

MUT INFO

n°66



EDITO



QUELLE SANTÉ ET À QUEL PRIX ?

Nous sommes devant une dérive du coût de la santé qui, cette année, est passée de +4,5 prévus à +7,50% réels par rapport à 2022. Elle devrait s'amplifier en 2024 puisqu'on annonce une hausse de la consommation santé de +7 à +9%.

Pourquoi en sommes-nous là ?

Le 100% santé pèse sur les comptes des mutuelles. Bien entendu on ne peut qu'être favorable à cette réforme car elle permet d'éviter le renoncement des soins.

Oui c'est une réforme utile mais son coût semble avoir été sous-évalué. On le constate aujourd'hui avec la dynamique forte sur le dentaire, sur l'audiologie et également en optique qui pour ce dernier n'a pas généré les économies envisagées.

N'oublions pas que ce sont les complémentaires santé qui payent à 77% cette réforme.

Mais cela s'explique aussi

Par le vieillissement de la population, la hausse des prix, l'inflation, les évolutions réglementaires et le transfert des charges.

Tout cela va se traduire pour notre mutuelle par une charge supplémentaire de 100.000€ environ, rien que pour l'année 2024.

Cela a forcément un impact sur l'évolution des cotisations, d'autant plus douloureux pour les retraités qui ne bénéficient plus d'un cofinancement par l'entreprise.

Notre conseil d'administration n'a pas voulu d'augmentation à 2 chiffres annoncée sur le plan national car il ne veut pas que certains adhérents ne puissent pas suivre financièrement. Tout en garantissant la soutenabilité des cotisations, notre mutuelle œuvre pour une offre de santé de qualité accessible.

Le choix de la prévention

Pour faire face à ces nombreux défis, nos possibilités restent limitées. La plus facile aurait été d'augmenter les cotisations ; la plus risquée, puiser dans les réserves au risque d'un déséquilibre du ratio de solvabilité ; la plus osée, revoir les prestations à la baisse au risque de moins aider les adhérents.

Il nous reste un choix, celui pour lequel nous avons opté qui est de développer notre politique de prévention. Permettre à chacun de prendre soin de soi, physiquement et mentalement, afin de préserver sa santé, et vieillir le mieux possible. De nombreuses actions ont été menées en cours d'année. "Comment gérer le stress, la colorimétrie, lire les étiquettes..."

Malheureusement, et après avoir fait un sondage auprès des adhérents pour connaître leurs envies et besoins, un constat s'impose : les ateliers ont connu peu de succès. Après un temps de réflexion, nous continuerons malgré tout à poursuivre la prévention qui nous paraît indispensable. En attendant, nous avons décidé de nous associer avec la direction de la Dépêche du Midi pour participer au fonctionnement de la salle de sport qui entrera en service en début d'année. Nous aurons l'occasion d'en reparler lors de notre prochain numéro.

Au seuil de cette nouvelle année nous vous adressons nos meilleurs vœux de santé pour vous et vos proches.

Et longue route aux Mutuelles du Groupe Dépêche du Midi

GILBERT CALIXTE

Président Mutuelle Complémentaire Santé

ÉRIC GABARROT

Président Mutuelle Réalisations Sociales



FOND D'ENTRAIDE :

UN SOUTIEN QUAND ON EN A BESOIN

Face à un accident de la vie, un problème de santé, vos mutuelles ont à cœur de vous accompagner à chaque étape de votre vie et de celle de vos proches au travers d'aides du fonds d'entraide, et ainsi de vous donner un coup de pouce pour que vous repartiez soulagés.

N'hésitez pas à remplir un dossier

Le fonds d'entraide des Mutuelles Groupe Dépêche du Midi permet d'apporter une aide à ses adhérents confrontés à des difficultés liées à la santé ou à tout autre accident de la vie. Pour que les adhérents puissent bénéficier de cette aide, il faut avant tout qu'ils soient à jour de leurs cotisations.

Le dossier "demande de fonds d'entraide" doit être retiré auprès de la Mutuelle ou téléchargé sur le site de la Mutuelle (www.mutuelle-depeche.fr). Il doit être retourné à la Mutuelle, dûment rempli et complété, par voie postale ou par mail. Aucune demande ne sera traitée si le dossier n'est pas correctement renseigné

ou s'il ne contient pas toutes les pièces à fournir. Les dossiers complets sont présentés à la commission d'entraide qui les étudie en toute confidentialité et fait des préconisations. Elles sont alors soumises, anonymement, au conseil d'administration qui en débat et statue. Ses décisions sont sans appel. L'adhérent est directement informé de la décision prise.

