

# 2



# 2



## EN BONNE SANTÉ

P2- Vos cotisations ne bougent pas  
P3 - Covid, suivez les recommandations  
P 4 - Prévenir les infections  
P5/6 - Vos vacances avec la Mutuelle



MUTUELLES  
**GRUPE**  
**LA DÉPÊCHE**  
DU N.131

[www.mutuelle-depeche.fr](http://www.mutuelle-depeche.fr)



## ÉDITO

**GILBERT CALIXTE**  
Président Mutuelle  
Complémentaire Santé

### DEMEURER SOLIDAIRES

*Sous la menace de la pandémie, 2020 fut une année éprouvante mais l'horizon s'éclaircit avec l'arrivée d'un vaccin. Durant le confinement la Sécurité Sociale a pris en charge un certain nombre de remboursements, et les mutuelles ont pu constater que les dépenses restant à leurs charges se sont avérées moins importantes. Ce n'est qu'en 2021 que pourront être évaluées les conséquences de cette crise sanitaire et de la crise économique redoutée. C'est alors qu'il sera possible de constater la réalité des impacts sur notre trésorerie. Au-delà des chiffres du Covid, nous aurons à faire face à une autre exigence. Durant le confinement de nombreux patients ont décalé leurs rendez-vous médicaux, certaines interventions chirurgicales ont été reportées. Cet état de fait aggrave les pathologies et augmente les coûts de santé. Le gouvernement n'a pas cru devoir attendre ces échéances et a décidé d'instaurer une contribution exceptionnelle « COVID 19 » sur 2020/2021 d'un montant global de 1,5 milliard € à la charge des complémentaires santé. Cette décision aura une répercussion notable sur notre trésorerie. Nous aurons à déboursier 105 000€ supplémentaires pour couvrir cette taxe. Face à cette période exceptionnelle et dans un esprit de solidarité, les membres du conseil d'administration ont décidé de maintenir les montants de cotisations en 2021 et cela pour l'ensemble des adhérents actifs et non actifs tout en apportant d'utiles améliorations à nos prestations. Dans ce contexte d'incertitude je vous renouvelle mes meilleurs vœux. Gardons notre esprit de solidarité, de détermination, pour continuer d'écrire les prochaines belles pages de notre histoire commune.*

TÉLÉCHARGEZ  
NOTRE MAGAZINE  
**MUTUELLE**  
INFOS  
**N°54**  
sur notre site  
[www.mutuelle-depeche.fr](http://www.mutuelle-depeche.fr)

## COTISATIONS/PRESTATIONS / Actualités santé

### DES COTISATIONS INCHANGÉES EN 2021

Depuis le début de la crise sanitaire les mutuelles ont toujours indiqué vouloir contribuer à cette situation exceptionnelle mais elles avaient proposé, aux pouvoirs publics des modalités de remboursement moins contraignantes.

Notamment en prenant en charge les dépenses avancées par l'Assurance Maladie et relevant habituellement des complémentaires santé. Le gouvernement en a décidé autrement et nous déplorons le choix qui a été fait d'une hausse de la fiscalité.

**Non, la taxe Covid 19, n'aura pas de répercussions sur les cotisations de votre Mutuelle.**

#### QU'EN EST-IL DE VOS COTISATIONS 2021 ?

Fidèle à ses valeurs de responsabilité et de solidarité, la Mutuelle Santé du groupe La Dépêche du Midi réaffirme son engagement afin que vous ne renonciez ni à votre santé, ni aux projets qui vous tiennent à cœur.

Consciente que ce nouveau confinement peut aggraver des situations personnelles, votre mutuelle maintient le montant des cotisations au même niveau qu'en 2020 et prend à sa charge la taxe Covid 19 pour vous permettre de préserver votre pouvoir d'achat. Les cotisations demeureront inchangées, pour tous, salariés et retraités.

