

MUT INFO

n°68



MUTUELLES
GROUPE
LA DÉPÊCHE
DU MIDI

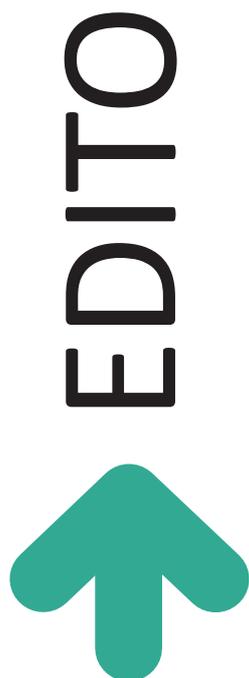
www.mutuelle-depeche.fr

AVRIL - MAI - JUIN 2024

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

www.mutuelle-depeche.fr





MERCI DE NOUS AVOIR REJOINTS POUR PORTER NOS VALEURS

Nous voudrions tout d'abord remercier chaleureusement les administratrices et administrateurs qui n'ont pas souhaité, pour des raisons personnelles et professionnelles, continuer et renouveler leur engagement.

Audrey Laforgue qui, par sa fonction, avait du mal à se libérer. Ses présences quand son emploi du temps le permettait nous étaient précieuses.

Gérard Cester pour l'appui qu'il nous a amené tout au long de ces années avec bien souvent des remarques pertinentes pleines de bon sens.

Maintenant, un nouveau cycle se présente à nous avec le renouvellement par tiers d'une partie des administrateurs.

Bienvenue aux nouveaux administrateurs et administratrices que nous vous présentons dans ce numéro.

Merci de nous avoir rejoints pour porter et défendre nos valeurs de solidarité et d'entraide.

Vous rejoignez une histoire d'hommes et de femmes qui s'engagent à partager une aventure humaine tout en s'adaptant à la réalité de notre société et aux attentes de nos adhérents.

Les différents événements qui ont surgi autour de nous nous montrent que l'on a impérativement besoin de solidarité dans tous les domaines, santé, éducation, sport, protection et que nous ne pouvons pas vivre seuls. Aussi, nous sommes heureux de vous accueillir au sein des mutuelles du Groupe Dépêche... en soutenant notre engagement.

Cette promesse qui nous suit depuis plus de 120 ans : être utile à tous et à chacun.

Belles vacances à vous.



GILBERT CALIXTE

Président Mutuelle Complémentaire Santé



ÉRIC GABARROT

Président Mutuelle Réalisations Sociales



CET ÉTÉ PRENEZ SOIN DE VOUS

VRAI/FAUX

SUR LA PROTECTION DE LA PEAU

Comment prendre soin de sa peau ? La préserver des effets néfastes du soleil est notamment essentiel. Une bonne protection solaire est indispensable, surtout pour les peaux déjà fragilisées par de l'acné ou de l'eczéma.

Le soleil est bon pour l'acné

Vrai et faux. Le soleil peut en effet initialement sembler bénéfique pour l'acné en raison de ses effets asséchants et de son potentiel à masquer temporairement les imperfections. « Certains rayons ultraviolets vont venir détruire les bactéries responsables des boutons blancs », explique le docteur Catherine Gaucher, dermatologue et membre du Syndicat national des dermatologues et vénéréologues. Cependant, cela peut être trompeur.

L'exposition au soleil peut aggraver certains problèmes

Vrai et faux. Bien que l'exposition modérée au soleil puisse parfois être bénéfique pour les affections (eczéma et psoriasis, en réduisant l'inflammation), une exposition excessive ou non protégée peut souvent être néfaste. « Chez certaines personnes atteintes d'eczéma, une exposition prolongée au soleil peut entraîner une irritation de la peau, un dessèchement et une augmentation de la sensibilité cutanée, détaille le docteur Gaucher. De plus, la chaleur et la transpiration associées à l'exposition au soleil peuvent aggraver les symptômes. » De même, l'exposition modérée au soleil est parfois recommandée comme traitement pour le psoriasis en raison de ses effets anti-inflammatoires et immunosuppresseurs. « Cependant, une exposition excessive au soleil peut déclencher des poussées de psoriasis chez certaines personnes, et une brûlure de soleil peut aggraver les lésions existantes. »