Retrait des dossiers :

- 1/ Par courrier à : Mutuelles Groupe Dépêche du Midi - Commission Fonds d'entraide - avenue Jean Baylet 31095 Toulouse Cedex 9
- 2/ Par courriel à : mutuelle@ladepeche.fr
- 3/ En téléchargeant sur le site [mutuelle-depeche.fr](http://www.mutuelle-depeche.fr) / rubrique Fonds d'entraide.

Des remerciements chaleureux

pour l'aide apportées par la mutuelle
Les aides apportées par le Fonds social sont des coups de pouce appréciés et

bienvenus comme en ont témoigné par écrit plusieurs bénéficiaires

"C'est avec infiniment de gratitude et d'émotion que je viens remercier toute votre équipe, Annie tout d'abord, qui a été d'une extrême gentillesse avec moi au téléphone, et toute l'équipe qui a pu lire ma triste histoire familiale et accepter de m'aider dans ce moment très pénible de ma vie. Je remercie le jury qui a validé cette aide financière qui m'est offerte qui est bien plus qu'une bouffée d'oxygène, elle vient également me prouver que l'action sociale reste essentielle et peut contribuer à la reconstruction d'une famille toute entière. Mille mercis donc pour votre bienveillance et votre soutien".

"Je tenais à vous remercier pour votre aide financière. Dans les moments difficiles de la vie, cela met du baume au cœur. Merci de bien vouloir transmettre mes remerciements aux membres de la commission".



SALARIÉS : VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE

L'ASSISTANTE SOCIALE JENNY-LAURE À L'ÉCOUTE



L'assistante sociale de l'entreprise m'accueille dans le bureau qui fut, il y a quelques années, le cabinet du médecin d'entreprise. Aujourd'hui, c'est là que Jenny-Laure Guittard reçoit sur rdv, une fois par semaine, le mardi de 9h à 17h, les salariés du groupe La Dépêche du Midi. Elle a pris la suite d'Isabelle Blandinière que beaucoup de salariés et retraités ont côtoyée et appréciée pendant de nombreuses années.

Le beau sourire et le regard attentif de Mme Guittard, (maman de 2 filles de 13 et 5 ans) incitent aux confidences partagées. "J'ai passé toute mon enfance à Blagnac sous le regard bienveillant d'un père médecin et d'une mère psychologue. C'est peut-être pour cela, souligne-t-elle, que j'ai la

fibres sociale". Après la fin de sa scolarité, mon parcours fut à la fois varié, large et studieux, poursuit-elle, mais je ne savais pas, de façon précise, quel métier je souhaitais exercer". "Pourquoi pas des études d'assistante sociale et pourquoi pas Marseille", se dit-elle.

Installée au 7^e étage d'un immeuble dans les quartiers Nord si sensibles de la cité phocéenne, la jeune femme, en est convaincue, c'est bien là qu'elle veut être, pour s'engager dans la vie active. D'abord au service social des armées, ensuite dans un établissement pour enfants poly-handicapés. "J'ai, dit-elle, côtoyé des familles en difficulté et dénoué des démarches parfois inextricables. Dans un climat social souvent dégradé, il s'agit avant tout de seconder les plus démunis et de faciliter l'accueil dans des établissements spécialisés. Une expérience professionnelle et humaine très formatrice.

En 2013, au bout de 8 ans, elle décide de revenir à Blagnac, se met en recherche d'emploi et trouve sa place au sein du CSIERESO, "le centre social interentreprises région Sud Ouest", en tant qu'assistante sociale du travail. "J'ai dû apprendre sur le tas, car ce n'était pas ma formation initiale, souligne-t-elle, et je me lance, avec entrain,

dans le monde de l'entreprise."

Aujourd'hui, je me partage entre le groupe Dépêche du Midi (20%) et Airbus (80%), depuis le 1^{er} janvier 2021. "S'il est vrai qu'au début une journée suffisait, aujourd'hui les besoins se font plus pressants et une ½ journée de plus ne serait pas superflue!"

