

MUT INFO

n°75

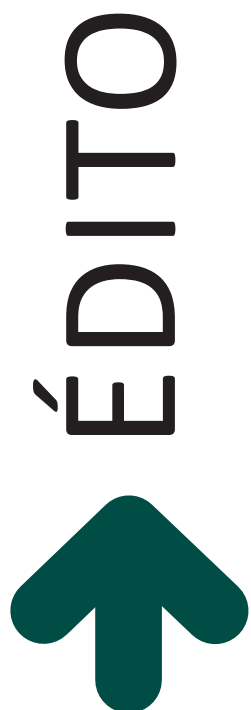


**ADHÉRENTS
FAITES ENTENDRE
VOTRE VOIX !**



**TOUS AUX AG
DE JUIN 2026**





DEVENEZ ADMINISTRATEUR DE VOS MUTUELLES

Fidèles à leurs valeurs de solidarité de démocratie et de responsabilité, les mutuelles Santé et Réalisation Sociale du Groupe La Dépêche du Midi reposent sur l'engagement de ses adhérents.

Parce que les mutuelles sont avant tout des structures à gouvernance participative, elles ont besoin de femmes et d'hommes investis, prêts à s'impliquer pour défendre les intérêts collectifs et contribuer à leurs orientations stratégiques.

Dans ce cadre, nous lançons un appel à candidature pour rejoindre les conseils d'administration.

Devenir administrateur c'est prendre part activement à la vie de vos mutuelles :

- Participer aux décisions essentielles
- Veiller à la qualité des garanties proposées
- S'assurer de la pérennité de notre modèle social et solidaire au service de tous les adhérents.

Aucune expertise préalable n'est demandée. Par contre, motivation, sens de l'intérêt général, esprit d'écoute et volonté de s'engager sont les qualités indispensables.

Des formations et un accompagnement sont proposés afin de permettre à chaque administrateur d'exercer pleinement son rôle.

S'engager comme administrateur c'est faire le choix d'une implication citoyenne concrète au cœur des mutuelles qui vous appartiennent.

Nous comptons sur votre participation pour continuer à faire vivre des mutuelles proches de leurs adhérents, responsables et tournées vers l'avenir. N'hésitez pas à vous porter candidat et à contribuer par votre engagement à l'avenir de nos mutuelles.



GILBERT CALIXTE

Président Mutuelle Complémentaire Santé



ÉRIC GABARROT

Président Mutuelle Réalisations Sociales

ASSEMBLÉES GÉNÉRALES DE JUIN TOUTES ET TOUS AUX URNES

Comme tous les deux ans, à l'occasion des assemblées générales de juin, les mutuelles santé et réalisations sociales du Groupe La Dépêche du Midi renouvellent un tiers des membres de leurs conseils d'administration. Les AG sont au cœur démocratique de la mutuelle. Contrairement à une entreprise classique, une mutuelle n'appartient pas à des actionnaires, mais à ses membres (les adhérents).



POURQUOI L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EST-ELLE IMPORTANTE ?

- Le pouvoir de décision : C'est là que sont votées les grandes orientations, comme l'évolution des garanties ou les tarifs.
- La transparence : Les mutuelles Santé et Réalisations Sociales rendent compte de leurs gestions financières.
- L'engagement solidaire : Participer, c'est faire vivre les valeurs de proximité et d'entraide.



À noter : Si l'adhérent ne peut pas se déplacer, il peut voter par correspondance ou donner une "procuration" (un pouvoir) à un autre membre pour le représenter. 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 et d'utiliser les codes d'accès personnels qui vous ont été transmis par courrier postal.

COMMENT SE DÉROULE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ?

Le déroulement suit un ordre précis pour garantir que chaque voix soit entendue.

1. L'émargement et l'accueil

À son arrivée, l'adhérent signe une feuille de présence. Cela permet avec les votes par correspondance et par internet, de vérifier que le "quorum" (le nombre minimum de participants) est atteint pour que les votes soient valables.

2. La présentation des rapports

Les dirigeants de chaque mutuelles exposent les activités de l'année écoulée :

- Le rapport moral : Il détaille la stratégie et les actions menées.
- Le rapport financier : Il présente les comptes en toute transparence.

3. Les débats et questions-réponses

C'est un moment d'échange privilégié. Les adhérents peuvent poser des questions, demander des précisions et exprimer leurs attentes sur les services de santé.

4. Le temps du vote

Chaque adhérent dispose d'une voix (selon le principe : "une personne, une voix"). On vote pour :

- Approuver les comptes de l'année.
- Élire les administrateurs (tous les deux ans et donc cette année 2026) qui siègeront au conseil d'administration.
- Valider les résolutions proposées.

5. La clôture

L'AG se termine par un moment de convivialité, permettant de poursuivre les discussions de manière plus informelle entre adhérents et élus.

* DES INTERROGATIONS ?

Si vous avez des questions, des interrogations, nos assistantes pourront vous renseigner sur votre futur rôle d'administrateur. Appelez le 05 62 11 35 00 entre 10h et midi et entre 14h et 16h.



