 11h** : profitez du « Village Santé » pour échanger avec des experts.

**A 12h30**, un pot de l'amitié offert sera suivi d'un



pique-nique convivial (repas tiré du sac).

**A partir de 14h30** : visite guidée de L'Isle-Jourdain et activité de marche nordique.

**Renseignements** : 06 22 46 61 33  
ou [cdrp32@sfr.fr](mailto:cdrp32@sfr.fr)

### DANS LE LOT / A Labastide-Marnhac

**Dès 8h30** : accueil à la salle des fêtes de Labastide-Marnhac pour un petit-déjeuner et une présentation de la journée et des circuits.

**A 9h30** : départ du circuit de 8 km (dénivelé : 241m - durée : 2h30 environ) et du circuit de 3 km (dénivelé : 49m - durée : 1h30 environ).

**A 10h** : départ pour les plus petits de la balade ludique avec l'inspecteur Rando.

**De 8h30 à 14h**, profitez du « Village Santé » pour échanger, avec des experts.

**A 12h30** : un pot de l'amitié offert sera suivi d'un pique-nique convivial (repas tiré du sac).

**Renseignements** : 05 65 23 06 28  
ou [cdrp46@orange.fr](mailto:cdrp46@orange.fr)

### EN AVEYRON / A Balsac

**Dès 8h30** : accueil à la salle des fêtes de Balsac autour d'un petit-déjeuner pour une présentation de la journée et le retrait des tickets déjeuner.

**A 9h30** : départ libre pour 2 circuits au choix de 11 km et 8 km.

**A 10h** : départ de la promenade pour tous, parcours de 4 km accessible aux personnes à mobilité réduite et aux familles avec jeunes enfants.

**A 13h** : déjeuner avec panier repas offert (sous réserve d'inscription).

**De 8h30 à 14h** : profitez du « Village Santé » pour échanger avec des experts.

**Renseignements** : 05 34 44 33 10  
ou [communication@mfmp.fr](mailto:communication@mfmp.fr)

### EN HAUTES-PYRÉNÉES /

#### A Saint-Pé-de-Bigorre

**A 8h** : accueil à la salle des fêtes de Saint-Pé-de-Bigorre pour une présentation de la journée et l'inscription aux circuits.

**A 8h30** : départ du circuit de 13 Km (3h30 environ).

**A 10h** : départ circuit de 6 km (1h30 environ).

**A partir de 9h** : profitez du « Village Santé » pour échanger, avec des experts.

**A 12h** : pique-nique convivial (repas tiré du sac).

**Renseignements** : 05 62 93 71 88  
ou [randosante65@orange.fr](mailto:randosante65@orange.fr)

#### DANS LE TARN / A Sieurac

**A 8h30** : accueil à la salle polyvalente de Sieurac pour un petit-déjeuner et une présentation de la journée et des circuits.

**A 9h** : départ du circuit de 11 km (3h environ).

**A 12h** : pique-nique convivial (repas tiré du sac) autour de la salle polyvalente.

**A 14h** : départ circuit de 6,5 km (2h environ).

**A 16h** : pot de l'amitié et résultats de la tombola.

**De 12h à 16h** : profitez du « Village Santé » pour échanger, avec des experts.

**Renseignements** : 05 63 47 73 06  
ou [info@rando-tarn.com](mailto:info@rando-tarn.com)

### EN TARN ET GARONNE / A Campsas

**Dès 8h30** : accueil à la salle des fêtes de Campsas pour un petit-déjeuner et une présentation de la journée et des circuits.

**A 9h** : départ du circuit de 11 km (dénivelé : 25m - durée : 3h environ).

**A 9h30** : départ du circuit de 6,3 km (dénivelé : 27m - durée : 1h30 environ).

**De 13h30 à 16h30** : profitez du « Village Santé » pour échanger, avec des experts.

**A 12h30**, un pot de l'amitié offert sera suivi d'un pique-nique convivial (repas tiré du sac).

**Renseignements** : 05 63 20 50 07  
ou [cdrp82@wanadoo.fr](mailto:cdrp82@wanadoo.fr)



### UN PIQUE-NIQUE ÉQUILIBRÉ, C'EST...

> des féculents pour recharger les batteries (*pain, pâtes, pommes de terre, lentilles...*)

> des fruits et légumes pour les fibres, vitamines et minéraux

> une source de protéines (*viande, poisson ou œuf*)

> un produit laitier pour le calcium (*fro-mage, yaourt ou fromage blanc*)

> de l'eau indispensable pour se réhydrater.