Son rôle : Elle a, au sein de l'entreprise, cinq domaines d'intervention pour aider les salariés : le logement, les conseils en matière de budget, la vie familiale, la vie professionnelle, la maladie, le handicap et le départ à la retraite. Mais l'essentiel de ses interventions tourne autour du départ à la retraite, des arrêts maladie ou des règles d'indemnisation. "Les salariés ont souvent besoin d'y voir plus clair. Les gens sont perdus, ils sont dans le doute, ils sont démunis. C'est là que j'interviens. Je suis le lien entre le service des ressources humaines de l'entreprise et les salariés".

En pratique :

JENNY-LAURE GUITTARD reçoit sur rdv tous les mardis de 9h à 17h dans les locaux de la médecine du travail au 1^{er} étage.
N'hésitez pas à la contacter par email : jenny-laure.guittard@csiereso.fr



COTISATIONS/PRESTATIONS : CE QUI VA CHANGER EN 2024

La Mutualité Française estime que les dépenses de santé additionnelles pour les organismes complémentaires pourraient atteindre plus d'1 milliard d'euros en 2024. Cela aura un impact sur les cotisations que, pour sa part, la Mutuelle Groupe La Dépêche a voulu limiter.

PRESTATIONS

Le conseil d'administration a décidé une amélioration de la prise en charge des actes d'implantologie dont la greffe osseuse en faisant évoluer le forfait de la parodontologie à 500 €/an au lieu de 250 €/an et de l'implantologie à 600 € au lieu de 450 € en limitant le nombre d'actes implantaires à 2 par an. Le forfait pour la cure thermique est revalorisé et s'élèvera à 200 € par an.

Vous trouverez, avec Mut Info, le descriptif de vos garanties 2024, de votre assistance et plus encore sur notre site : www.mutuelle-depeche.fr.

Nous vous les adresserons également par courrier, sur simple demande de votre part.

COTISATIONS

Sur le plan national, les augmentations des cotisations des complémentaires santé sont annoncées entre 9 et 15 %.

Votre mutuelle refuse de suivre cette inflation.

Pour les retraités : Les membres du conseil d'administration ont préféré indexer la cotisation des retraités sur le plafond de la Sécurité sociale, un choix qui aura pour effet de limiter son augmentation à 5,4 % par rapport à la cotisation des retraités 2023.

La cotisation passerait ainsi à 145,22€ pour une personne ; à 217,04€, pour une personne avec enfant ; 274,49€ pour un couple et 319,59€ pour un couple avec enfants.

Pour les salariés : le taux des cotisations pour les actifs ne bouge pas en 2024 en sachant que l'employeur participe à 50% du montant de la cotisation, le reste étant à la charge du salarié.

LES DÉPENSES DE SANTÉ

VONT FORTEMENT AUGMENTER EN 2024

Pour 2024, comme en 2023, les dépenses de santé vont fortement augmenter, conséquence de plusieurs paramètres.

D'une part, une consommation très dynamique sur la plupart des postes de soin, une inflation suscitée par les différentes renégociations des conventions médicales et paramédicales et la hausse des tarifs hospitaliers :

- Revalorisation des consultations médicales des généralistes à 26,50 € au lieu de 25 euros ;
- Augmentation des tarifs hospitaliers de + 7,1 % pour les hôpitaux publics à + 6,7 % pour les établissements privés non lucratifs et + 5,4 % pour ceux du secteur privé lucratif ;
- Nouvelle convention dentaire et d'autres mesures à venir.

Et d'autre part, un désengagement ciblé de la Sécurité sociale sur certains postes qui entraîne un transfert de charges vers la mutuelle :

- Fin de la prise en charge à 100 % des tests Covid ;
- Remboursement de la télésurveillance médicale avec une prise en charge à 60 % par l'assurance maladie et 40 % par votre mutuelle ;
- La part de la mutuelle pour les frais de transport sanitaire programmés vient de passer de 35 % à 45 % ;
- La part de la mutuelle sur les soins bucco-dentaires, y compris les prothèses dentaires vient de passer de 30 % à 40 % ;
- Et enfin des évolutions du dispositif 100 % Santé à venir et son extension à d'autres postes.



MIEUX COMPRENDRE VOS REMBOURSEMENTS

Base de remboursement de la Sécurité Sociale

Tarif déterminé par la sécurité sociale pour chaque acte ou équipement médical. Sur la base de ce tarif, la sécurité sociale définit son niveau de remboursement en pourcentage.

