

# MUT INFO

n°67



**ASSEMBLÉES DE JUIN :  
LA PAROLE AUX ADHÉRENTS**

MUTUELLES  
**GRUPE**  
**LA DÉPÊCHE**  
DU MIDI

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

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2024

Journal d'information des MUTUELLES du GROUPE LA DÉPÊCHE DU MIDI

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



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**



## ENSEMBLE, CONTINUONS À TRACER NOTRE CHEMIN

Tous les 2 ans nous revenons vers vous pour vous solliciter et vous encourager à nous rejoindre.

En effet, la vie de nos Mutuelles dépend de vous, de votre implication. Tous les 2 ans, un tiers du conseil d'administration de nos deux mutuelles est renouvelable soit 5 administratrices, administrateurs par mutuelle.

Oui, nous avons besoin de vous car si nous voulons pérenniser nos structures, continuer à vous apporter une couverture santé optimale, que ce soit dans les remboursements des soins comme de la prévention, pour vous comme pour votre famille, il est primordial qu'il y ait des forces vives qui s'impliquent

Que vous soyez actifs ou retraités vous y avez toute votre place. Vos idées, vos critiques, vos remarques nous aideront à avancer dans l'intérêt des adhérents.

Vous participerez aux orientations stratégiques et à leur mise en oeuvre. Ensemble nous définirons la politique des prestations et cotisations ainsi que les actions de prévention.

Être mutualiste est un choix, défendons notre identité.

Depuis plus de 120 ans des adhérents bénévoles ont su s'unir et travailler ensemble pour écrire l'histoire de nos mutuelles. En toute liberté, en toute indépendance, en respectant nos valeurs communes, nous engageant pour le bien-être, et le mieux-être de tous, en respectant la solidarité intergénérationnelle.

A nous, à vous de continuer à tracer ce chemin



**GILBERT CALIXTE**

Président Mutuelle Complémentaire Santé



**ÉRIC GABARROT**

Président Mutuelle Réalisations Sociales

## LES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES DE JUIN : L'EXPRESSION DE LA DÉMOCRATIE DANS NOS MUTUELLES

Les assemblées générales de vos mutuelles (santé et réalisations sociales) sont le principal lieu de l'expression de la démocratie en mutualité. Durant les Assemblées, les adhérents fixent et valident les grandes orientations de la mutuelle, élisent les dirigeants et sont informés de la manière dont ces derniers se sont acquittés de leurs mandats. Les AG sont un moment primordial pour vos mutuelles qui engagent des actions de prévention, de solidarité et d'entraide. Pour l'équipe dirigeante, c'est un moment de communication incontournable. Les conseils d'administration et les commissions sont des instances dans lesquelles chaque adhérent élu participe directement à la gestion de nos mutuelles.



Tous les ans, les adhérents sont appelés à participer et à voter les résolutions lors des assemblées générales et tous les deux ans, comme cette année, ils se prononcent pour le renouvellement du tiers des administrateurs.

### Appel à candidature

Tous les deux ans, à l'occasion des assemblées générales, les mutuelles santé et réalisations sociales renouvellent un tiers des membres de leurs conseils d'administration.

Un appel à candidature est envoyé aux adhérent(e)s par courrier postal, visible sur le site ([mutuelle-depeche.fr](http://mutuelle-depeche.fr)). Toutes et tous (femme ou homme/actif ou retraité) ont la possibilité de faire acte de candidature, et siéger bénévolement aux conseils d'administration, une fois par mois. Ils ou elles pourront ainsi faire entendre leur voix et prendre part aux décisions, en matière de cotisations, de prestations, de prévention, d'aides aux adhérents en difficulté, etc.

Ils ou elles pourront aussi participer à diverses commissions (santé, communication, internet, finances, administration, prévention, patrimoine ...).

Le mandat est de 6 ans.