L'impact réel de la crise covid 19 sur la trésorerie de la mutuelle ne sera connu qu'en 2021. Nous nous attendons à des reports de soins. Le traitement de pathologies lourdes qui faute d'avoir été prises en charge en 2020, s'avèreront plus lourdes en 2021 en terme de soins et donc plus coûteuses.

#### QU'EN EST-IL DE VOS PRESTATIONS 2021 ?

Des évolutions sur la grille des garanties de votre mutuelle en 2021.

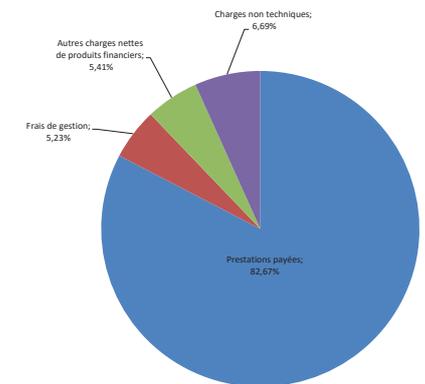
- La psychologie clinique sera remboursée dans le cadre des médecines complémentaires (5 actes par année

civile).

- Les actes dentaires et prothèse « Hors nomenclature » et « Non remboursé » sont pris en charge limitées à 4 actes par année civile.

- Enfin, grâce au panier de soins « 100% santé », tous les adhérents ont une prise en charge à 100% depuis 2019 de certains soins dentaires et optiques et depuis le 1er janvier 2021 de l'audiologie.

- Le service de téléconsultation MesDocteurs est pris en charge sans avance de frais ni reste à charge par la mutuelle.



- L'Assistance Dépêche proposera dès janvier un accompagnement psychosocial pour vous accompagner et vous soutenir dans des moments d'angoisses et d'inquiétudes pendant ce 2ème confinement.

Les réseaux Kalixia et Mutualité Française sont à privilégier, ils rassemblent des professionnels de santé engagés sur des tarifs responsables.

Un lexique et des exemples complètent la grille de garantie pour une lecture plus simple et compréhensible.

Pour une information complète : sur 100€ de cotisation collectés, 82,67% servent à financer le remboursement des prestations, 5,23% les frais de gestion et le restant sert à payer les taxes.

#### QU'EN EST-IL DE LA TAXE COVID 19 ?

En raison de la crise sanitaire et de la baisse notable des demandes de remboursement de frais de santé qui en découle, le gouvernement considère que les mutuelles ont réalisé d'importantes économies. L'assurance maladie a pris en charge la totalité des frais de certains actes qui en temps normal sont non remboursés ou seulement partiellement.

En réponse à cette situation les ministres de la santé et des comptes publics ont annoncé la création d'une taxe additionnelle (Covid 19) de 2,6% au titre de 2020 et de 1,3% en 2021. Le gouvernement entend donc récolter la somme de 1,5 milliard d'euros à travers une hausse de la fiscalité des contrats portant ainsi leur taux de taxation à 16,5%.

Pour compenser, certains organismes pourraient se voir obligés d'augmenter les prix des contrats d'assurance santé.

Le 10 novembre, le Sénat a introduit une différence entre mutuelles (taxées pour 2020 à 2,2%) et les organismes régis par le code des assurances (taxés eux à 3%). En revanche le taux de 2021 a été aligné sur les 2,6% initialement prévus pour cette année.

Une mesure qui pourrait encore évoluer.

La Mutualité française déplore cette décision considérant qu'il est trop tôt pour fixer le montant de la taxe. A court terme, il y a bien une économie substantielle mais personne ne sait quelles seront les retombées de la pandémie sur la santé des Français à moyen et court terme.

# TÉLÉCONSULTATIONS / Avantages et inconvénients

## UN GAIN DE TEMPS POUR LE DOCTEUR PEREZ DE MONTPELIER



**Les patients s'interrogent sur la pratique de la téléconsultation : les questions portent sur la qualité des soins, la précision du diagnostic, le risque de déshumanisation également sur les inégalités territoriales ou sociales lié à l'accès du numérique.**

La téléconsultation convient-elle à tous les patients ?