Dépassements d'honoraires

Différence entre les honoraires demandés par le praticien et le tarif de la Sécurité sociale.

Franchises médicales

Montant déduit de vos remboursements

par la sécurité sociale sur chaque boîte de médicaments, actes d'auxiliaires médicaux et transport sanitaire. Non pris en charge par la mutuelle.

Participation forfaitaire de 1 euro

Montant déduit de vos remboursements par la sécurité sociale et non pris en charge par la mutuelle pour chaque consultation par un médecin et sur les actes de biologie ou radiologie.

Ticket modérateur

Différence laissée à votre charge entre la Base de remboursement et le montant

remboursé par la sécurité sociale. Cette différence est prise en charge par votre mutuelle (sauf actes hors du parcours de soins coordonnés).

Tiers payant

Prise en charge par la sécurité sociale et la mutuelle de tout ou partie des dépenses de santé. La présentation de votre carte d'adhérent aux professionnels de santé (hôpitaux, cliniques, pharmacies...) peut vous permettre de bénéficier de la dispense partielle ou complète des avances de frais.



SANTÉ :

4 CONSEILS POUR FAIRE DES ÉCONOMIES

Dans un contexte d'inflation, comment alléger vos dépenses de santé sans pour autant rogner sur celle-ci ? On vous donne 4 solutions pour vous soigner à moindre coût.

Il existe différentes manières de limiter vos dépenses de santé, comme consulter de préférence un médecin de secteur 1 plutôt que de secteur 2, lorsque c'est possible. Profiter des bilans de santé gratuits proposés par l'Assurance maladie ou encore vous tourner vers les écoles de formation aux professions paramédicales pour des soins moins chers (ostéopathie, podologie...). En voici quatre autres.

1. OPTIQUE, AUDITION, DENTAIRE : OPTER POUR LE 100 % SANTÉ

Pour certaines aides auditives, lunettes de vue et prothèses dentaires, le reste à charge zéro est possible depuis la réforme du 100 % Santé. Aussi, si toutefois cette option ne vous est pas proposée par votre opticien, votre audioprothésiste ou votre dentiste, vous pouvez très bien lui en parler.

2. RECOURIR AU RÉSEAU DE SOINS DE VOTRE MUTUELLE ET AUX SERVICES DE SOINS ET D'ACCOMPAGNEMENT MUTUALISTES

En consultant un professionnel de santé affilié au réseau de soins de votre mutuelle, vous pouvez réduire vos frais car les tarifs ont la particularité d'avoir été négociés avec elle. C'est le cas du réseau Kalixia. Cela peut concerner l'optique, l'audiologie, le dentaire ou encore l'ostéopathie. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mutuelle. Autre solution pour limiter vos dépenses : utiliser les services de soins et d'accompagnement mutualistes (SSAM). Il en existe près de 3 000 en France. Ouverts à tous, ils proposent des soins médicaux, dentaires ou infirmiers à des tarifs conventionnels, sans dépassement d'honoraires. Les prix des équipements à tarifs libres y sont eux aussi

encadrés. Tous pratiquent par ailleurs le tiers payant (pas d'avance de frais).

3. NE PAS CHANGER DE LUNETTES TOUS LES DEUX ANS

S'il est important d'aller consulter régulièrement un ophtalmologue, en particulier dès que votre vision évolue, il n'est pas indispensable de changer de monture de lunettes à chaque fois. La plupart du temps, renouveler vos verres suffit si votre monture est encore en bon état. Dans certains cas, toutefois, il est possible que celle-ci ne soit pas assez haute pour accueillir des verres progressifs.

4. LIMITER LE COÛT DES FRANCHISES MÉDICALES

On ne le sait pas toujours mais, à chaque boîte de médicaments achetée, 50 centimes d'euro ne sont pas remboursées par l'Assurance maladie. C'est ce que l'on appelle les franchises médicales. Elles concernent aussi les actes paramédicaux (50 centimes d'euro par acte, dans la limite de 2 euros par jour) et les transports sanitaires (2 euros à chaque fois, dans la limite de 4 euros par jour). Des sommes qui sont destinées à responsabiliser les assurés. Elles ne peuvent donc pas être remboursées par votre mutuelle. Leur montant est actuellement plafonné à 50 euros par an et par patient (50 euros pour les médicaments, 50 euros pour les actes paramédicaux...). Alors, plutôt que de vous rendre à la pharmacie dès la sortie de votre consultation, et si vous regardiez d'abord ce qu'il vous reste à la maison ? Trop stocker présente également le risque de les oublier et de dépasser la date d'expiration.

