



# MUTUELLE

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2015

N°34

# INFOS



COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

# Joyeuses Fêtes



## SOMMAIRE



- P1 - Au menu de l'orange, et encore de l'orange !
- P2 - Actualités santé
- P3 - Dossier : le diabète
- P4 - Nutrition : comment renforcer ses défenses naturelles



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



Par Serge LOMBEZ

**RESPONSABLE ET SOLIDAIRE**

*La nouvelle loi sur les contrats solidaires et responsables impose aux mutuelles un nouveau cahier des charges. La mesure la plus sensible concerne l'optique. L'achat de lunettes dont le remboursement est acquis tous les ans ne sera plus que tous les deux ans. Il est également prévu une différence dans les remboursements selon que le médecin – et en particulier le spécialiste – a signé ou pas un contrat d'accès aux soins ; un mode de calcul très complexe !*

*Les conséquences pouvaient être sérieuses et doublement handicapantes : hausse des cotisations et baisse des prestations.*

*La mutuelle du Groupe La Dépêche du Midi respectera les nouvelles contraintes. Pour autant, elles n'ont pas empêché le conseil d'administration d'améliorer vos prestations : chambre individuelle, optique, dentaire, prothèse auditive, médecine douce etc... et d'intégrer d'utiles ajouts sur les prestations Assistance. (Lire ci-contre). Vous pourrez constater cet effort de gestion dès réception de votre prochaine carte d'adhérent 2016. Elle sera accompagnée de la nouvelle grille avec une présentation générale intégrant les nouvelles exigences voulues par les pouvoirs publics.*

*Quant au montant des cotisations, il n'augmentera pas pour la cinquième année consécutive. En ce qui concerne les actifs, seule une variation de salaire influera sur le montant. Pour les non-actifs, seule la variation du plafond de la sécurité sociale, base de calcul des cotisations, sera appliquée.*

*L'ensemble de ces mesures, représente un effort sans précédent dont nos adhérents vont vérifier l'heureux impact sur leur pouvoir d'achat. En mon nom personnel, au nom des administrateurs, au nom des collaborateurs de vos mutuelles, je vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année et une excellente année 2016.*



**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 SANTÉ**

**TIERS PAYANT**

L'assemblée nationale a voté vendredi 27 novembre, en nouvelle lecture du projet de loi sur la santé, la généralisation progressive du tiers payant d'ici fin 2017. La généralisation par étapes de ce système permettra de ne plus avancer les frais d'une consultation en médecine de ville. Les patients pris en charge à 100% par l'Assurance maladie pourront prétendre au tiers payant dès juillet 2016. Le dispositif sera mis en œuvre par les professionnels sur la base du volontariat à partir de janvier 2017.

**LA SANTÉ DES FRANÇAIS**

Si les Français consommaient moins de tabac et d'alcool, leur santé serait excellente. Mais en la matière, ils figurent toujours parmi les mauvais élèves. En France, 24 % des plus de 15 ans déclarent fumer tous les jours. Il y a du mieux depuis l'an 2000, où ce taux atteignait 27 %. Mais la moyenne des pays de l'OCDE, qui était alors sensiblement la même qu'en France, est depuis tombée à 20 %. Les politiques publiques de prévention du tabagisme n'ont pas été à la hauteur. Par ailleurs, on boit plus de 11 litres d'alcool par an et par habitant dans l'Hexagone, contre moins de 9 litres en moyenne dans l'OCDE. Cela dit, la France fait partie du tiers des pays les plus performants en termes d'accès aux soins. Depuis la création de la couverture maladie universelle, tout

le monde est pris en charge. L'utilisateur ne consacre que 1,4 % de son budget aux dépenses de santé, contre une moyenne de 2,8 % dans l'OCDE.