On ne peut pas attraper un coup de soleil par temps couvert

Faux. C'est même souvent l'inverse ! « Il est possible d'attraper des coups de soleil, même par temps couvert, confirme la spécialiste. Les nuages ne bloquent pas complètement les rayons UV du soleil, et une partie de ces rayons peut encore atteindre la surface de la Terre même par temps nuageux. » Avec les nuages, on ne sent pas immédiatement la chaleur. Et lorsque l'on s'en rend compte, il est trop tard : le coup de soleil est déjà là. « Il est donc important de se protéger du soleil même par temps nuageux en utilisant un écran solaire à large spectre avec un FPS (facteur de protection solaire) approprié, en portant des vêtements protecteurs et des lunettes de soleil. »

On ne peut pas attraper un coup de soleil avec une crème à indice 50

Faux. « Une protection solaire avec un indice de FPS (facteur de protection solaire) de 50 offre une très bonne protection contre les coups de soleil, mais elle n'offre pas



une protection absolue, reconnaît la spécialiste. Rien ne protège à 100 % !

Un écran solaire avec un FPS de 50 filtre environ 98 % des rayons UVB, qui sont responsables des coups de soleil. Cela signifie qu'il réduit considérablement le risque de coup de soleil, mais il ne l'élimine pas complètement. Il est aussi important d'appliquer régulièrement l'écran solaire, surtout après avoir nagé ou transpiré, et de limiter le temps passé au soleil, surtout pendant les heures les plus chaudes de la journée.

Enfin, d'autres facteurs tels que la réflexion des rayons UV par la neige, l'eau ou le sable, ainsi que l'altitude et la latitude, peuvent également influencer le risque de coup de soleil, même avec une protection solaire élevée.

Un coup de soleil peut aider à préparer sa peau au bronzage

Faux. « Non, un coup de soleil ne prépare pas la peau au bronzage et ne se transforme pas en bronzage », répond le docteur Gaucher. Le bronzage est une réaction naturelle de la peau à une exposition contrôlée aux rayons UV. Lorsque la peau est exposée au soleil, elle produit de la mélanine, un pigment qui donne à la peau sa couleur brune. Un bronzage sain se produit progressivement et uniformément avec une protection solaire adéquate.

« En revanche, un coup de soleil est une brûlure et un signe que votre peau a été endommagée par une exposition excessive aux rayons UV du soleil. » Le coup de soleil peut entraîner des rougeurs, des douleurs, des démangeaisons et des desquamations (peau qui pèle).

(Harmonie Santé)



LA SANTÉ COÛTE CHER VOS MUTUELLES

Les assemblées générales des mutuelles complémentaires santé et réalisations sociales se sont tenues le 27 juin après-midi dans le hall d'accueil du journal, en présence de Jean-Nicolas Baylet. Celui-ci a souligné l'attachement fort de la direction aux mutuelles et a remercié les administrateurs actifs et retraités pour leur engagement bénévole. Il a rappelé que la mutuelle réalisations sociales était actionnaire du groupe et qu'elle s'était investie dans la salle de sport. Il indiquait que le Groupe DDM est aujourd'hui le 4^e groupe média en termes d'audience. Un des seuls groupes indépendants, et ils sont rares aujourd'hui, a-t-il conclu.

DES PERSPECTIVES AMBITIEUSES POUR LA MUTUELLE RÉALISATIONS SOCIALES

Dans son rapport moral, le président Eric Gabarrot a parlé du besoin de solidarité dans cette année d'incertitude. Une mutuelle RS qui est à l'équilibre malgré le remboursement de la dette à la mutuelle complémentaire santé.