### Vous pouvez utiliser le vote électronique

Tout adhérent(e) peut voter par le biais d'Internet. Pour accéder à l'espace "vote électronique", il suffit d'aller sur le site [mutuelle-depeche.fr](http://mutuelle-depeche.fr) et d'utiliser les codes d'accès personnels qui vous seront transmis par courrier postal, courant mai.

### Aucune connaissance du monde mutualiste n'est nécessaire, des formations qualifiantes et gratuites vous seront proposées.

Si vous êtes salarié(e), un accord entre le journal et la mutuelle permet de vous absenter afin de participer activement aux réunions (en présentiel ou en visio). Les défraiements liés aux fonctions d'administrateurs sont prévus.

### Comment candidater ?

Renseignez la fiche d'appel à candidature que vous allez recevoir chez vous ou que vous pourrez trouver sur le site ([mutuelle-depeche.fr](http://mutuelle-depeche.fr)).

Nous vous invitons à la renvoyer au plus tard le 5 mai soit directement dans les bureaux de la mutuelle, soit par mail sur [mutuelle@ladepeche.fr](mailto:mutuelle@ladepeche.fr), soit par courrier postal à : Mutuelle CS ou RS Groupe La Dépêche du Midi, avenue Jean-Baylet, 31095 Toulouse cedex 9.

Si vous avez des interrogations, nos assistantes pourront vous renseigner sur le rôle d'administrateur au 0562113500 de 10 heures à 12 heures et de 14 heures à 16 heures.

### Parité Mesdames, osez candidater !

Afin de respecter les règles de parité, la Mutuelle encourage vivement les adhérentes à présenter leur candidature. Une fois élue, vous contribuerez à la réflexion sur les décisions stratégiques de la Mutuelle.



# SANTÉ : CE QUI

**Au plan national, de nouvelles actions favorisant la prévention sont mises en place cette année, tandis que d'autres mesures visent à limiter les dépenses de santé. Plusieurs dispositions portent sur la délivrance de médicaments. Tour d'horizon des principaux changements.**

## CERTAINS MÉDICAMENTS POURRONT ÊTRE VENDUS À L'UNITÉ

Le marché des médicaments connaît toujours des tensions d'approvisionnement et des ruptures de stocks persistent. Aussi, pour sécuriser l'accès aux médicaments, certains d'entre eux, comme les antibiotiques ou le paracétamol, seront susceptibles d'être délivrés à l'unité. Les pharmacies devront fournir la quantité nécessaire à la durée du traitement, et non plus une boîte entière. La mesure englobe des dispositifs médicaux comme les pansements.

La délivrance à l'unité d'un médicament pourra être rendue obligatoire par arrêté du ministre de la Santé et de la Prévention. Les modalités d'application de la mesure doivent être précisées par décret.

Enfin, toujours pour réduire les problèmes d'approvisionnement, **l'exécutif pourra limiter ou interdire la prescription par téléconsultation de produits en situation de rupture**, en particulier les antibiotiques.

## ANGINE ET CYSTITES : DES ANTIBIOTIQUES DÉLIVRÉS SANS ORDONNANCE

En cas d'angine ou d'infection urinaire, il sera possible d'obtenir des antibiotiques en pharmacie sans ordonnance. Mais il faudra au préalable réaliser un Test Rapide d'Orientation Diagnostique (TROD) pour confirmer l'infection.

Cette mesure devrait faciliter la prise en charge de ces maladies douloureuses, qui génèrent à elles seules 9 millions de consultations par an. Il s'agit également d'éviter l'automédication par antibiotique. Les modalités exactes du dispositif seront définies par un décret.

## DES PRÉSERVATIFS GRATUITS POUR LES MOINS DE 26 ANS

La gratuité des préservatifs en pharmacie pour les jeunes de moins de 26 ans n'est pas nouvelle, elle est effective depuis le 1er janvier 2023. Mais cette prise en charge intégrale et sans ordonnance est désormais inscrite dans la loi. **Pour obtenir une boîte de préservatifs (féminins et masculins), les moins de 18 ans ont simplement à donner leur âge**, tandis que les 18-25 ans doivent présenter leur carte Vitale.