Mais cette couverture santé n'est efficace que parce que les mutuelles sont là pour boucher les trous laissés par la sécurité sociale : en effet, 95 % des Français ont une assurance complémentaire, alors que les Britanniques, qui font confiance à leur système étatisé, n'affichent qu'un taux de 10,6 %. L'OCDE salue les efforts français pour opérer les cataractes en ville, modérer la consommation de médicaments, accroître la part des génériques - même si le pays n'est pas encore au niveau, avec une part de marché des génériques de 30 % contre 48 % en moyenne.

**DÉSERTS MÉDICAUX**

Le numérus clausus augmente dans les régions manquant de médecins. Ces mesures concernent les actuels et futurs étudiants en médecine. Le nombre de places en 2<sup>ème</sup> année de médecine va augmenter de 6,4% à la rentrée 2016, mais en ciblant uniquement les régions déficitaires en médecins. A compter de 2017, 100% des étudiants de 2<sup>ème</sup> cycle effectueront un stage en médecine générale afin de favoriser l'installation des jeunes médecins dans les zones en tension en revoyant à la hausse l'objectif des contrats d'engagement de service public.



**ASSISTANCE : EVOLUTION DES PRESTATIONS**

**Les membres du conseil d'administration ont voté à l'unanimité l'évolution des prestations d'assistance (gratuites) proposés aux adhérents. Ces nouveaux services concernent :**

**> l'accompagnement à la parentalité.**

Lors du retour à domicile après un accouchement, un intervenant qualifié pourra être envoyé auprès de la famille à raison de 4h dans les 15 jours qui suivent. Après un accouchement pathologique : une aide à domicile pour une durée maximum de 12h, une garde d'enfants à domicile à hauteur de 8h par jour pendant 5 jours.

**> l'accompagnement des aidants.**

Un bilan psycho-social de la situation pour aider l'adhérent à mieux vivre financièrement et émotionnellement la situation (*empêchement de l'aidant lié à son état de santé, épuisement de l'aidant, dégradation de l'état de santé de la personne aidée*).

**> Couverture « toutes hospitalisations »**

Pour toutes hospitalisations prévues ou imprévues de moins de 24h en ambulatoire ou de plus de 24h, l'assistance prend en charge une aide à domicile de 6h pouvant être portée à 10h ou une garde des enfants ou de personnes dépendantes à charge... > Assistance : **0969 321 169** (24h/24 - 7j/7)

## ◆ DOSSIER : Le diabète

Souvent méconnu car silencieux, c'est à dire sans symptôme, le diabète est une maladie évolutive présentant un risque non négligeable de survenue de complications, parfois graves et irréversibles.

Cette maladie est caractérisée par une hyperglycémie chronique c'est à dire un taux anormalement élevé et permanent de sucre dans le sang.

Quand on mange, notre taux de « sucre » dans le sang, la glycémie, va évoluer après le repas : elle augmente puis baisse grâce à l'action de l'insuline ; c'est une hormone sécrétée par le pancréas. Quand on est diabétique, la glycémie augmente après le repas, comme tout le monde, mais le pancréas n'arrive plus à faire son travail et ne fabrique plus l'insuline en quantité suffisante pour faire baisser le taux de sucre. Alors il faut aider le corps en adaptant les repas.

Le but est d'aider la personne à adapter ses repas pour améliorer ses glycémies ; mais aussi aider à ne pas prendre de poids. Equilibrer les repas et éviter le grignotage pour soulager l'organisme. Il s'agit de manger « équilibré » ; on devrait tous manger comme les diabétiques.

Dans un menu équilibré et adapté au diabète, il faut une part de légumes minimum (200 à 300g par jour), une part de féculents, une part de viande/poisson/œuf (moins le soir), un produit laitier, un fruit et la quantité de pain adaptée.

Il existe 3 types de diabète : le diabète de type 1, le diabète de type 2 et le diabète gestationnel. Dans les trois cas, sans traitement, le taux de sucre (= glycémie) s'élève dans le sang.

Le diabète de type 1 est un diabète tou-



chant plutôt les personnes jeunes. Il est dû à la destruction des cellules du pancréas produisant l'insuline.