(Essentiel santé magazine)

TIERS PAYANT VOTRE CARTE MUTUELLE 2024

Vous avez créé votre espace adhérent* et fait le choix responsable de ne plus recevoir nos informations en version papier. Votre carte mutualiste 2024 est alors disponible sur votre espace personnel. Vous pouvez la présenter aux professionnels de santé directement depuis votre smartphone. Il vous suffit de vous connecter sur votre espace personnel Harmonie\$moi et de cliquer sur le bouton "afficher la carte mutualiste". Cette carte dématérialisée a la même valeur juridique que la carte papier délivrée par votre mutuelle. Vous pouvez donc la télécharger ou l'imprimer. Tout en conservant votre espace personnel, vous pouvez faire le choix de continuer à recevoir les documents au format papier. Pour cela rendez-vous sur votre espace personnel, à la rubrique « Mes paramètres » et faites le choix du format papier. Pour celles et ceux qui n'ont pas créé leur espace personnel vous avez reçu ou allez recevoir votre carte mutualiste 2024 au format papier.

A tout moment vous avez la possibilité de demander à votre mutuelle de vous imprimer un duplicata de votre carte mutualiste 2024.



*Espace adhérents : sur le site [mutuelle-depeche.fr](https://www.mutuelle-depeche.fr)



PRÉVENTION

DES ATELIERS : "BIEN SE NOURRIR" ET "HALTE AU STRESS"

"Alimentation" et "halte au stress", tels étaient les thèmes des derniers ateliers prévention de 2023 de la Mutuelle du groupe La Dépêche du Midi ouverts aux adhérents actifs comme retraités à Toulouse et à Montpellier. Des ateliers organisés en partenariat avec la Mutualité Française Occitanie, les services Ressources humaines et médical du groupe La Dépêche du Midi.

A Montpellier, Romain Thomas, diététicien, nutritionniste sportif, préparateur mental a ouvert la session. Il a défini le "bien manger" insistant sur la notion d'équilibre alimentaire. Elle se décline en quatre paramètres clés : hydratation, qualité, diversité, répartition.. Il souligna quelques erreurs nutritionnelles dont l'apport énergétique déséquilibré et l'absence de qualité. Il apporte quelques conseils issus de bons réflexes au quotidien sur le lieu de travail notamment. Pour le diététicien, manger équilibré à la pause déjeuner, au self comme au restaurant, sur place ou à emporter, est possible. Il faut avoir les bons réflexes. Cuisiner sa gamelle à l'avance n'est pas compliqué. Il termina l'exposé par des préconisations utiles : favoriser la consommation d'anti-oxydants et le respect de l'équilibre acido-basique.

A Toulouse, Céline Couderc, diététicienne a détaillé la bonne lecture et la compréhension des étiquettes alimentaires afin d'améliorer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires et privilégier une cuisine "fait maison". Elle s'est référée à une étude épidémiologique qui démontre les associations néfastes entre la consommation d'aliments



La diététicienne répond aux questions d'une adhérente.

ments ultra-transformés et les risques accrus de surpoids et d'obésité, de maladies cardio-vasculaires, de troubles fonctionnels digestifs, de syndromes dépressifs, cancers, diabète de type 2. Ces risques sont en nette régression chez les consommateurs réguliers d'aliment bio. La diététicienne a défini quelques repères du programme national nutrition-santé en trois chapitres :