IMMOBILIER

C'est la première fois que le taux d'occupation à la résidence Sarraut avoisine les 100%, ce qui est rare souligne le président et nous avons une trentaine de demandes en liste d'attente. « Trouver une location d'appartement à Toulouse devient

de plus en plus difficile ».

Les locations vacances sont stables et c'est Bidart qui a le plus la côte.

FONDS DE SOLIDARITÉ

Nous avons de plus en plus de dossiers urgents de demande d'aide au fonds de solidarité, auxquels nous répondons.

PERSPECTIVES

Pour l'avenir, nous devons être vigilants sur le paiement des loyers (résidence Sarraut et la villa des Tilleuls). En 2023, nous avons légèrement augmenté les locations

vacances suite à la hausse des taxes foncières et des taxes de séjours. Enfin, des travaux sur la résidence Sarraut vont être engagés avec tout d'abord une réflexion en septembre du conseil d'administration sur la rénovation à venir pour le bien des résidents.

Dernier point abordé : des actions de prévention seront engagées à la rentrée et dans l'année qui suit avec la clinique d'ostéopathie en lien avec la salle de sport et, enfin, nous allons étudier avec l'ASD la possibilité de permettre aux retraités d'utiliser la salle de sports.

RÉSULTATS DES ÉLECTIONS AU CONSEIL D'ADMINISTRATION LES NOUVEAUX ADMINISTRATEURS ET ADMINISTRATRICES

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Cinq administrateurs ont été élus :

Trois administrateurs ont renouvelé leur mandat et ont été réélus : Fabienne Espinasse, Eric Gabarrot, Gérard Piacentini.

Deux nouvelles administratrices ont été élues : Marielle Isolda, nouvelle

directrice des abonnements Groupe Dépêche du Midi, et Virginie Di Costanzo, salariée IDM Flash PAO à Montpellier.

RÉALISATIONS SOCIALES PERSPECTIVES

Cinq administrateurs ont été élus :

Quatre administrateurs ont renouvelé

leur mandat et ont été réélus : Fabienne Espinasse, Eric Gabarrot, Jean-Pierre Roland, Marie-Christine Streicher.

Un nouvel administrateur a été élu : Nicolas Bigeyre, salarié OCI Maintenance presse Groupe Dépêche du Midi.



Marielle Isolda



Virginie Di Costanzo



Nicolas Bigeyre

SONT À VOS CÔTÉS



COMPLÉMENTAIRE SANTÉ : « 78% DU 100% SANTÉ À LA CHARGE DES MUTUELLES »

Dans son rapport moral tenu devant l'assemblée, Gilbert Calixte, président de la complémentaire santé, souligne : « La situation de la santé en France n'a pas dû vous échapper, nous sommes devant une dérive du coût de la santé. Cela peut s'expliquer par le vieillissement de la population, la hausse des prix, l'inflation, mais également les évolutions réglementaires et le transfert des charges.

Nous avons été favorables au 100% santé, parce qu'il permet d'éviter le renoncement aux soins. Alors que le Gouvernement parle d'élargir ce dispositif, les transferts pourraient représenter pour notre mutuelle une charge supplémentaire de 100.000€. Cela aura forcément un impact sur l'évolution des cotisations si nous voulons tendre vers l'équilibre.

Il faut bien garder en tête que les organismes complémentaires prennent actuellement en charge 16,2% du financement total des dépenses de santé ainsi que 78% des dépenses de la réforme du 100% santé.

Il faut savoir également que parmi les 24 pays de l'UE, la France est celui qui a le plus dépensé dans le secteur de la santé avec 10% de son PIB. Malgré cela, 50% des habitants de notre région connaissent des difficultés d'accès aux soins et 80% des communes sont concernées.