Cette mesure est destinée à lutter contre les grossesses non désirées et les maladies sexuellement transmissibles. Elle connaît un succès certain. Selon le pouvoir exécutif, la délivrance de préservatifs pour les moins de 26 ans a été multipliée par cinq entre janvier et juillet 2023.



## REMBOURSEMENT DES PROTECTIONS PÉRIODIQUES RÉUTILISABLES

Les culottes et coupes menstruelles vont être désormais remboursées pour les femmes de moins de 26 ans et toutes les bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire (il n'y a pas de limite d'âge pour ces dernières).

**Les femmes de moins de 26 ans bénéficieront d'une prise en charge à hauteur de 60 % par l'Assurance maladie et 40% par la mutuelle.** Pour celles qui ont une mutuelle, leur participation sera dans la grande majorité des cas compensée par ces organismes. Les bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire bénéficieront d'une prise en charge à 100 % de ces protections.

La mesure sera mise en oeuvre dès la parution d'une liste des modèles éligibles au remboursement : le mieux est de se renseigner auprès de sa pharmacie.

## LANCEMENT DES RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION

Annoncés par le président de la République en 2022, les rendez-vous de prévention, qui font l'objet d'un programme pilote dans les Hauts-de-France, devraient être accessibles sur tout le territoire début 2024.

Il s'agit de **bilans gratuits à effectuer à quatre périodes clés de la vie**. Celles-ci ont été légèrement revues par rapport au projet initial : 18-25 ans (contre 20-25 ans), 45-50 ans (contre 40-45 ans), 60-65 ans et 70-75 ans.

# CHANGE EN 2024

Les bilans de prévention peuvent être réalisés par des médecins (et notamment le médecin traitant), des infirmiers, des pharmaciens et **des sages-femmes**. Un conseil : se renseigner auprès du professionnel de santé de son choix pour savoir s'il réalise des bilans de prévention. Ce type de rendez-vous dure de 30 à 45 minutes. Les informations sur ces bilans sont à retrouver sur le **site du ministère de la Santé et de la Prévention**.

## DES SÉANCES DE SPORT REMBOURSÉES POUR LES MALADES DU CANCER

Pendant deux ans et à titre expérimental, l'Assurance maladie pourra rembourser des séances d'**activité physique adaptée** (APA) pour les malades du cancer.

## CANNABIS À USAGE MÉDICAL AUTORISÉ POUR 5 ANS

Un statut temporaire adapté pour le cannabis à usage médical est créé pendant cinq ans. Il prend la suite de l'expérimentation sur le **cannabis thérapeutique** qui s'achève fin mars 2024, et ce dans l'attente d'une décision européenne autorisant sa mise sur le marché.

## LIMITATION DES PRESCRIPTIONS D'ARRÊTS DE TRAVAIL PAR TÉLÉCONSULTATION

Une téléconsultation ne pourra donner lieu à un arrêt de travail de plus de trois jours, sauf si elle est réalisée par le médecin traitant ou la sage-femme référente.

(Harmonie Santé)

## Franchises médicales 2024

Pour les consultations médicales, la franchise passe de 1€ à 2€ ; pour les médicaments, elle passe de 0,50€ à 1 euro (dans la limite de 50€ annuels).

Ces franchises sont à la charge de l'adhérent et ne sont pas prises en charge par la mutuelle. La mise en application de ces mesures se fera au deuxième semestre.

## LA PLATEFORME "MAIIA" PREND LE RELAIS DE "MES DOCTEURS"

Le principe ne change pas : on va sur la page d'accueil du site "[mutuelle-depeche.fr](https://www.mutuelle-depeche.fr)" on arrive sur son espace adhérent Harmonie Mutuelle, on clique sur le logo MAIIA sur lequel, à la première connexion, on crée son compte puis on sélectionne l'onglet "Autres", puis "Services santé", et on choisit entre "prise de rendez-vous médical" ou "téléconsultation sans rendez-vous".

