

MUTUELLEINFO^{n°39}

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2017

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

P2 - Actu /
Tiers Payant et dépassement d'honoraire

P4 - Nutrition /
Super-aliments ou super-arnaques ?

P3 - Événement /
Rencontre inter-pôles :
de Toulouse à Montpellier



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

EDITO

Serge LOMBEZ, président



Les Mutuelles du Groupe La Dépêche et Les Journaux du Midi

Les mutuelles du Groupe La Dépêche du Midi existent depuis 1905. Les liens avec La Dépêche du Midi sont très forts depuis cette période.

Au fil des années, au fur et à mesure de l'évolution en nombre des sociétés du Groupe La Dépêche, les salariés ont été couverts par notre Mutuelle. La dernière société adhérente a été La Nouvelle République à Tarbes.

En juin 2016, les Journaux du Midi ont rejoint le Groupe La Dépêche. Alors quoi de plus logique que La Mutuelle du Groupe La Dépêche se positionne pour devenir l'assureur en complémentaire santé de ces nouveaux salariés du groupe.

C'est le challenge que nous voulons et allons relever avec méthode et pragmatisme et ce dans l'intérêt de chacun des salariés du nouveau Groupe Dépêche.

Nous souhaitons mettre nos valeurs que sont la solidarité, l'énergie et la proximité au service de tous.

Nous sommes convaincus de la cohérence de notre démarche afin de consolider notre Mutuelle et préserver cet esprit mutualiste auquel nous sommes tous attachés.

CONSEIL & GESTION EN PATRIMOINE

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

A 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

INFOS PRATIQUES

HORAIRE D'OUVERTURE DES BUREAUX

du lundi au vendredi :

de 9h à 12h30 et de 14h à 17h

Tél. : 05 62 11 35 00 - Fax : 05 81 82 57 55

Courriel : mutuelle@ladepeche.fr

Site : www.mutuelle-depeche.fr

Assistance : 0969 321 169 (24h/24 - 7j/7)

ACTUALITÉS /

Tiers payant : un droit depuis le 1^{er} janvier

Ce qu'il faut savoir sur le tiers payant

Le tiers payant permet de ne pas avoir à avancer la part remboursée par l'Assurance Maladie lors d'une consultation médicale. À compter du 1^{er} janvier 2017, le tiers payant est devenu un droit pour les soins pris en charge au titre de la maternité ou d'une affection de longue durée (ALD).

Les femmes enceintes et les patients en ALD ont droit au tiers payant sur leurs consultations médicales (généraliste ou spécialiste). Ils peuvent aussi en bénéficier sur les soins dispensés par les sages-femmes, les chirurgiens-dentistes, les infirmiers, les masseurs-kinésithérapeutes...

Concrètement, si vous êtes dans cette situation, cela signifie que vous n'avez plus à faire l'avance des frais chez les professionnels de santé exerçant en ville pour les soins dispensés dans le cadre de l'assurance maternité ou en rapport avec votre ALD.

L'Assurance Maladie verse directement le prix de la consultation ou de l'acte médical aux professionnels de santé. Pour bénéficier du tiers payant, il vous suffit de présenter **vos** carte Vitale au professionnel de santé.

Les professionnels de santé exerçant



en ville peuvent également proposer le tiers payant sur la part obligatoire à tous les assurés, quelle que soit leur situation, mais ce n'est pas une obligation. **Le tiers payant deviendra un droit pour tous le 1^{er} décembre 2017.**

Le tiers payant, c'est zéro avance de frais sur la part des soins remboursés par l'Assurance Maladie. En revanche, les éventuels dépassements d'honoraires continuent de devoir être réglés directement aux professionnels de santé. De même, la participation forfaitaire et les franchises médicales restent à la charge de l'assuré. Les sommes correspondantes seront récupérées ultérieurement par l'Assurance Maladie.

DÉPASSEMENTS D'HONORAIRES

Mon médecin n'a pas signé le Contrat d'accès aux soins : que rembourse ma complémentaire santé ?