Pour le Docteur Myriam Perez, il y a des avantages mais également des inconvénients :

### LES AVANTAGES :

Echanger avec ses patients, pour discuter par exemple d'un résultat d'analyses, éventuellement le renouvellement de médicaments ou pour changer un traitement (malgré tout à utiliser avec prudence et selon les cas, souligne-t-elle). Un patient qui a de la fièvre doit consulter sur place.

## COVID 19 : SUIVEZ LES RECOMMANDATIONS

Continuons donc à appliquer scrupuleusement les mesures barrières : port du masque, distanciation sociale, lavage des mains.

Au delà de ces consignes, il convient de repérer précocement les symptômes ; réaliser des tests de dépistage (accessibles sans ordonnance et sans avance de frais) ainsi qu'isoler les personnes malades ou ayant été en contact avec celles-ci. Les symptômes les plus courants sont : la toux, la fièvre, la perte brutale du goût ou de l'odorat, des maux de tête. Si l'un ou plusieurs de ces symptômes apparaissent il faut impérativement s'isoler et appeler sans délai son médecin traitant.

En cas de difficultés respiratoires appelez immédiatement le 15. Telles sont les recommandations de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie (CPAM)

### QUE FAIT ALORS LE MÉDECIN ?

Il demande au patient présentant des signes Covid 19 de réaliser le plus vite possible un test. Il prescrira des masques, rappellera les gestes barrière et mesures d'isolement nécessaires. Sur le plan plus administratif, il va également pré-enregistrer le dossier du patient dans une base spécifique appelée "Contact Covid" et y noter, avec l'accord du pa-

### LES INCONVÉNIENTS :

La téléconsultation ne remplace pas le système médical actuel, mais il peut le compléter efficacement en période de pandémie.

La téléconsultation n'est pas non plus un « supermarché » : certain patient en profite pour demander des arrêts de travail ou des renouvellements de médicament, c'est au médecin d'être vigilant.

En principe, le rdv en téléconsultation se fait seulement avec le médecin traitant.

Le Docteur Myriam Perez a déjà demandé à des patients de venir sur place pour les ausculter et pour dépister un problème comme l'hypertension. D'autre fois elle propose à ceux qu'elle connaît bien, la téléconsultation évitant ainsi les déplacements.

L'intérêt pour elle est de pouvoir l'utiliser avec ses confrères et d'échanger avec des spécialistes ce qui lui permet d'améliorer son diagnostic et de mieux soigner ses patients. Et si le rdv avec le spécialiste n'est pas indispensable, c'est un gain de temps pour tout le monde. Bien sûr, si le rdv avec un spécialiste est nécessaire il sera pris plus rapidement.

Pour elle, c'est un gain de temps énorme, mais la téléconsultation ne peut pas remplacer un examen médical classique, c'est un complément qui ne doit pas être généralisé en médecine.

tient, les personnes de son entourage ayant été en contact rapproché avec lui jusqu'à deux jours avant le début des signes de la maladie.

### QUE FAIT L'ASSURANCE MALADIE ?

C'est alors que sur la base des informations recueillies et si les tests sont positifs, les équipes de l'Assurance Maladie chargées des enquêtes sanitaires prendront contact avec la personne malade pour compléter éventuellement la liste des personnes contact, à qui il sera conseillé de s'isoler et de réaliser un test de dépistage. Même en l'absence de symptômes.

Des agents médicaux et administratifs, soumis au secret médical, composent ces équipes.

### DÉTECTER-TESTER-ISOLER

La contribution de chaque patient à l'identification de ses contacts potentiels ; la coopération de ces personnes contact et le suivi des recommandations faites par les médecins constituent des conditions fondamentales pour la réussite de la stratégie adoptée pour enrayer la diffusion du virus, précise l'Assurance Maladie.