Cette plateforme propose plusieurs services : elle donne accès à la consultation 24/7 dans la limite de 5 consultations non facturées par an et par bénéficiaire ; elle permet de prendre rendez-vous avec son médecin traitant ou des spécialistes (à condition qu'ils soient présents sur MAIIA) ; elle permet de faire des recherches de spécialistes, de retrouver ses documents dans un espace dédié, d'avoir des infos sur des médicaments.

Les données des adhérents ne sont pas transmises par HM à MAIIA, chacune et chacun doit créer son compte sur MAIIA.

## PRESTATIONS À LA LOUPE

### HOSPITALISATION

Être admis dans un établissement hospitalier (entrée programmée ou imprévue) n'est pas un acte anodin. Si comme le rappelle "La charte sur les droits du patient", chaque personne est libre de choisir l'établissement où elle veut être soignée, encore faut-il que sa décision puisse se prendre de la façon la plus éclairée.

Plusieurs éléments tarifaires, non pris en charge par l'assurance maladie, sont à prendre à compte :

- un **ticket modérateur de 24 euros**, c'est à dire la partie des dépenses de santé qui reste à la charge de l'assuré après remboursement de l'Assurance maladie.

- un **forfait hospitalier de 20 euros** par jour en hôpital ou en clinique et de 15 euros par jour dans les services psychia-

triques d'un établissement de santé.

- **des dépassements d'honoraires** (anesthésiste ou chirurgien),

- **des suppléments pour confort** personnel (chambre individuelle, télévision, téléphone...)

Ces deux derniers points sont liés à la seule exigence particulière du patient et doivent appeler à la vigilance de chacun.

A souligner que les centres de santé mutualistes dispensent des soins médicaux (médecine générale et spécialités), ouverts à tous, sans dépassement d'honoraires et avec dispense d'avance de frais pour les patients.

### Quelle prise en charge par votre mutuelle ?

Le forfait hospitalier est pris en charge en totalité par votre mutuelle : 20 euros

par jour (clinique ou hôpital) et 15 euros en service psychiatrique.

### Chambre particulière avec nuitées :

- prise en charge illimitée en chirurgie,  
- prise en charge en médecine limitée à 60 nuits par an à hauteur de 60 euros, l'une

- prise en charge en psychiatrie, rééducation et convalescence limitée à 45 nuits à hauteur de 60 euros l'une.

Chambre particulière en ambulatoire : prise en charge à hauteur de 20 euros.

Frais accompagnant : pris en charge à hauteur de 30 euros dans la limite de 30 jours par an pour l'hospitalisation d'un enfant de moins de 16 ans.

Pour un adulte, la prise en charge sera de 30 euros dans la limite de 6 jours par an et seulement pour une hospitalisation en chirurgie.



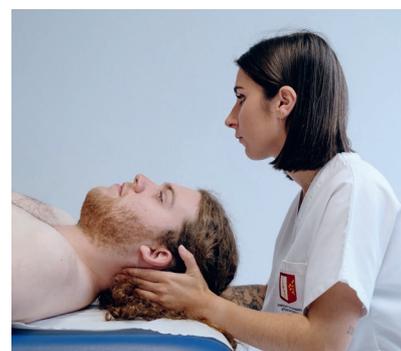
## PARTENARIAT MUTUELLE/ITO

# LA MUTUELLE FACILITE L'ACCÈS À L'OSTÉOPATHIE

L'ostéopathie est une médecine non conventionnelle qui repose sur l'idée que des manipulations manuelles du système musculosquelettique et des techniques de relâchement myofascial permettent d'apporter un soulagement dans le domaine du trouble fonctionnel. En France, elle est aujourd'hui réglementée, mais considérée comme non-scientifique pour certains aspects. Néanmoins de plus en plus de personnes se tournent vers "l'ostéo".