Face à la santé, le développement de la prévention apparaît comme une évidence. Mais il faut se rendre à l'évidence, ces ateliers ne recueillent pas l'audience espérée. »

SÉPARATION FINANCIÈRE DES DEUX MUTUELLES

Lors du conseil d'administration du 27 mars 2023, les administrateurs ont approuvé la décision de remboursement anticipé du compte courant par la mutuelle Réalisations Sociales. Les modalités de remboursement ont fait l'objet d'un avenant à la convention réglementée liant les deux structures mutualistes et mettant ainsi fin à leur dernier lien qui était financier.

Les mutuelles Complémentaire Santé et Réalisations Sociales n'ayant plus de liens de gouvernance commune, de services fonctionnels et opérationnels communs et de liens financiers entre elles, ont décidé de mettre fin à l'élaboration des comptes combinés dès le 1^{er} janvier 2023.

AIDE À LA COTISATION

Les administrateurs ont validé le nouveau règlement du fonds social qui peut maintenant venir en aide aux adhérents retraités ayant des difficultés à financer leur cotisation. Ce nouveau règlement a pris effet au 1^{er} janvier 2024.

COTISATIONS ACQUISES

On constate, par rapport à 2022, une hausse de la cotisation payée par le salarié et, parallèlement, une baisse de la part payée par l'employeur.

On constate une stabilité des cotisations sur les contrats collectifs obligatoires. Par contre, l'effectif sur ces contrats est en baisse. On compte 851 assurés souscripteurs sur 2023 contre 901 assurés souscripteurs en 2022.

Les cotisations des inactifs sur 2023 sont en hausse de 98 k€ par rapport à 2022. Pour rappel, la mutuelle n'avait pas augmenté les cotisations depuis 2020. La revalorisation du barème de cotisation pour 2023 a été de + 6,86%. Sur 2023, globalement l'effectif semble stable. Toutefois, sur 2023, on enregistre 35 décès de retraités et 10 demandes de résiliation infra-annuelle.

FRAIS DE GESTION

Les frais de gestion sont calculés sur les cotisations HT. Ils apparaissent depuis 2014 sur les bordereaux d'appel de cotisation.

Les frais de gestion s'élèvent à 132 561€ contre 141 560€ en 2022.

FONDS SOCIAL

En 2023, Le fonds social est venu en aide à 11 adhérents dont 6 adhérents salariés. Le montant moyen des aides accordées en 2023 s'élève à 1 474€.

LES PRESTATIONS PAYÉES

Le poste hospitalisation est passé en première position en 2023 laissant le poste dentaire en troisième position. La hausse enregistrée est de + 64 k€ alors que le dentaire enregistre une baisse de 63 k€.

Les honoraires médicaux et paramédicaux sont également en hausse de 24 k€ par rapport à 2022. Sur les autres postes de santé, on constate globalement une baisse ou un ralentissement des dépenses sur 2023.



BIEN-ÊTRE

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES BONNES À TOUT ÂGE : VRAI/FAUX

Que l'on soit enfant, ado, adulte ou senior, l'activité physique est bonne pour notre bien-être physique et notre mental. Pourtant, quelques idées reçues persistent.

Le sport est mauvais pour la croissance des enfants

Faux. Au contraire, le sport est une activité physique « raisonnable » et ont un impact positif sur le développement des enfants. « Lors d'une activité physique, les os sont stimulés par les muscles et par de mini impacts, comme lorsque l'on saute ou que l'on court, expose le docteur Daniel Hardelin, médecin du sport et directeur médical du Centre de ressources, d'expertise et de performance sportive (Creps) de

constate le médecin Daniel Hardelin.

L'activité physique permet de réduire le développement de certains cancers

Vrai. D'après la Haute autorité de santé (HAS), l'activité physique réduit la mortalité liée aux trois cancers les plus fréquents : du sein, de la prostate et colorectal.

« On sait aussi que l'activité physique aide à une meilleure efficacité des traitements des cancers, par ses effets sur le moral et la santé globale du patient », ajoute Daniel Hardelin.