Stratégie qui répond au slogan "Déte-cter-Tester-Isoler".



## ÉDITO

**ERIC GABARROT**  
Président Mutuelle  
Réalizations Sociales

### PRISE DE CONSCIENCE

*Si nous ne savions pas ce que nous sommes, 2020 nous l'a rappelé sans sommation et de façon brutale. Chacun d'entre nous doit pouvoir en tirer des conséquences, ne serait-ce que par une prise de conscience.*

*Oui, seul nous pouvons peu, ensemble nous pouvons beaucoup.*

*Sans la solidarité nationale, sans l'implication de chacun, sans le soutien collectif, je ne sais pas si nous aurions pu passer le cap. Rien n'est gagné mais rappelons-nous qu'il est très facile de tout perdre.*

*Nous devons tous avoir appris quelque chose de ce qu'il s'est passé.*

*2021 s'ouvre à nous et comme toujours, avec une période de vœux et de belles espérances. Mais que les vœux ne restent pas espoir mais deviennent réalité. Pour cela, il en va de l'effort de chacun.*

*Notre mutuelle plus que jamais se doit de rester solidaire, à vos côtés : s'adapter aux besoins de notre société, accompagner au mieux les personnes en difficulté, au-delà des soins de santé. La prévention aujourd'hui à toute sa place et nous pouvons dire que prévoir, c'est guérir un peu.*

*De nombreuses actions devront être menées par votre mutuelle, pour le bien-être et le bien vivre. Ces opérations seront portées conjointement par les deux mutuelles complémentaire santé et réalisations sociales. Nous espérons que vous y participerez nombreux et qu'elles vous apporteront beaucoup.*

*Portez-vous bien, que du beau et du bien pour vous et vos proches*

## MUTUELLE INFOS

N° de publication : ISSN 1952 997 X

Tiré à 1 750 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)

### Directeurs de la publication :

Gilbert Calixte-Rigal et Eric Gabarrot

**Rédaction :** Marie-Françoise Borie, Jean-Pierre Roland, Isabelle Lefevre

**Mise en page :** Alex Bargas et Marie Isabelle Pelat (Studio Mag / PAO OCI)

### Photos et infographies :

"Gettyimages"

**Impression :** Relief D'Oc

## COMMENT BOOSTER SES DÉFENSES IMMUNITAIRES ?

Pour prévenir les infections et se protéger efficacement des agressions hivernales, quelques conseils pour donner un coup de pouce à ses défenses immunitaires.

### L'IMMUNITÉ VIENT EN PARTIE DE CE QUE L'ON MET DANS SON ASSIETTE

**VRAI.** « Le lien entre microbiote intestinal et système immunitaire est déterminant, puisque 60 à 70% de nos cellules immunitaires siègent dans notre intestin. » rappelle Pascal Douek\*, médecin micronutritionniste et médecin du sport. Plus il est riche et diversifié en bactéries, plus nous sommes protégés. Pour lui apporter ces bonnes bactéries et les nourrir au quotidien, le médecin conseille le régime alimentaire méditerranéen : une alimentation riche en fruits et légumes (polyphénols) bio de préférence, poisson gras (oméga 3), oléagineux (acides gras mono-insaturés), céréales complètes... « C'est aussi un bon moyen de prévenir surpoids et maladies chroniques, qui constituent des handicaps pour le système immunitaire. »

\*auteur de « les nouvelles clés de la longévité » éditions Leduc.s

### SEULS LES SPORTS INTENSIFS ONT UNE ACTION SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

**FAUX.** « Une activité physique modérée mais régulière, et à long terme, stimule la circulation sanguine et active de nombreuses fonctions de l'organisme. Par exemple, cela aide à



la production de lymphocytes T, un type de globules blancs essentiel aux défenses immunitaires » explique le Docteur Douek. C'est le cas, par exemple, du vélo, de la marche rapide, de la marche nordique, mais aussi du tai chi et du qi gong, des activités qui ont l'avantage de pouvoir se pratiquer à tout âge et sans effort intense.