- Augmenter une consommation de fruits et légumes ; une activité physique ; des fruits à coque et le "fait - maison"
 - Privilégier les aliments bio, pain complet ; pâtes et riz complet, la consommation de poisson gras et maigre en alternance, huile de colza, olives, noix
 - Réduire : viandes de porc, boeuf, veau, mouton, agneau ; produits avec un nutri-score D et E, charcuterie, produits salés, alcool et le temps passé assis.
- Une heure plus tard, toujours dans le

hall d'accueil de La Dépêche du Midi, enchaînait Agnès Lloret, sophrologue sur le thème "halte au stress ! Faisons une pause". Elle a sensibilisé les participants aux bienfaits de la sophrologie, leur proposant même en fin d'atelier quelques exercices pratiques qui les ont convaincus du bien fondé de cette technique de relaxation ; science de la conscience en harmonie créant une bulle de bien être. A bout de nerf, épuisé, stressé, il est indispensable de prendre soin de soi et de faire une pause afin d'éviter de craquer. Le stress mobilise le système cardio-vasculaire, les muscles et le cerveau sous l'effet d'hormones spécifiques. Ainsi faire cette pause est nécessaire pour restaurer l'équilibre. Pour la sophrologue, cette activité libère les tensions, favorise le sommeil, apaise les émotions, active les pensées positives et renforce la confiance en soi.



Au côté du vice-président, les deux formatrices qui sont intervenues à Toulouse.

LES ATELIERS ONT-ILS UN AVENIR ?

Il faut se rendre à l'évidence et les chiffres sont là : les ateliers de prévention organisés en présentiel par la Mutuelle du groupe La Dépêche du Midi tant à Toulouse qu'à Montpellier ne recueillent pas l'audience espérée. Peu d'adhérents (actifs ou retraités) sont présents, malgré une communication fournie engagée par les membres de la commission prévention : Mut Infos, affichettes, relances par e-mail, internet, newsletter, courriers....

L'engagement porté par la mutuelle, par les différents partenaires et intervenants ainsi que les coûts engagés nécessitent une réflexion sur l'avenir de tels ateliers dont les thèmes avaient été choisis pour répondre aux souhaits des adhérents largement recueillis dans une enquête-sondage au printemps 2023.



VACANCES

LES LOCATIONS SONT OUVERTES

Les réservations 2024 sont ouvertes pour les trois sites de vacances de la Mutuelle (Réalisation sociales) Bidart, Valras-Plage, Luchon ; des lieux très appréciés des adhérents de la Mutuelle, actifs comme retraités, si l'on en juge par des fréquentations à la hausse.

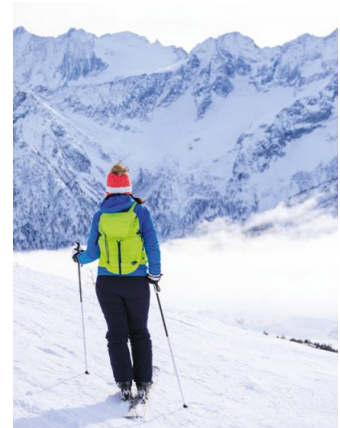
Validés par le conseil d'administration de la mutuelle (réalisations sociales), les tarifs 2024 subissent une légère augmentation. Elles sont motivées par les hausses de l'énergie, de l'eau, de la taxe de séjour et des services de conciergerie. Néanmoins, ces tarifs restent très compétitifs, plutôt avantageux par rapport aux prix du marché dans les trois villes. Telle est la volonté de la Mutuelle au nom de ses principes sociaux de solidarité.

Luchon

En ce premier trimestre 2024, c'est surtout l'appartement de Luchon qui est convoité. Luchon surnommée "la reine des Pyrénées", ville thermale et station de montagne est très cotée. Partir au ski est l'occasion de pratiquer une activité physique sans vous en rendre compte. Dévaler les pistes, marcher dans la neige chaussés de raquettes ou patiner en arabesques, vous pouvez ainsi joindre l'utile à l'agréable avec en prime un grand bol d'air illuminé de soleil. Pas de souci, l'hébergement est à deux pas du cœur de la cité thermale et des mythiques allées d'Etigny.

Côté accès à la station, bonne nouvelle puisque le verrou sur la route qui relie Luchon à la station de Superbagnères, en passant par la vallée du Lys, a sauté. Le pont de Ravi, ouvrage de 60 m enjambant la rivière Pique a déjà accueilli ses premiers véhicules. Autre bonne nouvelle : exit les "oeufs" de 4 places qui donnaient à cette station un air un peu rétro, laissant place à une crémaillère Express. Elle peut avaler les 1200 m de dénivelé entre Luchon et Superbagnères en seulement 8 minutes contre une vingtaine avec les anciennes cabines. Après le ski ou la promenade en raquettes, les loisirs ne manquent pas lorsqu'on redescend en ville. Le festival du film TV interrompu en 2022 revient en 2024 a confirmé le maire de la ville. Durant ses 25 années d'existence il a été suivi par de

nombreux adhérents de la mutuelle qui pour l'occasion louent l'appartement en février. Luchon est aussi une ville thermale. Les thermes entièrement modernisés ouvrent en mars avec l'unique hammam-vaporarium naturel d'Europe. Pour ceux qui préfèrent l'air tonique de l'océan, ses vagues déchaînées ou la douceur de la Méditerranée, les villas de Bidart et de Valras-Plage sont également ouvertes à la location.