Avec le souci de tenir compte des souhaits et intérêts de ses adhérents et participer à leur bien-être, la Mutuelle du groupe La Dépêche du Midi (complémentaire santé) en facilite l'accès en ayant signé fin 2023 une convention de partenariat avec l'Institut Toulousain d'Ostéopathie ( ITO) dont le siège est 90 rue du village d'Entreprise (bat 2 ) à Labège. Cette convention a pour objet de proposer aux salariés, aux adhérents de la mutuelle et à leurs ayant-droits des consultations d'ostéopathie au sein des deux cliniques pédagogiques de l'institut.

Ces consultations, réalisées en toute confidentialité, par des étudiants de 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année de l'ITO sous le contrôle d'un superviseur ostéopathe diplômé se feront à la clinique pédagogique de Labège ou celle de Toulouse centre. La prise de rendez-vous se fera directement par les salariés, adhérents et ayant-droits de la Mutuelle selon les horaires d'ouvertures des deux cliniques et les créneaux disponibles. Ces consultations sont proposées à un tarif privilégié ; prestation directement réglées selon



la grille tarifaire en vigueur<sup>(1)</sup>.

**COMMENT PRENDRE RENDEZ-VOUS**  
- Via le site [mutuelle-depeche.fr](http://mutuelle-depeche.fr) en cliquant sur le logo ITO

(1) Elles ne rentrent pas dans le cadre de nos prestations et ne peuvent prétendre à aucun remboursement.

### "UNE ÉCOLE DE RÉFÉRENCE"

#### SALIMA HELHAL, DIRECTRICE GÉNÉRALE DE L'ITO EXPLIQUE :

"Fondé en 2002, l'Institut Toulousain d'Ostéopathie est une des écoles de référence dans la formation d'ostéopathes en France dont la vocation est de former des professionnels de santé qualifiés, compétents, autonomes et responsables. L'école dispose de deux cliniques pédagogiques, qui sont des centres de soins ouverts au public, fonctionnant comme des cabinets libéraux. Elles permettent aux patients de recevoir des soins de nos étudiants, encadrés par des ostéopathes expérimentés. Les étudiants de fin de cursus bénéficient ainsi d'un outil pédagogique professionnalisant et les patients reçoivent des soins optimaux pour un coût réduit".  
(Tarif partenariat : 15 euros/consultation avec la possibilité de souscrire la carte famille "ATOOUT PLUS" comprenant 8 consultations au tarif de 60 euros).



## MUTUELLES VYV PARTENARIAT D'OCCITANIE UNE BELLE RENCONTRE



La mutuelle Groupe Dépêche du Midi fait partie d'une Union au sein du groupe VYV appelé VYV Partenariat. Dans ce cadre, les 5 mutuelles Occitane de l'Union (les Pompiers du Gers, Mutaero, la mutuelle du Rempart, la MPOSS et la mutuelle de la Dépêche) se sont retrouvées dans les locaux de la Dépêche du Midi en présence des élus des mutuelles et de la directrice de VYV Partenariat, Flavie Giannocaro.

Un tour de table a permis à chacune de constater la baisse du nombre de leurs adhérents en raison notamment des dispositions imposées par l'ANI (Accord national interprofessionnel). Chacune a décliné sa manière de résister à cette érosion et selon leurs statuts, chercher à séduire de nouveaux adhérents (mutuelles municipales, collaboration avec des associations, actions de prévention, de solidarité de proximité...) tant elles considèrent que les mutuelles indépendantes doivent continuer à vivre et à défendre à leur manière l'esprit mutualiste qui les anime.

En conclusion de cette journée d'échanges, il était suggéré de lancer un questionnaire dont le thème sera : "Comment nos mutuelles imaginent leur avenir ?". Les participants se proposaient également de travailler sur ce qu'elles peuvent partager en matière de prévention et de formation.