Le diabète de type 2 apparaît surtout chez des personnes en surpoids après 40 ans. Il est dû à une résistance du corps à l'insuline, cette hormone ne parvenant plus à faire rentrer le sucre dans les cellules.

Le diabète gestationnel est un diabète survenant uniquement pendant la grossesse. Les femmes qui en souffrent sont par la suite à plus haut risque de diabète de type 2.

### Les indicateurs de l'obésité

- **L'IMC.** Il se calcule en divisant le poids (kg) par la taille<sup>2</sup> (m). IMC Normal : entre 18,5 et 24,9 kg/m<sup>2</sup> ; Surpoids : entre 25 et 29,9 kg/m<sup>2</sup> ; Obésité : supé-

rieur à 30 kg/m<sup>2</sup>.

- **Le tour de taille.** Si le tour de taille est supérieur à 88 cm chez la femme ; supérieur à 102 cm chez l'homme alors le risque est élevé.

### Les complications

**Le diabète mal contrôlé engendre à long terme :**

➤ **Troubles oculaires** (du glaucome à la perte de vue).

➤ **Neuropathies** (affection des nerfs avec picotements, perte de sensibilité...).

➤ **Sensibilité aux infections.** (notamment aux pieds).

➤ **Néphropathie** (détérioration des reins).

➤ **Maladies cardiovasculaires** (infarctus, AVC...).

## ROBERT RACONTE

« C'est à 60 ans, après un petit AVC, que j'ai été diagnostiqué diabétique de type 2. Je n'avais aucun symptôme particulier. C'est vrai que mes repas n'étaient pas très équilibrés, que j'avais pris du poids après avoir arrêté le tabac (100 kg) et aussi que mon alimentation était très sucrée. J'avais suivi beaucoup de régimes qui ne marchaient jamais. » Il se rappelle : « Ce diagnostic a été fait à la clinique Pasteur. J'ai tout de suite été pris en charge par un diabétologue, un cardiologue, un pneumologue et un neurologue. J'avais une ceinture abdominale trop forte, des apnées du sommeil, beaucoup de triglycérides, un pancréas fatigué, mais ce qui m'a un peu protégé c'est que j'ai toujours fait beaucoup de sport. »

Il souligne : « C'est héréditaire, ma mère et ma sœur sont diabétiques. » « On m'a proposé de passer 3 semaines à la clinique de Bondigoux près de Verdun sur Garonne. Le principe est d'apprendre à manger équilibré et de faire 1h30 de sport par jour. C'était pas difficile pour moi. Plutôt agréable, je vis seul et ici la cuisine est copieuse et on est servi. Il n'y a pas de tentations, pas de sucreries. La première fois j'ai perdu 4/5 kg. »

Il poursuit « j'ai fait un deuxième séjour au début de l'année. Mais entre les 2 séjours c'est très dur de maintenir l'équilibre alimentaire, j'ai besoin de sucreries le soir et donc j'ai repris mes kilos. »

Décidé à réagir, Robert a pris une décision qui doit être avalisée par les médecins, subir une ablation partielle de l'estomac. « Je n'ai pas peur de l'opération. Je connais des personnes pour qui cette opération a été une réussite. »

## ▶ RÉOLUTIONS DU CA

### Le 14 septembre, le CA :

- vote deux secours : 465 € (1 contre, 1 abstention, 9 pour) et 812,35 € (11 pour).

- valide à l'unanimité la carte d'adhérent 2016.

- valide à l'unanimité la candidature de Marie Françoise Borie au poste d'administrateur de l'UNME.

### Le 12 octobre, le CA :

- vote trois secours : 400 € (unanimité), 296 € (2 contre, 4 abstentions et 6 pour) et 465 € (3 abstentions, 10 pour).

- valide à l'unanimité la grille des prestations 2016.

- valide à l'unanimité le maintien des cotisations 2016 à leur niveau de 2015, hors augmentations indicielles.

- donne à l'unanimité, délégation au président pour la signature de la convention avec l'Union Harmonie Mutuelles pour la gestion de l'Aide à la complémentaire santé (ACS).

