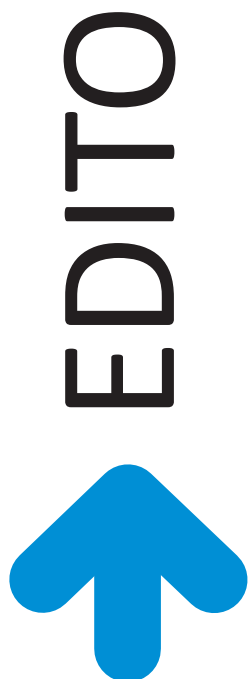


MUT INFO

n°63



***ÊTRE VIEUX,
C'EST QUOI ?***



MIEUX ÊTRE ET MIEUX VIVRE

La proposition de la Sécurité sociale de faire passer la consultation médicale de base de 25 € à 26,50 € à fait bondir les syndicats des médecins. Ils ont reçu cette proposition comme une provocation.

Mais ce qui attise encore plus les tensions ce sont les textes de lois en cours d'examen par les parlementaires pour ouvrir notamment l'accès direct sans prescription médicale au préalable à certains infirmiers, masseurs kinésithérapeutes et orthophonistes.

D'ailleurs, suivant les décisions qui seront prises, certains professionnels de santé songent à se déconventionner*. Tout cela ne semble pas aller dans le sens d'une amélioration des déserts médicaux alors que les complémentaires sont de plus en plus sollicitées sur l'évolution du 100% santé. Le coût de la revalorisation de la consultation de base.

Le transfert d'actes pour lequel on parle de 400 à 450 millions d'euros sur le plan national à la charge des mutuelles. Pourtant la santé devrait être un droit accessible à tous, malheureusement nous devons constater les nombreuses inégalités qui font que ce droit n'est pas effectif pour nombre de personnes.

En parallèle, les mutuelles ont le devoir de mettre en place une politique de prévention. En ce qui nous concerne, notre objectif est de proposer aux adhérents des ateliers qui sont aussi des moments de partage, bénéfiques et utiles en matière de santé que nous souhaitons adapter aux besoins de chacun. Un grand chantier collaboratif qui doit nous permettre de mieux être et de mieux vivre.

**Un médecin non conventionné prodigue des soins qui ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale et donc non remboursés.*



GILBERT CALIXTE

Président Mutuelle Complémentaire Santé



ÉRIC GABARROT

Président Mutuelle Réalisations Sociales



ASSEMBLÉES GÉNÉRALES EN JUIN

LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE DE LA VIE DES ADHÉRENTS

Vos mutuelles n'ont pas d'actionnaires à rémunérer. Elles vous appartiennent et c'est donc à vous toutes et tous, actifs et non-actifs de faire en sorte qu'elles répondent à vos besoins. Comme chaque année, les conseils d'administration reviennent devant vous pour rendre compte de leur gestion : c'est le temps des assemblées générales.

QUI CONSTITUE LES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES DES MUTUELLES SANTÉ ET RÉALISATIONS SOCIALES ?

Elles sont constituées de tous les adhérent(e) s des deux mutuelles. De ce fait, elles sont les instances représentatives de l'ensemble des adhérents. Ainsi, les membres des deux mutuelles peuvent participer directement à la vie de la mutuelle. Pour rappel, les membres participants sont les personnes physiques qui versent une cotisation et bénéficient ou font bénéficier leurs ayants droit des prestations de la mutuelle.

QUEL EST LE RÔLE DES AG ?

Le rôle des assemblées générales est prépondérant au sein des deux mutuelles et est encadré par le code de la Mutualité. Elles ont pour rôle de :

- Statuer sur la modification des statuts ;
- De fixer les montants ou taux de cotisations des garanties individuelles, pour la mutuelle santé ;
- De procéder à l'élection des administrateurs dont le renouvellement par tiers s'effectue tous les deux ans ;
- D'approuver les comptes annuels présentés par les conseils d'administration.

QUAND ONT LIEU LES AG ?

