

MUTUELLEINFO^{n°38}

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2016

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

P2 - Vos cotisations 2017 /
ce qui change

P4 - Nutrition /
comment remplacer le sucre ?

P3 - Dossier : le cerveau /
des capacités étonnantes



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



La santé en première ligne

Les questions de santé et d'assurance maladie vont-elles occuper la place qu'elles méritent lors de la présidentielle ? Dans cette perspective, la Mutuelle Française a lancé, le 1^{er} décembre 2016, « placedelasante.fr », un site participatif destiné à interpeller les candidats (es) à l'élection présidentielle sur la santé et la protection sociale.

Une initiative intelligente qui laisse la possibilité au mouvement mutualiste et au grand public de s'exprimer. Les Français sont de plus en plus nombreux à interpeller les acteurs de la vie politique, et à débattre des différents thèmes de la protection sociale.

« placedelasante.fr » aidera le public à comprendre les propositions des candidats (es) et leur impact sur l'avenir.

N'hésitez pas à faire entendre votre voix... Le site permettra de décrypter les programmes, candidat par candidat et de les interroger. Les candidats seront tenus d'y répondre et de dévoiler sans détour leurs intentions. Pour la première fois, Français et professionnels de santé attendent des challengers en piste vers l'Élysée des engagements précis en matière d'assurance maladie.

La Mutuelle Française s'est ainsi, fixé l'obligation d'animer une réflexion collective d'autant plus urgente et utile que les rumeurs de la campagne qui s'annonce laisse entrevoir que le dossier de la Sécu pèse déjà lourd dans la balance des intentions électorales, et ceci afin de remettre de la solidarité et de la mutualisation dans l'assurance santé. La santé, reste notre affaire. Ne négligeons pas d'exercer notre influence, de faire valoir notre expérience et de défendre nos droits.

En ce début d'année 2017, nous avons voulu donner à votre journal Mut Info, un nouveau visage, une nouvelle maquette attractive et colorée.

J'adresse à tous nos adhérents un message de sympathie affectueuse. Que le nouvel an vous soit favorable !

Bonne lecture.

Présidentielles : pourquoi la santé est peu abordée ?

La santé, grande oubliée de la campagne présidentielle ? C'est en tout cas l'avis des trois-quarts des Français, selon un sondage publié par la Fédération hospitalière de France. Dans cette enquête, 76% des personnes interrogées « estiment que la préservation du système de santé devrait être une priorité du futur président », indique La Croix. Or, à ce jour, cette thématique n'occupe effectivement pas une place importante dans la campagne électorale, ce qui ne surprend pas Frédéric Pierru, sociologue au CNRS et à l'université de Lille. « Les responsables politiques maîtrisent souvent très mal ces dossiers parfois techniques. Et puis beaucoup préfèrent rester en retrait, jugeant qu'il n'y a que des coups à prendre dans un secteur où le poids des corporatismes et des lobbys est très fort », estime le sociologue dans La Croix. « Un candidat qui va promettre de remettre en cause la liberté d'installation des médecins va se mettre à dos toute la profession. Celui qui promet des remboursements de médicament va fâcher les labos », ajoute-t-il.

Une campagne de prévention contre le Sida interdite dans certaines villes

Une nouvelle campagne de sensibilisation contre le Sida, diffusée par le ministère de la Santé et destinée à la communauté gay, fait beaucoup parler d'elle. Certaines villes ont, d'ailleurs, décidé de l'interdire tandis que Marisol Touraine a saisi la justice pour « censure ».

Déserts médicaux : le numerus clausus sera augmenté

Former plus de médecins pour pallier la pénurie. La ministre de la Santé, Marisol Touraine, a annoncé le 24 novembre



une nouvelle hausse du nombre d'étudiants en médecine. Une mesure « politique » accueillie avec scepticisme par les syndicats. Le numerus clausus, qui détermine le nombre d'étudiants accédant à la deuxième année d'études, « sera augmenté de 478 places supplémentaires dans 22 facultés, soit une augmentation de 11% » pour ces 22 facultés, a annoncé Mme Touraine. Sur l'ensemble des facs, la hausse dépassera à peine 6%. Cette mesure s'ajoute aux 131 places annoncées l'année dernière pour 10 régions en manque de médecins, indique la ministre.