Le contrat d'accès aux soins, mis en place pour limiter les dépassements d'honoraires des médecins libéraux, peut modifier les restes à charge pour les patients et les remboursements des complémentaires santé.

Le contrat d'accès aux soins (CAS) est un contrat conclu entre l'Assurance maladie et des médecins conventionnés exerçant en secteur 2. Il a pour but d'améliorer l'accès aux soins des patients en limitant les dépassements d'honoraires et en permettant d'être mieux remboursé. Le praticien signataire du contrat d'accès aux soins s'en-

gage à ne pas dépasser un taux moyen de 100 % de dépassements d'honoraires calculé sur la base des tarifs applicables aux praticiens secteur 1.

Depuis le 1^{er} janvier 2017, la prise en charge de la mutuelle est plafonnée. Elle ne peut excéder 100 %.

Comment savoir si mon médecin est adhérent au CAS ?

Deux possibilités : soit lui poser directement la question ; soit consulter l'annuaire santé de l'Assurance maladie sur annuaire.sante.ameli.fr. Pour chaque praticien conventionné secteur 2 le site indique si oui ou non celui-ci est signataire.

MUTUELLES GROUPE LA DÉPÊCHE DU MIDI

NOUVEAU LOOK POUR LE SITE INTERNET

Depuis début mars, le site internet des mutuelles du Groupe La Dépêche du Midi (mutuelle-depeche.fr) a fait peau neuve, nouveau look, nouvelle version. Le nouveau site est accessible sur tous les supports : tel, tablette, ordi avec un contenu régulièrement mis à jour. Vous trouverez aussi le nouveau site sur sa page Facebook.

En juin, on passe au vote électronique

Lors de la prochaine Assemblée Générale qui se déroulera en juin, les adhérents pourront, s'ils le souhaitent, voter par internet. Le vote électronique simple et rapide qui se pratique déjà dans de nombreuses mutuelles, va être mis en place. Vous en serez avertis, par vos adresses mail que nous avons recueillies, grâce à la diligence et au professionnalisme de Saïda Ettobi qui pendant 6 semaines a contacté la plupart des adhérents et mis à jour leurs adresses mail.



SAÏDA ETTABI

a recueilli les adresses mail des adhérents retraités

ÉVÉNEMENT /

Rencontres inter pôles : de Toulouse à Montpellier

Début mars, les dirigeants de la mutuelle avaient convié les représentants et délégués syndicaux des pôles toulousain et montpellierain du Groupe Dépêche du Midi, à une journée d'information sur les enjeux de la protection sociale des salariés. Tous sauf ceux de l'Indépendant qui n'avaient pu se libérer, avaient répondu présents et se retrouvaient dans le cadre agréable de l'hippodrome de la Cèpière à Toulouse où les accueillait Serge Lombez, président la mutuelle Complémentaire Santé Groupe La Dépêche du Midi entouré de plusieurs administrateurs et salariés.

L'animation de cette journée avait été confiée à Anne Marion, directrice d'Actuarielles, un cabinet d'actuaire indépendant installé à Lyon et reconnu au plan national. Elle s'est attachée à rendre compréhensible et vivant, l'aride sujet de la prévision des risques en complémentaire santé et a bousculé, exemples à l'appui, les idées reçues des uns et des autres en la matière. Elle a notamment développé les notions de fréquence et de gravité des risques, notions qui interagissent dans l'élaboration de leur couverture. Cette journée était également l'occasion d'évoquer les forces et les faiblesses des offres de prestations et des structures de cotisations des complémentaires santé en oeuvre sur les deux pôles du GDDM qu'il lui avait été demandé d'étudier « en toute indépendance », comme le rappelait Serge Lombez. Elle concluait son intervention par quelques préconisations sur lesquelles les participants auront tout loisir de réfléchir dans les semaines à venir. Très intéressés par cette journée, ils ont manifesté le souhait de bénéficier d'une nouvelle rencontre qu'il était envisagé d'organiser à Montpellier et à laquelle serait conviée la direction du