Les adhérents se réunissent une fois par an sur convocation des présidents des conseils d'administration.



Cette année, les assemblées générales de deux mutuelles auront lieu mi-juin. La convocation aux assemblées générales est envoyée à tous les adhérents des mutuelles, 15 jours avant la date prévue. L'ordre du jour indique les règles de quorum et de majorité applicables aux votes des résolutions sur lesquelles les adhérents doivent se prononcer.

COMMENT PARTICIPER AUX AG ?

La participation des adhérents peut se faire de plusieurs façons :

- Soit sur place, à Toulouse dans le hall d'accueil du journal, où les adhérents sont présents physiquement ;
- Soit par procuration, les adhérents ne pouvant pas assister aux assemblées générales donnent procuration à un autre adhérent pour le représenter ;
- Soit par correspondance, un formulaire est envoyé aux adhérents afin qu'il puisse voter chacune des résolutions soumises ;
- Soit par internet, par l'intermédiaire de votre ordinateur et l'utilisation des codes d'accès personnels qui seront transmis à chaque adhérent(e) par courrier postal ou voie électronique.



VOS MUTUELLES VOUS APPARTIENNENT ET VOUS DONNENT LE POUVOIR D'AGIR

Parce que vos deux mutuelles (complémentaire santé et réalisations sociales) sont des sociétés de personnes qui appartiennent à leurs adhérents, elles reposent sur un fonctionnement démocratique. C'est la garantie que les intérêts des adhérents sont au centre des préoccupations.

Cette gouvernance démocratique est basée sur un principe simple « un adhérent = une voix » et sur une volonté constante de dialogue et d'échanges. Les adhérents sont au cœur des déci-

sions des mutuelles. C'est pour cela que votre voix est importante, car chaque adhérent possède une voix et a le pouvoir de la faire entendre en votant.

Les membres des conseils d'administration élus portent la voix des autres adhérents lors des prises de décisions importantes, décident des évolutions en matière de cotisations et prestations, organisent des actions de prévention santé, participent aux commissions d'action sociale pour

soutenir les adhérents en difficulté. Enfin, les mutuelles de La Dépêche du Midi sont des mutuelles indépendantes, sans but lucratif, sans actionnaire à rémunérer qui ne font pas de profit, faisant de l'accès à la santé pour tous, leur priorité.

Disponible pour assister aux AG, les salariés peuvent se libérer et assister aux assemblées générales des mutuelles qui se déroulent dans le hall d'accueil de l'entreprise et ceci en accord avec la direction et les services.



C'EST QUOI ÊTRE VIEUX ?

QUAND EST-CE QUE ÇA COMMENCE ?

La vieillesse est, et demeure, une notion très approximative, une variable d'ajustement d'une société à un temps donné de son histoire. Aujourd'hui, on arrête d'être jeune autour de la quarantaine. Aujourd'hui, la vieillesse est une forme d'humiliation ou de blessure. A l'extrême, on pourrait affirmer que la vieillesse n'existe pas, n'existe que le traitement qu'une société réserve aux personnes âgées.

En préambule, nous pouvons dire que l'on est tous le vieux ou la vieille de quelqu'un.

Une fois arrivé à l'âge adulte, on reste du bon côté, du côté des jeunes pendant encore quelques années. Physiquement tout est encore possible : on peut courir, aider les potes à déménager au 6^e sans ascenseur, faire des bébés, avoir des cheveux, ne pas avoir l'air délabré après une nuit de bringue... Bref, vivre et avoir la sensation que tout sera toujours comme ça.

Et puis, un beau jour, on remarque que les marques de fatigue ne partent plus, on a mal à des endroits bizarres et surtout on trouve que nos proches ont pris un sacré coup de vieux.

Quant à nos parents, il arrive qu'ils soient carrément morts. Est-ce en train de nous arriver ? On ne se sent pourtant pas trop mal, on est encore actif, on sort, on a des projets, on séduit encore, on va encore dans les bars...

On le sait, mais on n'arrive pas à se l'avouer, ça n'arrive pas qu'aux autres.