Un décret officialise le congé du proche « aidant »

Les salariés qui aident un proche malade, âgé ou handicapé pourront bénéficier dès le 1^{er} janvier 2017 du « congé proche aidant », une mesure de la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement (ASV) officialisée dans un décret paru au journal officiel. Ce congé (sans solde), d'une durée de trois mois, renouvelable une fois, pourra « être transformé en période d'activité à temps partiel ». Le décret assouplit ses modalités d'utilisation et l'élargit aux aidants sans lien de parenté. ●

A PROPOS DE VOS COTISATIONS

Aux adhérents salariés

Depuis septembre, votre cotisation mutuelle a été modifiée, et affiche sur votre bulletin de salaire un allègement significatif. Votre cotisation 2017 est désormais répartie à parité (50/50) entre vous et l'employeur, en application des dispositions de la loi de financement de la Sécurité Sociale (la cotisation 2016 était répartie ainsi : 25% participation patronale et 75% salariale).

Cette évolution a été faite en concertation avec votre mutuelle. Le Groupe Dépêche et les partenaires sociaux ont signé un protocole qui fixe les nouveaux taux de cotisation applicables aux trois catégories de cotisants : individuel, duo et famille avec le même niveau de prestations.

Aux adhérents retraités

La cotisation des adhérents retraités ne change pas en 2017 avec maintien des prestations à la même hauteur qu'en 2016. L'écart constaté est dû à l'augmentation des taxes (les frais de gestion étant désormais taxés) et du Plafond Mensuel de la Sécurité Sociale. Le niveau des taxes - que la mutuelle reverse à l'URSSAF - atteint cette année 13,45% de la cotisation au lieu de 13,27% l'année dernière. (Pour un personne seule +2,32€ et pour un couple +3,41€).

Les quatre catégories de cotisants restent inchangées : individuel, individuel avec enfant(s), couple, couple avec enfant(s).

DOSSIER /

Le cerveau : que se passe-t-il dans notre tête ?



On savait que c'était l'entité la plus complexe de l'univers connu, mais le feu d'artifice de découvertes récentes dépasse l'entendement : notre cerveau est beaucoup plus fabuleux qu'on le croyait. Il est totalement élastique, même âgé, handicapé, voire amputé de plusieurs lobes, le système nerveux central peut se reconstituer et repartir à l'assaut des connaissances. Un cerveau n'existe jamais seul, mais toujours en résonance avec d'autres.

Nous sommes neuronalement constitués pour entrer en empathie avec autrui et aller à son secours.

Faire un bilan exhaustif de l'état des recherches demanderait une encyclopédie qu'il faudrait renouveler tous les mois.

« Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau » du psychiatre Norman Doidge, nous entraîne dans une vraie saga. Si on le veut vraiment, on peut garder un esprit élastique jusqu'à notre mort et même au-delà de cent ans. Cette élasticité dépend essentiellement de deux données : notre goût pour le nouveau et notre capacité à l'empathie. Notre système nerveux est une entité vivante plus modelable et élastique que ce que nous croyons. Par

exemple : si l'on inverse les nerfs des pattes droite et gauche d'un singe, après une période de chaos, le cerveau du pauvre animal se rééduque de lui-même et rétablit le circuit dans le bon ordre !

Un autre grand personnage de cette révolution est l'américain Michael Merzenich. Ses conseils sont simples : ne jamais cesser d'apprendre toute sa vie des choses nouvelles, se méfier de la pollution sonore, ne pas se décourager, comprendre que les médicaments neurochimiques ne remplacent pas l'exercice, éviter la tension, le diabète, le cholestérol ou le tabac et enfin aimer les aliments antioxydants, l'activité physique, le calme, la gentillesse, le rire et l'empathie. Autrement dit, en lisant cet article, vous modifiez vos neurones... et en tombant amoureux encore plus !

Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, explique : « donnez de l'affection à un enfant abandonné, ses connexions synaptiques pousseront comme du blé qu'on arrose. »

Aussi important que la plasticité neuronale et tout aussi révolutionnaire, voici un nouveau concept : notre cerveau est neurosocial. Nos neurones entrent sans arrêt en résonance avec ceux d'autrui. Sans nos neurones en fuseau, nous ne serions pas humains. Notre cerveau a vitalemment besoin d'altruisme. Notre cerveau est éminemment social, seul il ne pourrait ni vivre ni se développer.

L'on sait désormais que contrairement à ce que l'on pensait, notre cerveau ne comporte pas de régions spécialisées : tout fonctionne en réseau.

Enfin, notre cerveau travaille à flux tendu, à 100% de ses capacités, nuit et jour que l'on soit éveillé ou endormi. Mais seulement 1% de cette activité est « cognitive », accessible à la conscience, les 99% sont inconscients.

L'aspect le plus excitant est l'immensité des territoires inconnus : notre cerveau reste une énigme.