**Exemple** : crudités à croquer (*carotte, tomates cerise, radis...*) + baguette de pain avec poulet, emmental, salade verte + banane + eau

## « Je surfe sur le Web pour faire progresser la recherche publique »

Afin de déterminer précisément l'influence de l'alimentation sur les maladies les plus répandues en France, des chercheurs ont lancé l'étude NutriNet-Santé, qui portera sur 500 000 volontaires suivis via Internet pendant au moins cinq ans.

De nombreuses études ont mis en évidence le rôle, positif ou négatif, joué par la nutrition dans l'apparition des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, de l'hypertension ou du cancer... Mesurer précisément cette influence, c'est toutefois beaucoup plus complexe. La nutrition n'est pas le seul élément en cause : des facteurs génétiques, biologiques et environnementaux interviennent également.

### Une vingtaine de minutes par mois

« L'étude NutriNet-Santé a été lancée en 2009 avec un objectif ambitieux :

suivre 500 000 personnes pendant au moins cinq ans, voire dix ans. Les participants commencent à remplir cinq questionnaires préalables pour que nous connaissions leur mode de vie, leur activité physique, leur santé leur taille, leur poids et, bien sûr, leurs

## Et vous ...



[www.etude-nutrinet-sante.fr](http://www.etude-nutrinet-sante.fr)

habitudes alimentaires. » Ensuite, une fois par mois, ils sont invités à remplir un nouveau questionnaire, qui permet de suivre l'évolution de ces différents paramètres en lien avec leur état de santé. « Cela ne prend pas plus de 20 minutes par mois, assure le

professeur Serge Hercberg. On peut le faire à n'importe quelle heure, de jour comme de nuit, quel que soit l'endroit où l'on se trouve, pourvu que l'on dispose d'un accès internet. Bien sûr, les conditions de confidentialité, de sécurité informatique et physique des données sont assurées. » Les Nutrinautes sont invités à déclarer spontanément sur le site tout événement de santé. Ils peuvent aussi s'ils le souhaitent, participer au volet clinique et biologique de l'étude en se rendant à l'une des consultations organisées par l'Eren (équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle) dans plus de 90 centres répartis sur toute la France. « A ce jour, nous avons 270 000 personnes inscrites, dont 157 000 qui suivent scrupuleusement le protocole », précise le directeur de l'Eren. Nous cherchons de nouveaux participants afin d'arriver à 500 000 sujets. Ce nombre est nécessaire pour « croiser » correctement toutes les données.

### Trop de sel

« Nous avons déjà montré que 80% de la population consomme trop de sel, et que ce sel se trouve en quantité excessive dans le pain, les plats cuisinés, le fromage, la charcuterie... Nos travaux ont permis aux pouvoirs publics de formuler des recommandations dans ce domaine. » Les études de l'Eren ont démontré l'inefficacité à long terme, des régimes restrictifs (style Dukan) qui n'empêchent pas une reprise de poids.

## ➤ RÉOLUTIONS DU CA

### Le 15 juin 2015, le CA :

- Valide à l'unanimité le rapport de solvabilité 2014
- Valide à l'unanimité le rapport de contrôle interne 2014

## COMMENT DEVENIR « NUTRINAUTE »

Vous avez au moins 18 ans et vous souhaitez participer à l'étude NutriNet-Santé ? Il vous suffit d'avoir accès à Internet, de disposer d'une adresse e-mail personnelle et de vous inscrire sur le site [etude-nutrinet-sante.fr](http://etude-nutrinet-sante.fr), cela ne vous prendra que quelques minutes. La participation à l'étude est bénévole et n'entraîne pas de frais pour le « Nutrinaute »

## CARNET

### Ils nous ont quittés

M. Jacques MERLANE	21/06/2015	Mme Marcelle SACAU	28/07/2015
M. Claude TOISER	30/06/2015	M. Yvan LACOMME	03/08/2015
Mme Marie-Françoise LEVRAT	02/07/2015	M. François GAUBERT	06/08/2015
Mme Ginette ENJALRIC	03/07/2015	Mme Andrée LEFEBVRE	31/08/2015
M. Marius BROQUISSE	07/07/2015	Mme Paule PASQUIE	13/09/2015

### Ils sont arrivés

Raphaël MOURA	26/06/2015	Emma DEVEZE	10/08/2015
Diane DAIGNIERE-RAYNAL	28/06/2015		

## 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 : Evolu Print