## PREVENTION SANTE SUR LE SITE TOULOUSAIN

# LA MUTUELLE RS INVESTIT DANS LA SALLE DE SPORT

A l'initiative de la Direction générale du groupe La Dépêche du Midi, la salle des sports aménagée au sein de l'entreprise, ouverte aux salariés du pôle ouest, est fonctionnelle depuis le début de l'année. La Mutuelle réalisations sociales en est le co-financier ce qui en fait ainsi un partenaire privilégié tout comme l'association sportive et culturelle de La Dépêche du Midi qui en assure la gestion.



### ERIC GABARROT, PRÉSIDENT DE LA MUTUELLE RS "CETTE SALLE EST UN BEL OUTIL POUR NOTRE SANTÉ"

*Pourquoi la mutuelle réalisations sociales a-t-elle accepté d'être co-financier de cette salle ?*

C'est un honneur que Jean Nicolas Baylet demande à la mutuelle d'investir à ses côtés pour réaliser cette salle d'activités sportives que le conseil d'administration Réalisations Sociales a voté à l'unanimité. La mutuelle Complémentaire santé présidée par Gilbert Calixte a elle aussi approuvé ce projet. Cela prouve l'attachement de la direction envers la mutuelle mais aussi une reconnaissance des valeurs communes qui unissent les deux entités. La santé et tout ce qui en découle font partie de notre ADN.

*Comment s'exerce ce partenariat ?*

C'est un mariage à trois : la direction, la mutuelle et l'ASD à qui a été confiée la gestion de la salle. La mutuelle doit apporter son expertise et être source de propositions pour développer des actions de prévention sport-santé. Merci à Éric Pasquali et au bureau de l'ASD pour leur travail et leur implication.

*En tant que président de la mutuelle RS souhaitez-vous élargir ce partenariat ?*

Oui, bien sûr, l'immobilisme n'est jamais bon. Nous n'en sommes qu'aux fondations. C'est une chance d'avoir cette salle. Il nous faut réfléchir à la nourrir d'activités utiles à tous. On peut évoquer des cours collectifs basés sur la forme, des ateliers axés sur le bien-être... Le conseil d'administration de la mutuelle souhaite proposer l'accès de la salle aux retraités. En effet, plus on avance dans l'âge, plus l'activité physique est primordiale. Pour cela, nous comprenons que tout ceci doit être encadré pour des raisons de sécurité et de responsabilité. Les besoins physiques des aînés ne sont pas les mêmes. Il nous faudrait connaître leurs souhaits. Tout cela fera partie d'études, de sondages et de discussions qu'il nous faudra avoir en temps et en heure. En ce qui me concerne, rien ne se fera sans réflexion et sans décision commune.

### JEAN-NICOLAS BAYLET, DIRECTEUR GÉNÉRAL " UN GAGE DE L'ENGAGEMENT SOCIAL DE NOTRE ENTREPRISE"

*Vous êtes à l'initiative de l'aménagement de la salle de sport à l'intérieur même de l'entreprise. Vous avez proposé d'y associer la mutuelle du GDDM comme partenaire. Pourquoi ?*

Au même titre que la mutuelle, cette salle de sport s'inscrit dans la tradition humaniste qui constitue l'un des fondements de notre Groupe. C'est une nouvelle concrétisation de l'engagement social de notre entreprise. Elle s'intègre dans une démarche de prévention et de bien-être de nos collaborateurs. Les bienfaits du sport sont aujourd'hui avérés, il est indispensable de pratiquer une activité sportive pour être en bonne santé. Dans le cadre professionnel, cela contribue également à l'épanouissement des équipes et au décloisonnement des services. Compte tenu de cela, il m'a paru évident d'associer à cette initiative la mutuelle de l'entreprise qui oeuvre chaque jour pour les salariés. Elle a d'ailleurs immédiatement répondu présente à notre sollicitation et a activement participé à la mise en place de cette salle.