Un succès grandissant : la méditation

Comme nous sommes de plus en plus pressurisés, stressés, un réflexe d'équilibre fait que nous sommes aussi de plus en plus attirés par le besoin de ne rien faire, de

nous arrêter, juste pour rester là, respirer en silence, concentrés sur le seul fait d'exister ou sur la contemplation de la nature. Il semble qu'il y ait une relation entre la pratique assidue de la méditation et l'aptitude à générer des émotions positives et à avoir de meilleures défenses immunitaires. ●

A LIRE

ÇA M'INTÉRESSE

Hors série N°8 :

Le Guide Cerveau et intelligence.
(septembre/octobre 2016).

VOTRE CERVEAU N'A PAS FINI DE VOUS ÉTONNER

Boris Cyrulnik, Pierre Bustany, Jean-Michel Oughourlian, Christophe André, Thierry Janssen et Patrice Van Eersel.
Editions Le livre de poche.

RÉSOLUTIONS DU CA

Le 12 septembre 2016, le CA

- Accorde deux secours dans le cadre du fonds social : 759€ et 100€.
- Entérine la démission de Jacques Dupeyrat.
- Vote le budget de relooking du site Internet.
- Valide la carte d'adhérent 2017.
- Valide le plan de financement du projet de refonte du site Internet des mutuelles du GDDM.

Le 10 octobre 2016, le CA

- Accorde à l'unanimité, un secours de 1200€.
- Valide la cooptation de Gilbert Calixte au poste vacant suite à la démission de Jacques Dupeyrat.

Le 21 novembre 2016, le CA

- Accorde à l'unanimité deux secours de 142,40€ et de 589€.
- Valide à l'unanimité le maintien pour 2017 des quatre catégories de cotisation des non actifs, celui de la grille des prestations en cours ainsi que les nouveaux barèmes de cotisations : 111,71€ pour la catégorie individuel ; 166,75€ pour la catégorie individuel avec enfant(s); 210,79€ pour la catégorie couple; 243,81€ pour la catégorie couple avec enfant(s).
- Valide pour trois ans les nouveaux barèmes de remboursements des frais des administrateurs. Indemnité kilométrique pour voiture, 0, 568€ jusqu'à 5000 km, 0,320€ au delà ; pour les deux roues motorisés, 0,518€ ; pour les vélos, 0,25€ plafonné à 200€ par an. Indemnité pour les repas : 22€ en province ; 35€ à Paris. 10 voix pour, une voix contre.
- Désigne à l'unanimité Gérard Cayrac et Gérard Piacentini membres du comité d'audit.

20^e ÉDITION DE LA JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION 2017

Santé auditive : Faut-il se déconnecter des portables ?

A l'occasion de cette 20^e édition, l'équipe scientifique de l'association créatrice des campagnes nationales JNA (*Professeurs et chercheurs médecins ORL, orthophonistes, audioprothésistes*) alertent l'opinion publique sur les effets de l'écoute des téléphones portables et baladeurs sur la santé auditive. Cette pratique pourrait effectivement expliquer le développement précoce des déficiences auditives et autres pathologies de l'oreille (*acouphènes...*) au sein de l'ensemble des tranches d'âge de la population et en particulier chez les plus jeunes. La 20^e journée de l'audition se tiendra dans toute la France le 9 mars 2017. De nombreux spécialistes propose au public d'effectuer un bilan auditif et répondent ainsi à toutes les interrogations des personnes désireuses de mieux être informées sur leur capital auditif. www.journee-audition.org



Il est commun de penser que l'envie de goût sucré est facile à combattre par la simple volonté. Pourtant ceci est absolument faux. Il y a une réelle addiction au sucre. L'accoutumance est comparable à celle produite par la prise d'anti-dépresseurs ou de drogues dures. Il a été démontré en 2007 (en faisant l'expérience sur des rats), par des chercheurs du CNRS de l'université Victor-Segalen à Bordeaux, que le sucre raffiné a un pouvoir addictif plus important qu'une drogue dure comme la cocaïne ! Réduire le sucre doit se faire progressivement pour éviter des sensations pénibles de manque et des troubles graves de l'humeur.

Accusé de nombreux bobos, comme les caries, la prise de poids ou le diabète, le sucre blanc a plutôt mauvaise presse !

Les autres sucres naturels, comme le miel ou le sirop d'agave, ne sont pas toujours non plus la solution idéale, car ils sont caloriques et ont un index glycémique (IG) élevé. C'est-à-dire qu'ils provoquent une augmentation rapide du taux de sucre dans le sang, ce qui favorise la prise de poids et augmente le risque de diabète.

Saviez-vous par contre que l'on peut parfaitement se passer de tous les sucres ajoutés, qu'ils soient naturels ou non ? Il existe en

effet un certain nombre d'astuces pratiques pour sucrer ses yaourts, son café ou ses pâtisseries maison sans ajout d'aucun sucre.