Groupe DDM. L'entreprise est partie prenante dans la mise en place de la complémentaire santé de ses salariés puisque c'est elle qui signe le contrat avec l'organisme assureur choisi et elle qui s'acquitte auprès de lui, comme le prévoit la loi, de la moitié du montant de leurs cotisations. Ce contrat est signé dans le cadre d'un accord collectif* négocié auparavant entre les partenaires sociaux (la direction et les représentants et délégués syndicaux de l'entreprise) ; un contrat qui doit être « responsable et solidaire » c'est à dire répondre aux préconisations de la loi sur la modernisation sociale pour bénéficier d'un allègement substantiel de taxes qui au final influe à la baisse sur le montant des cotisations. Les entreprises ont jusqu'au 31 décembre 2017 pour rendre ces contrats « responsables et solidaires ». Celui concernant les salariés du pôle historique, dit « toulousain » du Groupe DDM est dans les clouds. Ce n'est pas le cas de celui concernant les salariés du pôle « montpellierain » né avec l'acquisition par le GDDM, il y a quelques mois, des journaux du Midi. Dans la pers-

pective de sa renégociation prochaine, et de celles des contrats collectifs associés, le CA de la Mutuelle CS Groupe DDM étudie la possibilité de candidater pour accueillir ces nouveaux salariés tant il est vrai que l'Union fait la force et qu'il y aurait une certaine cohérence à rassembler en son sein tous les salariés du groupe.

**Il aurait pu comme le permet la loi faire l'objet d'une décision unilatérale de l'employeur ou faire suite à un référendum auprès des salariés.*

RÉSOLUTIONS DU CA

Le 12 décembre 2016, le CA

- Donne son accord et mandat au bureau pour poursuivre les négociations avec la direction du GDDM et les représentants syndicaux concernés en vue d'aboutir à une offre de complémentaire santé pour le pôle Montpellier du GDDM basée sur les chiffres présentés et le débat qui a suivi.
- Valide le principe d'intervention éventuel d'un cabinet d'audit pour comparer les diverses offres de complémentaire santé qui seront faites pour le pôle Montpellierain du GDDM.
- Décide de lancer la procédure de désignation d'un co-commissaire aux comptes pour les comptes combinés.
- Accorde à un ayant droit d'adhérer à la mutuelle.

Le 16 janvier 2017, le CA

- Vote un secours de 465€
- Choisit Harmonie Mutuelle comme Union de représentation auprès de la Mutualité Française.





DU FER DANS LES ÉPINARDS !!!

Il n'y a pas plus de fer dans les épinards que dans les choux ou les brocolis et bien moins que dans les lentilles. Mais le mythe s'installe, appuyé par la propagande du gouvernement américain en faveur des épinards pendant les restrictions de viande de la seconde guerre mondiale. Les meilleures sources en fer de notre alimentation restent pourtant animales car il est alors beaucoup mieux absorbé par l'organisme comme les abats, viande rouge, poissons gras et fruits de mer.

Chia, Kale, açai, ces aliments exotiques sont les nouveaux remèdes branchés, parés de toutes les vertus nutritionnelles. Que faut-il en penser ?

Venu du terme anglais superfood, le mot super-aliments est aujourd'hui omniprésent dans la presse culinaire et féminine mais également dans le secteur bio qui commercialise ces graines et fruits, souvent très chers. En général, c'est leur forte teneur en antioxydants qui est mise en avant. Il n'y a qu'un pas, pour leur prêter mille vertus - très souvent non démontrées - contre le cancer, le vieillissement ou encore le diabète. D'autant qu'il est illusoire de penser qu'un seul aliment, si riche soit-il en vitamines, antioxydants et autres oméga 3 ou 6, puisse avoir un effet miraculeux sur l'état de santé d'une personne. L'équilibre alimentaire associé à la pratique régulière d'une activité physique ont jusqu'ici démontré beaucoup plus d'efficacité que tous les super-aliments du moment.

Des exemples :

Chia : Cette petite graine issue d'une plante mexicaine concentre des protéines complètes et des oméga 3, toutefois moins que dans les poissons gras.