- vote à l'unanimité pour l'évolution des prestations d'assistance proposées par RMA et dont le surcoût pour 2016 s'élève à 1 855,92 €

# ◆ NUTRITION: Fruits et légumes

COMMENT RENFORCER SES DÉFENSES NATURELLES



**Pour renforcer vos défenses naturelles cet hiver, le programme national nutrition santé (PNNS) décline les fruits et légumes à privilégier. Au menu : de l'orange, de l'orange et encore de l'orange !**

► **La clémentine**, facile à éplucher, est le fruit par excellence des amateurs de sucré et d'acidulé. Idéale pour les enfants chez qui le palais n'est pas encore habitué aux «fruits qui piquent».

► **La mandarine** est tout aussi facile à transporter et à manger. Sa chair légèrement parfumée en fait l'un

des agrumes les moins acides. Seul inconvénient, elle est aussi riche en vitamines C... qu'en pépins. Veillez donc à faire le tri avant de déguster vos quartiers !

► **L'orange**, avec sa peau épaisse et rugueuse, est un véritable concentré de vitamines C et B. De quoi faire le plein d'énergie et d'antioxydants. Ces trois fruits peuvent se manger nature, en salades ou en crumble. Mais aussi en sauce (viandes ou poissons) pour les adeptes du sucré-salé.

### Misez sur les légumes colorés !

Ingrédients phares de vos soupes,

tartes, gratins ou encore purées, poêlées et mijotés, les légumes oranges de l'hiver font eux aussi dans la variété. Tous constituent une précieuse source de provitamines A, bonnes pour le teint, la vision et le capital cognitif.

► **Le potiron**, d'abord. De forme plus ou moins aplatie, sa couleur va de l'orangeâtre au vert foncé. Il se consomme selon les envies sous forme de soupes, de purées ou de poêlés. Sa chair est plus sucrée et moins filandreuse comparée à la citrouille.

► **La citrouille** est également à privilégier, ce fameux légume est apprécié dans les mets salés (potages, mijotés...), dans les confitures et

les cheesecakes.

► **Le potimarron** est le troisième de la liste. Bien plus petit que le potiron et la citrouille, ce légume à la chair jaune et farineuse se prépare en velouté, en purée ou rôti au four. Son goût se rapproche sensiblement de la châtaigne.

► **La carotte**, légume sucré existant en 510 variétés différentes, peut également être mélangée à vos viandes, poissons et potages.

Bien relevés au sel, poivre, muscade et huile d'olive, tous ces légumes feront rimer votre assiette avec équilibre et saveurs !

## Recette Salade d'oranges pour Noël

12 oranges non traitées - 2 bouteilles de vin blanc sec (type sauvignon blanc ou sancerre) - 2 verres de rhum - 6 sachets de sucre vanillé - cannelle - sucre.  
A préparer 4 ou 5 jours à l'avance car plus c'est macéré meilleur c'est !

Avec une mandoline ou un couteau, couper les oranges en tranches épaisses. Dans un saladier, disposer une couche d'oranges, puis saupoudrer de sucre et de cannelle, puis refaire un étage d'oranges, de sucre et cannelle. Dans une casserole, faire bouillir 2 litres de vin blanc avec 6 sachets de sucre vanillé et 16 cuillères à soupe de sucre. Bien remuer. Dans une seconde casserole, faire bouillir 2 verres de rhum ambré, puis flamber. Incorporer le rhum au vin blanc. Puis verser le liquide sur les fruits. Réserver au réfrigérateur. Avant dégustation, tourner les oranges de sorte qu'elles aient toutes baigné dans le jus.

## CARNET

### Ils nous ont quittés

Mme Meriem-Suzanne HALIMI  
Mme Renée ALQUIER  
Mme Yvette BUC

31/08/2015  
18/10/2015  
18/10/2015

Mme Pierrette ESTAPER  
Mme Marie-Thérèse TOURTE

03/11/2015  
20/11/2015

### 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 :** Evoluprint