### LA VACCINATION AFFAIBLIT LES DÉFENSES IMMUNITAIRES

**FAUX.** Chaque vaccin renforce les défenses immunitaires contre un virus ou bactérie spécifiques. Il protège ainsi pendant une durée qui varie d'un an (grippe) à plusieurs dizaines d'années (diphtérie, tétanos), selon le virus ou la bactérie en cause. Le principe : on injecte une faible quantité d'un virus atténué (préparation vaccinale), afin de stimuler la production d'anticorps contre ce virus, sans que la personne ne déclare la maladie.

### LE SOMMEIL AIDE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE À FONCTIONNER ET À SE RECONSTITUER

**VRAI.** Il améliorerait la capacité de certaines cellules de notre système immunitaire à se fixer sur des cellules malades et à la détruire. « A contrario, le manque de sommeil est associé à un plus haut risque d'infection », met en garde le docteur Pascal Douek. Les besoins de sommeil varient selon les personnes, mais si vous dormez moins de six heures par nuit, c'est insuffisant. Pour retrouver un bon rythme de sommeil, pensez à vous coucher et à vous lever tous les jours à la même heure, à vous ménager un « sas de décompression » d'une vingtaine de minutes avant d'aller au lit et à proscrire les écrans dans la chambre.

### LE STRESS EST UN ENNEMI DES DÉFENSES IMMUNITAIRES

**VRAI.** En situation de stress chronique, l'organisme sécrète

des hormones qui diminuent sa capacité à se défendre contre les différentes infections. Le stress réduit aussi la production de cytokines, des molécules qui jouent un rôle clé dans l'immunité. Yoga, sophrologie et méditation sont de formidables antidotes au stress. La pratique de la méditation de pleine conscience\*, par exemple, stimule le système immunitaire. Essayer de se détendre au maximum se révèle donc utile pour aider son corps à se défendre.

\*Pratique qui vise à concentrer toute son attention sur un sujet précis, comme sa respiration ou les sensations physiques de son corps, pendant une période suffisamment longue, en se laissant aller.

### ET LA VITAMINE D ?

La vitamine D, par exemple, synthétisée essentiellement sous l'effet des rayons ultraviolets B du soleil, n'est pas seulement indispensable pour les os. Elle joue aussi un rôle dans l'activation du système de défense immunitaire. Or, en automne et en hiver, on sort moins, l'ensoleillement est diminué, on synthétise donc moins de vitamine D. En outre, quand les jours raccourcissent et que les températures diminuent, nous vivons davantage à l'intérieur dans de endroits souvent plus pollués qu'à l'extérieur et trop peu aérés. Cela favorise la propagation des virus, et donc des infections.

(Essentiel santé magazine)

## GERONTOPOLE TOULOUSE

### « Veillir en bonne santé »

#### grâce à l'application « ICOPE CARE – INSPIRE »

Le gérontopole du CHU de Toulouse vous propose de bénéficier d'une évaluation de vos capacités physiques et mentales pour favoriser un vieillissement en bonne santé selon les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) dans le cadre du programme de soins intégrés.

Une évaluation adaptée à vos besoins, vous sera proposée à intervalles réguliers de façon à suivre vos fonctions (mémoire, mobilité, nutrition, état psychologique, audition et vision).

L'objectif de ce suivi est de dépister précocement tout fléchissement d'une fonction favorisant une prise en charge précoce adaptée en lien avec votre médecin traitant qui sera tenu informé.