La cannelle

Si vous aimez le goût parfumé de la cannelle, n'hésitez pas ! Utilisez-la en remplacement du sucre pour adoucir votre café, thé ou produit laitier, ou pour préparer de délicieuses compotes maison ou riz au lait. 1 ou 2 pincées suffisent.

La vanille

Naturellement sucrée, la vanille est une épice si parfumée et délicate qu'elle peut adoucir n'importe quel dessert. Ajoutez-en légèrement dans votre café ou votre yaourt ; vous aurez l'impression qu'il est sucré. Pour un effet vraiment sucré, optez pour la vanille en poudre. Mais alors, une pincée suffit !

La compote de pomme

La compote, ou purée, de pommes peut être utilisée en substitution du sucre dans les produits laitiers : yaourts, fromages blancs... Mais elle est aussi idéale pour les pâtisseries ou les mousses au chocolat. En adoptant cette astuce, vous profitez, en plus, de tous les bienfaits de la pomme : vitamines et fibres notamment (même si la compote en contient moins que le fruit frais).

Les dattes

Dans les gâteaux, maison notamment, la purée de dattes est idéale pour remplacer totalement le sucre (à poids égal). Autre bonne nouvelle : vous profiterez ainsi de leur richesse en anti-oxydants et en fibres !

Les jus de fruits

Les jus de fruits, en particulier de pommes, sont également une excellente alternative aux produits sucrants traditionnels. Pour pouvoir les utiliser dans les pâtisseries, faites-les réduire.

La noix de coco

La noix de coco râpée est idéale pour sucrer vos desserts ! En plus de leur apporter une délicate saveur exotique, ce fruit oléagineux a par ailleurs de nombreuses propriétés santé. ●

MANGER MOINS DE SUCRE

Quelques astuces

Diviser par 2 la quantité de sucre dans la plupart des recettes ; Remplacer le sucre blanc par du sucre roux biologique contenant de la mélasse ; Éviter caramel, confiserie, bonbon ; Éviter de sucrer café, thé, chocolat ; Utiliser modérément le miel et le sirop d'érable, riches en glucose et en fructose ; Consommer les sucres naturels de fruits, de fleurs ou de plantes tels que le sirop d'agave ; Remplacer les sodas et les nectars par des jus de fruits et des jus de légumes biologiques ; Remplacer les confitures par des purées de fruits et des compotes sans sucre ajouté ; Remplacer la farine blanche par de la farine bise, complète ou intégrale ; Remplacer les pâtes et les pains blancs par des pâtes et des pains demi-complets ou complets ; Remplacer les pâtes à tartiner sucrées par des confits ou des purées d'oléagineux (noix, amande, noisette) ; Remplacer les crèmes glacées par des sorbets sucrés a minima ; Préparer ses céréales à partir de flocons sans sucre ajouté ; Déguster ou méditer chocolat, pâtisseries et autres aliments « plaisir » ; Éviter le lait naturellement riche en lactose (facteur de cataracte) ; Préférer les laits végétaux, soja, riz, amande, noisette, avoine. ●



Le petit conseil de Robert

Des oignons contre la grippe

Achetez quelques oignons, placez les dans des assiettes, sans les peler, un peu partout dans la maison. Si vous travaillez dans un bureau mettez en un ou deux dans votre espace de travail.

L'oignon a des propriétés antibactériennes et antiseptiques. Nous l'avons fait et nous n'avons pas attrapé la grippe !

CARNET / Ils nous ont quittés

M. Gabriel-Henri ARAIGNON	le 27/10/2016	Mme Jeanne CORDOMI	le 21/11/2016
M. Georges ASTIER	le 22/09/2016	Mme Lucie DURAND	le 28/09/2016
M. Marc BARBAROU	le 23/10/2016	Mme Anna LENDRES	le 02/12/2016
M. Paul CAMPISTRON	le 11/11/2016	Mme Renée RUBERT	le 04/10/2016
M. André CHASSANT	le 30/09/2016	Mme Clara SCARAVETTI	le 25/11/2016
M. Claude CHAUVIN	le 08/12/2016		

Ils sont arrivés

Dorian ETIENNE	le 03/10/2016	Gwendoline DAUVERT	le 03/10/2016
----------------	---------------	--------------------	---------------

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 Lombeze

Rédaction : Marie-Françoise Borie, Anne Déro, Marie-Christine Streicher

Mise en page : Alex Bargas

(Studio Mag / PAO OCI)

Photos et infographies :

Michel Soula, Robert Bacarisse

Impression : Evolu Print