On vieillit. Et cela, c'est comme si nous n'avions pas le droit de l'être, publiquement en tout cas.

Si l'on en croit une étude menée en 2022, à compétence égale, c'est à partir de 52,7 ans que l'on change de catégorie selon les actifs et chômeurs interrogés.

Et à 49,6 ans du point de vue des recruteurs. A partir de cet âge, on devient des seniors.

Audrey LAFFORGUE - 45 ans

« Non, ce n'est pas terrible de vieillir, encore faut-il être en bonne santé », affirme clairement Audrey qui a une image particulièrement positive de la vieillesse. On peut la comprendre, avec un grand-père toujours actif de 97 ans qui a descendu les pistes de ski jusqu'à l'âge de 85 ans, cette responsable commerciale dans l'Aude au sein de l'Agence de communication de La Dépêche du Midi, cite ce bel exemple familial pour appuyer sa parole. Pour elle, les personnes âgées (à partir de 80/85 ans, tient-elle à souligner) ont un rôle important de transmission. « Ils ont beaucoup à nous apprendre, à nous rappeler le respect. Leur vie, leur expérience, leurs actions peuvent être un exemple. » Et d'insister : « Ils ont ce rôle, ne les oublions pas ».

Audrey a un regard pour son fils de 10 ans et s'inquiète pour les générations à venir. « Il manque un cadre, dit-elle, la notion de respect est souvent oubliée. Les enseignants n'ont plus le droit à l'autorité. On oublie que les anciens sont source d'histoire et de



vie, dont les plus jeunes peuvent s'inspirer. »

Enfin, elle imagine sa vieillesse à l'image de son aïeul, autonome et actif le plus longtemps possible.

« Même si aujourd'hui, c'est l'inconnu pour moi. » Le choix de la fin de vie, sujet d'actualité étudié à la loupe, lui font dire : « J'ai vu ma mère pleurer au chevet de ma grand-mère morte d'un cancer qui n'en finissait pas. J'espère que des décisions justes seront prises sur le sujet de la fin de vie. Bien encadré bien sûr, on ne peut pas faire n'importe quoi. »



FAUT-IL AVOIR HONTE DE VIEILLIR ? VERBATIM

- A partir d'un certain âge, on vous force à rentrer dans la catégorie des vieux... Pourquoi devient-on invisibles ? Pourquoi est-ce une catastrophe ?
 - La vieillesse nous y allons tous. Ça veut dire quoi être vieux ? Être au bord du gouffre.
 - C'est une expérience à vivre. C'est beau de vieillir.
 - Les vieux ne sont jamais représentés dans les médias, la pub... on les nie.
 - Nous vivons dans une conception quasi raciste de l'âge.
 - En Afrique, la vieillesse n'est pas une fatalité. Les vieux sont honorés. La vieillesse est une force, c'est une autre énergie. C'est une forme de don.
 - De la chance d'être arrivé jusque-là... Une sorte de désencombrement. La vieillesse, un état de contentement, de quiétude, de cadeau. Rien n'arrête les vieux, même pas tik-tok.
 - « Tout vieux a été jeune, mais tout jeune n'aura pas le privilège de devenir vieux ». Simone de Beauvoir.
 - La vieillesse les dégoûte mais les jeunes adorent leurs grands-parents.
- En 2050, une fille sur 2 sera centenaire. Selon un gérontologue : « Nous devons miser sur notre cerveau, c'est lui qui résiste le mieux au temps. Les facultés cognitives, plus elles durent, plus vous vivez. »

Rien n'arrête
les vieux...

ON DEVIENT « SENIOR »

La peur de la mort, de la décrépitude, de la maladie, de l'invisibilité nous fait tellement horreur que nous ne prononçons plus le mot vieux et l'avons remplacé par l'anglicisme « senior » (qui signifie « plus âgé ») mais qu'importe, il suffit de cacher le mot pour changer la réalité.

Nos sociétés contemporaines arc-boutées sur l'individualisme, le narcissisme, la productivité, le jeunisme, la performance, érigent ainsi la lutte anti-âge comme une nouvelle donne sociétale.