*Etes vous satisfait du fonctionnement de cette salle ?*

Nous avons aujourd'hui environ 400 collaborateurs qui travaillent au siège du Groupe. En à peine deux mois, la salle de sport compte plus de 50 inscrits, ce qui représente 12,5 % des effectifs. C'est supérieur à nos attentes initiales et cela témoigne de l'engouement des salariés. Par ailleurs, je tiens à saluer le travail remarquable de coordination assurée par l'équipe de l'ASD.

### ERIC PASQUALI, PRÉSIDENT DE L'ASD

### "CETTE SALLE EST UNE CHANCE POUR LES SALARIÉS"

"C'est une chance pour les salariés de La Dépêche de pouvoir bénéficier de ce type d'infrastructure au sein même de l'entreprise. A l'ASD nous connaissons les bienfaits du sport, qui participent au bien-être physique et mental de toutes et tous", commente Eric Pasquali, président de l'ASD, (association sportive et culturelle de La Dépêche du Midi) à qui la direction a confié la gestion de cette salle. Ouverte depuis janvier (24 heures 24 et 7 jours sur 7), à ce jour, elle est ouverte aux salariés de l'UES Dépêche. L'ASD assure la gestion des adhésions, le règlement, le suivi des abonnements, l'accès. Nous avons réfléchi à une offre tarifaire attractive et à la mise à disposition une fois par semaine d'un coach pour un accompagnement. Audrey permet notamment aux non initiés de découvrir les machines et leurs usages, d'adopter les bonnes postures, et apporte de précieux conseils", ajoute Eric Pasquali. La salle doit être considérée comme un bien collectif soumis aux règles de bonnes pratiques dans un esprit de bien-être, d'échanges, en communauté. Une première salle est réservée aux machines. Nous réfléchissons pour le 2ème trimestre à utiliser la seconde salle pour des cours collectifs", conclut Eric Pasquali qui met en avant le côté pratique de cette salle : "un vestiaire et des douches à disposition, des machines au top, une coach, le tout au sein de l'entreprise. Pour le moment les retours sont très positifs !"

"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°67**  
sur notre site  
[www.mutuelle-depeche.fr](http://www.mutuelle-depeche.fr)

TOUT SUR NOTRE SITE  
[www.mutuelle-depeche.fr](http://www.mutuelle-depeche.fr)

### INFOS PRATIQUES

#### HORAIRES ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE

du lundi au vendredi  
de 10h à 12h et de 14h à 16h  
Tél. : 05 62 11 35 00

Courriel : [mutuelle@ladepeche.fr](mailto:mutuelle@ladepeche.fr)  
Site : [www.mutuelle-depeche.fr](http://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  
Harmonie Santé décembre 2023

**Mise en page :**  
Maïté Tardé (PAO OCI)

**Photos et infographies**  
Gettyimages - Archives Mut Infos  
**Impression :** Atelier Print

### RÉCEPTION D'UNE NOUVELLE CARTE MUTUELLE



Courant janvier une nouvelle carte mutuelle 2024 a été éditée afin d'intégrer les modifications de garanties concernant la prise en charge de la chambre individuelle lors d'une hospitalisation. (voir page 5).

Les adhérents qui ont opté pour la dématérialisation de leurs documents, trouveront leur nouvelle carte sur leur espace adhérent; les autres ont reçu leur nouvelle carte par la Poste.

### LES QUATRE PILIERS DE LA SANTÉ

Construire une vie équilibrée sur les quatre piliers de la santé : Prenez soin de votre santé mentale, cultivez un sommeil réparateur, nourrissez votre corps avec des aliments sains et activez-vous régulièrement. Ensemble, ils forment le fondement d'une vie épanouissante et durable.



### CARNET

#### Ils nous ont quittés

BLANC Odette .....	le 23/02/2024
NARDIN Jeannette .....	le 05/01/2024
TRABOUL Armande .....	le 12/01/2024
DHELLEMMES Annick .....	le 29/02/2024
COSSON Carole .....	le 04/03/2024
DUPONT Joël .....	le 04/03/2024
MURAT Hélène .....	le 05/03/2024