En effet, elle améliore la capacité cardio-respiratoire, les aptitudes musculaires, diminue la fatigue et l'anxiété.

Enfin, l'activité physique réduit le risque de récurrence.

par jour (60 minutes pour les enfants et adolescents), au moins 5 fois par semaine. « Ce qui compte, c'est la régularité, précise le professeur Martine Duclos. On peut pratiquer 10 minutes un jour et une heure le lendemain, l'important est de réaliser entre 2h30 et 5h d'activité physique sur la semaine ». A la clé, on observe une diminution des maladies chroniques et une meilleure qualité de vie.

On peut faire du sport même lors d'un pic de pollution

Vrai. Il est plus risqué de ne pas pratiquer d'activité physique que d'en faire lors d'un pic de pollution. « À condition de ne pas souffrir d'allergie ou de problème respiratoire », précise le professeur Duclos. Toutefois, « lors d'un exercice physique, le besoin en oxygène est plus grand et la respiration augmente », alerte Daniel Hardelin. Afin d'inhaler moins de polluants, il est donc nécessaire de diminuer l'intensité de l'effort. Et, si possible, de s'éloigner des zones les plus polluées, par exemple en se rendant dans un parc ou en pratiquant à l'intérieur d'un gymnase.

L'activité physique perturbe le sommeil

Vrai. « Un sommeil de qualité est plus facile à atteindre quand la température du corps est basse », rapporte le docteur Hardelin. Or, l'activité physique fait augmenter cette dernière. L'effet stimulant d'une séance de sport en soirée peut aussi gêner l'endormissement. Pour ces raisons, il est préférable d'éviter une activité physique dans les 2 à 3 heures précédant le coucher. Toutefois, les effets du sport sur le sommeil sont variables selon les profils. « Certains vont aller courir le soir et cela va les détendre, ils dormiront très bien ensuite. C'est à chacun de trouver sa bonne formule », conclut le médecin.



Font-Romeu. Or, les os ont besoin de cette stimulation pour grandir normalement ».

Passé un certain âge, l'activité physique est dangereuse

Faux. « Absolument pas ! L'activité physique est indispensable à la santé et on peut encore la pratiquer à 95 ans », fait valoir le professeur Martine Duclos, chef du service de médecine du sport au CHU de Clermont-Ferrand. Avec l'âge, un travail de renforcement musculaire devient nécessaire pour contrer la perte de muscle. Par ailleurs, des exercices d'endurance et d'équilibre permettent d'entretenir la mobilité. « Les personnes âgées pratiquant une activité physique régulière vivent plus longtemps et en meilleure santé »,

Le sport est un antidépresseur

Vrai. Le sport est un bon moyen d'améliorer l'équilibre psychique. Il permet la libération d'endorphines, des hormones qui génèrent une sensation de bien-être et aident à lutter contre la douleur et la dépression.

L'activité physique adaptée (APA)* fait d'ailleurs partie des traitements non médicamenteux recommandés pour traiter la dépression. « Le sport est aussi un bon outil pour améliorer la confiance en soi et se sociabiliser », ajoute le docteur Hardelin.

Il faut pratiquer environ 30 minutes d'activité chaque jour

Vrai. En France, le ministère de la Santé recommande de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique

* L'activité physique adaptée, appelée aussi « sport-santé », regroupe l'ensemble des pratiques physiques et sportives qui tiennent compte des capacités de l'individu.



RÉSIDENCE SARRAUT

UNE ÉTUDE DE DIAGNOSTIC DE PERFORMANCE ÉNERGÉTIQUE EST LANCÉE

Le conseil d'administration de la Mutuelle (RS) a décidé d'engager une étude diagnostic de performance énergétique dans les trois bâtiments de la résidence Maurice Sarraut.

Dans un souci de dialogue et de concertation avec les résidents de la résidence Maurice Sarraut le conseil d'administration de la Mutuelle (Réalizations sociales) les interrogeait en 2022 sur leurs besoins, leurs préoccupations, leurs attentes concernant ce bien immobilier auquel la Mutuelle est très attachée.