Sujet honteux et sujet interdit de notre modernité qui sacrifie au sacro-saint paradigme du jeunisme.

Être vieux, c'est ne plus être productif, ni rentable économiquement, c'est demander assistance. Le continent gris est un continent à part. Les vieux sont-ils entourés dans une atmosphère de sourde hostilité, au mieux une indifférence à peine polie, au pire, une haine affirmée ? De quoi parle la vieillesse aujourd'hui ?

Pouvons-nous entendre ce que les vieux ont à nous dire ? Les pensons-nous éclairés, qui ont encore leur vie à vivre et à penser ou nouveaux malades d'une médecine avide de classer et de traiter ?

La rencontre avec la vieillesse nous apprend à regarder la vie en face, celle de la perte des illusions, du deuil de notre toute puissance infantile, de notre appel à la jouissance. L'heure est à la dépossession et à la rencontre avec notre finitude.

Le culte des ancêtres, respect et reconnaissance de l'histoire et de la sagesse des anciens est battu en brèche.

Dans le portrait de Dorian Gray, roman d'Oscar Wilde, le héros trouve le moyen de rester éternellement jeune, il vend son âme et cache jalousement son portrait qui vieillit à sa place.



Pierre VERMOERE 90 ans

« La vieillesse c'est une belle chose si tu es en bonne santé, depuis 5 ans j'ai une pyélonéphrite, j'ai mal aux jambes et je marche très mal. Le médecin me dit qu'il n'y a rien à faire. Si j'avais su, j'aurais été plus sobre », dit-il avec un sourire en coin. Malgré tout, celui que toutes et tous connaissent sous le nom de Petit Pierre, est en quelque sorte une force de la nature avec le bagout en plus, comme un cadeau fait à l'entourage amical de la résidence Sarraut. Pierre Vermoere conduit encore sa voiture. Pas beaucoup et pas très loin. « Cette année, dit-il, j'arrête. C'est surtout que je ne veux pas écraser quelqu'un car j'ai parfois la tête ailleurs, j'ai moins de réflexes. »



Petit Pierre est un homme entouré de très nombreux amis (es). Des amis très présents et très serviables.

« Je ne suis jamais seul », souligne-t-il. Il reconnaît qu'il a eu une belle vie. « Ma vie c'était le journal. »

Marié 2 fois, père d'une fille et aujourd'hui arrière-grand-père de 2 petites-filles. Il n'en dira pas plus. La famille n'est pas sa tasse de thé. Des souvenirs, il en a plein les yeux et plein la tête, il a côtoyé beaucoup de belles femmes, est allé en boîtes de nuit jusqu'à la soixantaine passée, a fait le tour du monde et pris sa retraite à 57 ans. « Je n'ai pas peur de la mort, j'ai peur de la souffrance. S'il le faut, dit-il, j'irai en Ehpad, je ne suis pas inquiet mais je retarde. »

Un rien nostalgique : « Je devais partir à Saint-Domingue avec un ami, mais 15h de voyage, ce sera trop dur... Alors j'y ai renoncé. Au fond, la vieillesse, c'est renoncer... ».

ICOPE VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

Dès que vous le jugez utile, le gérontopôle du CHU de Toulouse vous propose de bénéficier d'une évaluation de vos capacités physiques et mentales pour favoriser le 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, 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 gérontopôle de Toulouse (Hôpital La Grave) s'engage à garantir la confidentialité et la sécurité de vos données. Connectez-vous avec l'Appli : « ICOPE MONITOR ».



PRÉVENTION

VOS MUTUELLES ATTENTIVES À VOTRE SANTÉ GLOBALE

Votre mutuelle ne rembourse pas seulement vos soins : même quand tout va bien, elle est là pour vous aider à préserver votre santé ! Bien manger, bouger, arrêter de fumer... Éviter ou retarder l'apparition de problèmes de santé, promouvoir le dépistage précoce de certaines maladies. C'est ça le service social rendu par votre mutuelle.