Goji : Cette petite baie est utilisée de longue date dans la médecine traditionnelle chinoise pour renforcer les défenses immunitaires ou prévenir les troubles oculaires. Elle ne contient pas plus d'antioxydants qu'une pomme ni plus de vitamine C qu'une orange.

Spiruline : Consommée depuis les Aztèques, cette micro-algue en spirale est une bactérie des lacs. Sa teneur exceptionnelle en protéines en a fait un outil de lutte contre la malnutrition. Non démontré, son effet stimulant sur la production de globules rouges et blancs attire les sportifs.

Chou Kale : Devenu l'aliment star emblématique de la cuisine « vegan », le chou Kale est un chou frisé très peu calorique et riche en calcium et en vitamine B et K.

Les autres choux verts sont moins tendance mais ils n'en sont pas moins vertueux. Manger des épinards et des carottes revient au même.

Açai : Au Brésil le jus et la baie de l'açaï font partie de l'alimentation traditionnelle des indiens d'Amazonie qui le considéraient comme un fortifiant. Sa teneur en antioxydants est comparable à celle de la canneberge et de la myrtille.

Grenade : Très consommée au Proche Orient, ce fruit source de vitamine B et C, a un pouvoir antioxydant trois à quatre fois supérieur à celui des tanins du vin rouge ou du thé vert. Il est donc plus avantageux de boire du jus de grenade.

Maca : Originale du Pérou, cette racine, souvent séchée et réduite en poudre appartient à la famille du cresson et du radis. Le maca est riche en vitamine B et en calcium. Sa valeur nutritionnelle est comparable à celle du riz ou du blé. Ces potentiels bienfaits ne sont pas démontrés.

Avocat : Concentré d'acides gras insaturés, ce fruit originaire du Mexique permet de réduire le taux de mauvais cholestérol au profit du bon. Par ailleurs, la noix, l'huile d'olive ou les poissons gras ont les mêmes vertus.

« Le guide du bien manger » : caminteresse.fr



Le petit conseil de Robert

Décongélation... simple, efficace et pas cher

Cela vous est-il déjà arrivé de rentrer de voyage et de constater qu'il y avait eu, chez vous, une coupure de courant ? Il est très difficile de savoir combien de temps cette panne a duré.

Dorénavant, chaque fois que vous quittez votre domicile, mettez une tasse d'eau dans le congélateur, attendez que l'eau gèle puis ajoutez une pièce de monnaie sur le dessus.

Si au retour de voyage vous constatez que la pièce est tombée au fond de la tasse, cela signifie que tous les aliments ont décongelé et que vous devez les jeter.

CARNET / Ils nous ont quittés

M. BALLABRIGA Jean	le 17/12/2016	M. PERONY Robert	le 10/01/2017
Mme DUPRAT Suzanne	le 29/12/2016	M. SAINT-SUPERY Armand	le 04/01/2017
M. FLORENTIN Emile	le 08/11/2016	Mme SAINT-SUPERY Yvette	le 11/12/2016
M. GILLMANN Alain	le 01/01/2017	Mme SENIE Danielle	le 23/12/2016
M. GONZALEZ Fernand	le 13/01/2017	Mme SOLANELLES Jeanne	le 20/01/2017
Mme MAURY Mathilde	le 02/03/2017	M. SOLANELLES Raymond	le 01/02/2017
Mme MEDAL Henriette	le 16/12/2016	M. VIRONNEAU Fabrice	le 15/01/2017
Mme PELLETIER Rachel	le 06/02/2017		

Ils sont arrivés

BLOT-PETIT Mila	le 05/12/2016	JACQUES Maelle	le 28/01/2017
DAIGNIERE-RAYNAL Antoine	le 27/01/2017	LANGUILLON Zélie	le 25/01/2017
GERMAIN Louise-April	le 11/09/2016		

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 Lombez

Rédaction : Marie-Françoise Borie, Anne Déro, Marie-Christine Streicher, Gilbert Calixte-Rigal

Mise en page : Alex Bargas (Studio Mag / PAO OCI)

Photos et infographies :

Michel Soula, Robert Bacarisse

Impression : Evolu Print