Le gérontopole a besoin de votre accord pour conserver les données de santé obtenues lors de ces évaluations et les analyser dans le cadre du Programme soins intégrés (ICOPE CARE – INSPIRE) proposé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et coordonné par le Gérontopôle de Toulouse. Pour cela, toutes les données seront anonymes, c'est à dire, identifiées uniquement par un code. Le CHU de Toulouse s'engage à garantir la confidentialité et la sécurité de ces données, conformément à la réglementation applicable.

Renseignements sur le programme « ICOPE – CARE – INSPIRE »

Gérontopole - CHU de Toulouse - Cité de la Santé

Hôpital La Grave - Place Lange - TSA 60033 – 31059 TOULOUSE Cedex 9

Connectez-vous avec l'Appli

## CARNET

### Ils nous ont quittés

ARAGON Marcel	05/10/2020
BRIAL Christian	14/11/2020
CANUT Aline	19/09/2020
CHAUPY Annie	01/11/2020
CHASSERAU Suzanne	06/11/2020
DAVID Yvette	19/10/2020
FARAIL Guy	01/11/2020
JUSSAN Luisa	08/10/2020
MARC Danielle	21/09/2020
ORTET Claudine	07/10/2020
PACOUILL Sabine	10/12/2020
PREVOST Danielle	02/11/2020
SLIVAR Louis	31/10/2020

### Elle est arrivée

MELLECC Shana	24/07/2020
---------------	------------



## BIDART

### *Pyrénées-Atlantiques*

**VILLA avec jardin et dans résidence fermée** au cœur d'un environnement boisé.

A PROXIMITÉ DE LA PLAGE.

Parking privé, salon de jardin.

**RDC** : cuisine avec lave-vaisselle, micro-ondes et séjour avec canapé convertible et télé.

**Etage** : 2 chambres dont une avec mezzanine (2 lits en 140), salle de bain, toilettes séparées.

A proximité : marché, brocante, golf, activités de plage et restaurants...

## VALRAS-PLAGE

### *Hérault*

**VILLA à 300m de la plage** près du Casino, dans résidence fermée avec PISCINE et PARKING PRIVÉ.

Jardin et véranda.

**RDC** : séjour et coin cuisine avec micro-ondes, lave-linge et lave-vaisselle.

**Etage** : 2 chambres dont une avec 1 lit en mezzanine (1 lit en 140 et 3 lits en 90). Salle de bain, toilettes.



A proximité de tous commerces.  
Plage avec plus de 4 kilomètres de sable fin.

# LUCHON *Haute-Garonne*

## APPARTEMENT au cœur de la station thermale

Résidence sécurisée. Séjour/cuisine équipée, canapé lit 2 places, 2 chambres, lits en 140. Salle d'eau, toilettes.

Jardinet avec table et chaises.

**Activités possibles :** Randonnées, thermalisme, ski, piscine, médiathèque, location de vélos, pêche, centre de Loisirs. Patinoire ouverte de décembre à fin mars.



TARIF  
**LUCHON**  
2021

**FORFAIT ANNUEL = 300€**  
la semaine

Si cure, prescription médicale  
3 semaines consécutives

**= 540€**

le séjour  
soit 180€ la semaine

## TARIFS LOCATION SEMAINE

### Bidart, Valras-Plage

du 02/01/2021 au 17/04/2021 ..... **230€**

du 17/04/2021 au 03/07/2021 ..... **360€**

du 03/07/2021 au 28/08/2021 ..... **580€**

du 28/08/2021 au 25/09/2021 ..... **360€**

du 25/09/2021 au 01/01/2022 ..... **230€**

## OFFRE COURTS SÉJOURS\*

Hors vacances scolaires : **2 nuits/3 jours**

**ou 3 nuits (4 jours) = 140€**

La validation de la location se fait 8 jours avant.

*\*Sous réserve des conditions sanitaires en vigueur.*

**98€**

Réservation/Consultation : [www.mutuelle-depeche.fr](http://www.mutuelle-depeche.fr)