Construire et déployer un programme de prévention et de promotion de la santé adapté aux besoins de nos adhérents à toutes les étapes de la vie, c'est le travail des membres de la commission Prévention.

À MONTPELLIER : LES COULEURS DU BIEN-ÊTRE

Avec la participation de la Mutualité Française et du Service Ressources Humaines, les Mutuelles du Groupe La Dépêche du Midi organisent à Montpellier, hall d'accueil de Midi-Libre à Saint-Jean-de-Védas, deux ateliers gratuits « COLORIMÉTRIE ».

* Sur inscription auprès du bureau de la Mutuelle, ces ateliers ont lieu jeudi 6 avril 2023, de 12h à 13h et de 13h à 14h (8 personnes par atelier). Les couleurs du bien-être : La socio-esthétique est une pratique professionnelle de soins esthétiques comme supports de médiation corporelle dans l'accompagnement de personnes fragilisées (maladie, accident, etc.). Cet atelier de colorimétrie permet de déterminer une palette de couleurs idéales qui nous mettent le plus en valeur pour se sentir bien dans sa peau. Grâce au test du drapping, un jeu de tissus de différentes couleurs, une socio-esthéticienne regarde l'impact des couleurs sur le visage et conseille les participants pour renforcer l'estime de soi.

(maladie, accident, etc.). Cet atelier colorimétrie permet de déterminer une palette de couleurs idéales qui nous mettent le plus en valeur pour se sentir bien dans sa peau. Grâce au test du drapping, un jeu de tissus de différentes couleurs, une socio-esthéticienne regarde l'impact des couleurs sur le visage et conseille les participants pour renforcer l'estime de soi.

*Tél. : 0 562 113 500,
aux heures d'ouverture
des bureaux, de 10h à 12h
et de 14h à 16h

AGIR CONTRE LE MAL DE DOS

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec le CCAS de Saint-Gaudens et la Maison Pour Tous de Cazères, organise prochainement un programme de prévention : « Séniors, agir contre le mal de dos ! ».

Ce cycle de 10 ateliers sera animé par une enseignante en activité physique adaptée et a pour objectif de « désapprendre » les

mauvaises habitudes posturales et gestuelles tout en renforçant la condition physique nécessaire au maintien dorsal.

Ce programme est financé par la CARSAT. Gratuits et ouverts à toutes les personnes de 60 ans et plus, les ateliers se dérouleront tous les vendredis, du 24 mars au 26 mai 2023, à Saint-Gaudens (10h-11h30) et à Cazères (14h-15h30).

DES ATELIERS EN LIGNE POUR TOUS LES SENIORS

La prévention, la santé et le bien-être des retraités sont plus que jamais essentiels ! Vous pouvez vous inscrire en vous rendant sur le site pourbienveillir.fr (site des caisses de retraite de la CARSAT et de la MSA Midi-Pyrénées).

Quelques exemples d'ateliers (visio) : Mémoire en ligne, sophrologie, nutrition, je bouge...



UNE ENQUÊTE-SONDAGE BIEN CIBLÉE

Ce sondage a été adressé ce mois-ci à chaque adhérent des mutuelles du groupe La Dépêche du Midi.

Soit par e-mail pour ceux qui ont précisé leur adresse électronique à la Mutuelle, soit par courrier.

Même processus pour les réponses à ce questionnaire. La première partie de cette enquête consiste à renseigner vos mutuelles sur la manière dont vous avez pris connaissance des ateliers de prévention qu'elle propose depuis plusieurs mois (sms, mails Mut Infos...) ; ce qui a motivé votre choix d'y participer et dans quel format (présentiel ou distanciel...) ou au contraire de leur indiquer les raisons qui vous ont poussé à ne pas participer à ces ateliers. Plusieurs réponses sont possibles.

Ce questionnaire est ensuite axé sur la suite à donner sur les actions de prévention des mutuelles GDDM : avez-vous l'intention de participer à des ateliers de prévention d'une heure en 2023 ?