Cette enquête-sondage n'est pas restée sans conséquence. Et parmi les réponses, une majorité de ces résidents avait en effet posé la problématique de la rénovation. Rénovation énergétique en priorité. Ces derniers temps, des travaux ont été engagés pour un meilleur confort des locataires, notamment pour faire face aux fortes chaleurs chaque été dans les appartements. Ainsi, par un investissement de l'ordre de 30 000 €, la Mutuelle (RS) a offert aux résidents la possibilité de s'équiper à leur frais d'un climatiseur individuel.

Cette initiative précède une démarche à plus long terme. Le conseil d'administration de la Mutuelle (RS) a décidé d'engager une étude-diagnostic de performance énergétique dans les trois bâtiments.



« L'objectif est simple, précise Eric Gabarrot, président de la Mutuelle (RS) : comment peut-on optimiser au maximum les économies d'énergie, phoniques et thermiques. Cela concerne la consommation d'eau, le chauffage, le renouvellement de l'air pour aller contre cette déperdition énergétique dont se plaignent les locataires. » Des appartements ont déjà été visités. Au delà de cette étude, il est important de connaître le genre de travaux à exécuter, leur coût, leur durée, les aides financières qu'il est possible d'obtenir... Faut-il supprimer le gaz ? Comment le remplacer ?

S'il est adopté, ce programme engagera la Mutuelle sur plusieurs années. Un groupe de travail sera constitué afin de se pencher sur ce dossier qui devra être validé par le conseil

d'administration de la mutuelle (RS) et par des professionnels spécialisés. Le partenaire SOGEM, mandaté par le CA, porte le dossier et un cabinet d'ingénierie et de performance énergétique des bâtiments rendra ses conclusions.



« Nous travaillerons avec des architectes, des financiers et entreprises spécialisées dans ces technologie, conclut Eric Gabarrot, en réaffirmant que la résidence Maurice Sarraut est et restera propriété de la Mutuelle. Personne ne veut oublier qui nous l'a transmise. Elle fait partie de notre patrimoine et nous devons lui donner un avenir. »

"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°68

sur notre site
www.mutuelle-depeche.fr

TOUT SUR NOTRE SITE
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
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 Prudenciel
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 juin 2024

Mise en page :

Marie-Claire Braos (PAO OCI)

Photos et infographies

Gettyimages - Archives Mut Infos

Impression : Atelier Print

SALLE DE SPORTS SUCCÈS CONFIRMÉ



Au vu de la bonne fréquentation des salariés de La Dépêche du Midi à la salle des sports au sein de l'entreprise, le conseil d'administration de la Mutuelle (Réalizations sociales) est satisfait d'en être l'un des partenaires. Ce partenariat voté à l'unanimité découle de la volonté de la Mutuelle de faire de la prévention un de ses objectifs majeurs dans l'intérêt de la santé et du bien-être de ses adhérents.

Des ateliers de prévention pourront d'ailleurs s'y dérouler au second semestre 2024. Ces ateliers porteront sur l'activité physique, la préparation de son corps à l'effort, l'ostéopathie.



CARNET

Ils nous ont quittés

ROBERT Jean Claude	le 10/11/2023
CALLIGARIS Catherine	le 20/11/2023
DE GRENIER Danielle	le 06/12/2023
GACHES Josette	le 22/12/2023
BEZARD Francis	le 25/12/2023
MARTINET Jean	le 25/12/2023
SAINCRY Michèle	le 27/02/2024
DUFRENE Frédéric	le 05/03/2024
GARCIA Dolores	le 10/03/2024
FOSSE Angeline	le 06/04/2024
ANDRIEU Jacqueline	le 22/04/2024
DOPPLER Antoinette	le 02/05/2024
VALLADOLID FILOUSE Maria	le 16/05/2024
MAZARS Maurice	le 07/06/2024