En pratique

BIDART (la semaine)

Basse saison : 330 € - Moyenne saison : 460 €
Haute saison : 700 €

LUCHON

Forfait annuel : 385 € / semaine

Si cure (prescription médicale) 3 semaines consécutives : 720 € (soit 240 € / semaine)

VALRAS (la semaine)

Basse saison : 300 € - Moyenne saison : 430 €
Haute saison : 700 €

Courts séjours pour tous les sites (hors vacances scolaires, la validation de la location se fait 8 jours avant)
2 nuits / 3 jours : 130 € - 3 nuits / 4 jours : 170 €

Consultation et Réservations sur le site : mutuelle-depeche.fr

À LIRE

C'EST VOTRE SEXE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

Certaines maladies - Alzheimer, dépression - touchent plus les femmes. Mais, on trouve quatre fois plus d'autistes chez les garçons, et 20% de plus de cancers chez les hommes. Et s'il s'agissait d'une différence liée au sexe ? Pourtant, la recherche et la médecine font comme s'il n'y avait qu'un seul sexe, le mâle étalon...

Le patient est en droit de s'interroger : une médecine « personnalisée » sans différencier les deux moitiés de l'humanité ? Les mêmes traitements pour tous malgré plus d'effets indésirables des médicaments chez les femmes, et pas de dépistage chez les hommes de l'ostéoporose, maladie « de femme » ? Au nom de la parité de genre, on voudrait gommer ces différences,

alors que 263 040 études démontrent à ce jour que nous ne fonctionnons pas pareil. Partout dans le monde, sauf en France...

Nos 63 000 milliards de cellules ont un sexe dès l'instant de la conception, le saviez-vous ? Les mécanismes de la douleur et de la dépression sont différents selon le sexe, c'est démontré, mais on prescrit le même traitement indifféremment ! À tous les âges, avant même la naissance, c'est le sexe qui fait la différence, pour la vie ; c'est le sexe qui doit changer les codes de la recherche, de la médecine, de la société.

"C'est votre sexe qui fait la différence" de Claudine Junien, Nicole Priollaud aux éditions Plon



"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°66**
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,

Jean-Pierre Roland

Essentiel Santé Magazine septembre 2023

Mise en page :

Maïté Tardé (PAO OCI)

Photos et infographies

Gettyimages

Impression : Atelier Print

EN JANVIER

UNE SALLE DE SPORTS POUR TOUS



Dans le cadre de leur politique de prévention-santé, la Mutuelle (Réalizations Sociales) et la direction du groupe La Dépêche du Midi ont signé un contrat de partenariat pour l'utilisation de la salle de sports multidisciplinaires, en cours de construction au siège de La Dépêche du Midi ; une salle dont la gestion, confiée à l'ASD, sera réservée aux salariés, adhérents actifs et retraités de la Mutuelle. Ce partenariat a été voté à l'unanimité par le conseil d'administration de la Mutuelle (réalisations sociales) qui fait de la prévention l'un de ses objectifs majeurs, dans l'intérêt de la santé et du bien être de ses adhérents.



CARNET

Ils nous ont quittés

LEVY Huguette	le 13/10/2023
RANCHOUX Jacques	le 10/09/2023
ROUBAUD Maria	le 25/09/2023
TROPIS Gérard	le 24/08/2023
DOUGADOS Jean-Robert	le 29/09/2023
CROS Jean-Philippe	le 22/10/2023
CALZADILLA Catherine	le 07/11/2023

Ils sont arrivés

CONTE Alexandre	le 28/08/2023
CRIBELLET FORGEIS Benjamin	le 26/10/2023
CHAPPERT HA NGUYEN Thy	le 01/11/2023
SERDIC Romane	le 20/11/2023