Et si la réponse est positive, faites un choix indicatif parmi les diverses thématiques proposées. Plusieurs réponses sont possibles. Un choix de jours en semaine et de créneaux horaires est également proposé. Enfin, il vous est demandé par quels moyens vous souhaitez recevoir l'information sur ces ateliers.

Avec vos réponses que vos mutuelles souhaitent les plus nombreuses et les plus motivées possible, elles adapteront les thèmes et calendriers.



SÉJOURS VACANCES

LA REPRISE EST AU RENDEZ-VOUS

C'est bien entendu l'appartement de Luchon qui a tenu cet hiver la palme de la fréquentation des trois sites vacances de la Mutuelle Réalisations sociales. La raison est simple : l'appartement confortable, entièrement repeint, séduit les adhérents ou ayant-droit de nos Mutuelles, amateurs de sports d'hiver, ils étaient au rendez-vous. Des curistes ont également profité de la proximité de l'appartement des thermes de Luchon pour y séjourner, satisfaits de la bonne réputation de la station thermale surnommée « la reine des Pyrénées ». Et il faut reconnaître que l'hiver 2023 s'annonçait difficile avec le report de l'ouverture de la télécabine et l'impossibilité pour les navettes d'emprunter les ponts de Ravi, la bonne nouvelle est arrivée mi-janvier avec l'installation dans la durée de températures négatives et de belles chutes de neige. Josiane, salariée du journal, venue pour un week-end prolongé (2 nuits/3 jours à 98 €) a pris son mal en patience et a fait contre fortune bon cœur ».

Au lieu de 7 minutes de télécabine, c'est une demi-heure de voiture pour accéder à la station... là-haut c'était un ciel d'azur et une belle neige », dit-elle en regagnant l'appartement dont elle apprécie le confort... après un petit détour par les allées d'Etigny où en fin d'après-midi le bourg s'anime. Paul, retraité de La Dépêche, et son épouse, fidèles des cures thermales et son hammam-vaporarium, ont pu profiter d'une location longue durée de l'appartement. « Pour 200 € la semaine, on ne fait pas mieux », dit-il.

400 € LA SEMAINE À VALRAS ET À BIDART

Ce n'est pas encore la haute saison pour les deux autres



sites de la Mutuelle/Réalisations sociales : Bidart et Valras-Plage. Pour 400 € la semaine, il est encore temps de réserver pour ces vacances de printemps. Une semaine ensoleillée sur les bords de l'Atlantique ou de la Méditerranée. C'est un dépaysement total. Même s'il faudra attendre encore quelques semaines avant de « faire trempe ». Ces deux villas confortables permettent aux adhérents de la Mutuelle encore actifs une déconnexion totale avec le travail. Une coupure nette avec le boulot, les mails et ainsi de suite, s'impose. « Le meilleur moyen de débrancher est de se brancher sur une autre activité », conseille François Baumann, médecin spécialiste de la souffrance au travail. Par exemple, faire du sport permet de se vider l'esprit et de changer d'air. Les retraités en profitent pleinement aussi. Ces séjours à la mer sont l'occasion de faire le plein d'iode, de fruits de mer et de belles randonnées.

À LIRE

MUTINFO inaugure une rubrique régulière « À LIRE » conçue comme une invitation à découvrir un ouvrage concernant la santé.

« LA SANTÉ À VIF », DE JEAN DE KERVASDOUÉ : UNE RADIOSCOPIE D'UN SYSTÈME DE SANTÉ MALADE

Économiste, professeur émérite au conservatoire national des arts et métiers, Jean de Kervasdoué, ancien directeur des hôpitaux de 1981 à 1986 publie : « La Santé à vif » (ed. HumanSciences). Ce livre dénonce les inégalités de soins qui ne cessent de s'aggraver. Il dénonce sévèrement l'inaction de l'Etat face à un système de santé malade. Avant de livrer son ordonnance, il pose un regard critique sur l'hôpital en crise, les médecins libéraux au bord de la crise de nerfs estimant que cette situation est le fruit de décennies d'inaction de la part des gouvernements successifs auxquelles s'ajoutent les conséquences du Covid. « En France, le débat ne porte que sur l'aspect financier mais le principal problème reste l'organisation du système de soins », constate-t-il. Son ordonnance pour un meilleur système hospitalier est claire : l'hôpital manque de souplesse et il est étouffé par la réglementation. Il propose de le rebâtir sur le modèle des établissements privés à but non lucratif comme les centres mutualistes ou centres de lutte contre le cancer. Le constat est encore plus sévère sur l'aggravation des inégalités de soins. Les exemples sont criants : « Les pratiques médicales varient fortement d'un hôpital à l'autre, voire d'une région à l'autre ». Pour l'auteur : « On n'a pas voulu dire aux citoyens que la sécurité et la qualité des soins ne pouvaient être assurés partout. Autant les personnes âgées doivent être soignées à proximité de chez elle, autant pour ce qui relève de l'aigu, il faut concentrer l'offre dans les grands établissements. Mais, regrette-t-il, on n'est pas organisé pour cela ». Sa radiographie du système de santé n'oublie pas la médecine de ville. Il propose que le paiement à l'acte fasse partiellement place à un forfait annuel pour chaque patient. Une proposition qui ne manquera pas d'attiser les commentaires chez les médecins de ville, lecteurs de l'ouvrage.



"L'énergie, la solidarité, la proximité, au service de chacun"

MUTUELLES DU GROUPE DÉPÊCHE

RÉGIES PAR LE CODE DE LA MUTUALITÉ

TÉLÉCHARGEZ
NOTRE MAGAZINE
MUTUELLE
INFOS
N°63
sur notre site
www.mutuelle-depeche.fr

TOUT SUR NOTRE SITE
www.mutuelle-depeche.fr

INFOS PRATIQUES

HORAIRES D'OUVERTURE DES BUREAUX

du lundi au vendredi

de 10h à 12h et de 14h à 16h

Tél. : 05 62 11 35 00

Courriel : mutuelle@ladepeche.fr

Site : www.mutuelle-depeche.fr

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

Pensez à nous rappeler

votre numéro d'adhérent

pour toute demande à la mutuelle

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, Anne Déro,
Nicole Loloum, Jean-Pierre Roland

Mise en page :

Corinne Mira (PAO OCI)

Photos et infographies

GettyImages

Impression : Atelier Print

CHOLESTÉROL

A SURVEILLER DÈS 50 ANS



Dès l'âge de 50 ans, un dépistage du cholestérol doit être effectué (tous les cinq ans chez les femmes et tous les trois ans chez les hommes). Chez les personnes qui présentent un risque de pathologie cardiovasculaire augmenté, ce bilan sanguin peut être réalisé plus fréquemment. C'est en tenant compte des facteurs de risques que le médecin va déterminer le taux de cholestérol LDL souhaitable. En l'absence de facteur de risque, le taux est considéré comme normal s'il n'excède pas 1,6 g/L. Il faut aussi prendre en compte le rapport entre le bon et le mauvais cholestérol. Lorsque le cholestérol LDL est présent en excès, la première mesure à prendre est la mise en place d'un régime alimentaire adapté. Il doit s'accompagner de mesures hygiéno-diététiques telles que la pratique d'une activité physique régulière et, le cas échéant, une perte de poids. Il faut privilégier la consommation de légumes et de fruits. Ce n'est que si ces mesures restent insuffisantes qu'on peut y associer la prise de médicaments hypocholestérolémiants : les statines.



CARNETS

Ils nous ont quittés

CAMPOUSSI Gérard le 20/01/2023
CASSAGNE Jean-Claude le 08/12/2022
CASTEX Marcel le 18/12/2022
COSNEAU Lucien le 19/12/2022
DO Jacqueline le 02/01/2023
GATINEAU Andrée le 15/12/2022
TRANIER Jeanne le 29/12/2022

Il est arrivé

D'OLIVEIRA Paul le 22/12/2022