SANTÉ MENTALE

LA GRANDE CAUSE NATIONALE ...

On dit souvent que la "Santé" est notre bien le plus précieux. Pourtant, nous oublions parfois que cette santé ne s'arrête pas au corps : elle habite aussi notre esprit. En ce début d'année 2026, la santé mentale est à nouveau déclarée Grande Cause Nationale. Ce n'est pas seulement un slogan, c'est une priorité de chaque instant.



En Occitanie, comme partout en France, les années que nous venons de traverser ont laissé des traces. Stress, isolement ou simple fatigue morale... personne n'est épargné, des plus jeunes aux plus anciens. La bonne nouvelle, c'est que la parole se libère. Aujourd'hui, dire "je ne vais pas très bien" n'est plus un aveu de faiblesse, c'est le premier pas vers la guérison.

AGIR CONCRÈTEMENT, ENSEMBLE

Au sein de notre mutuelle, nous agissons pour que personne ne reste seul face à ses difficultés :

- En simplifiant l'accès aux soins : Grâce aux évolutions récentes, vous pouvez désormais consulter un psychologue plus facilement et avec un meilleur remboursement.
- En étant présents sur le terrain : Nous savons que dans nos départements, l'accès aux spécialistes peut être un défi. C'est pourquoi nous soutenons les solutions de proximité et la solidarité locale.
- En changeant de regard : La santé mentale fait partie intégrante de notre qualité de vie.

Nous veillons à ce que notre mutuelle reste ce filet de sécurité qui nous permet de rebondir quand la vie nous bouscule. Prenons soin de nous, mais surtout, prenons soin les uns des autres.

L'ÉTAT DES LIEUX : UNE FRANCE "À FLEUR DE PEAU"

1. Après les crises successives (sanitaire, économique, climat), la santé mentale des Français reste fragile, mais la parole se libère.

- Les chiffres clés : Environ 13 millions de Français (soit 1 personne sur 5) sont touchés chaque année par un trouble psychique.
- Le coût pour la société : Les troubles psychiques représentent le premier poste de dépenses de l'Assurance Maladie (environ 25 milliards d'euros) et sont la première cause d'arrêt maladie de longue durée.

2. Le dispositif "MonSoutienPsy" (2025-2026)

Le dispositif a été simplifié :

- Accès direct : Plus besoin de passer par un médecin traitant pour consulter un psychologue partenaire.
- Séances augmentées : On a droit à 12 séances remboursées par an (contre 8 auparavant).
- Tarif unique : La séance est fixée à 50 €, sans dépassement d'honoraires.
- Remboursement : Prise en charge à 100 % (60 % Assurance Maladie et 40 % par la mutuelle).



* VIEILLIR EN BONNE SANTÉ MENTALE, C'EST POSSIBLE

Le vieillissement est, comme l'adolescence, une période de grands changements durant laquelle il faut puiser dans ses capacités d'adaptation. En vieillissant de nombreuses épreuves peuvent nous déstabiliser sur le plan mental.

Cependant, la souffrance psychique n'est pas une fatalité. Et si elle survient, le dialogue avec une personne de confiance dans l'entourage peut l'apaiser, tout comme une psychothérapie avec un professionnel. C'est une période, par la perte de proches ou d'amis, où l'on doit faire face à l'angoisse de la mort. Notre cerveau nous laisse aller à "revisiter notre passé" ce qui peut entraîner de multiples regrets et des traumatismes psychiques comme de l'amertume vis-à-vis d'une société dans laquelle nous avons le sentiment de ne plus trouver notre place. D'autres épreuves tiennent à notre condition physique, confrontés notamment à la perte d'autonomie.

En édulcorant toutes idées noires, vieillir peut être l'opportunité d'une « découverte de soi » ; d'apprendre à écouter ses envies. S'offrant une liberté nouvelle pour se reconstruire ou plus modestement donner de la cohérence et du sens à son existence. En veillant à une bonne santé physique, on peut préserver sa santé mentale, et vice-versa. Les actions de prévention mises en place par La Mutuelle n'oublient pas nos aînés en les encourageant à bien vieillir sur le plan psychique en prenant soin de soi.

SANTÉ MENTALE

... NOTRE BIEN LE PLUS PRÉCIEUX

**SALARIÉS : 1 SUR 4 EN MAUVAISE SANTÉ MENTALE**

Un livre blanc consacré au « care » pour repenser des organisations » vient d'être publié. Il met en lumière la nécessité d'une prise en compte spécifique des vulnérabilités des salariés jeunes et moins jeunes en entreprise. L'idée : passer d'une logique de réaction à une logique de prévention.

Alors qu'un Français sur quatre sera confronté à un trouble mental au cours de sa vie selon le ministère du travail, (étude Ipsos 2024) révèle que, dans 75 % des cas, le travail en constitue un facteur déterminant. L'activité professionnelle, longtemps perçue comme un espace de socialisation et d'épanouissement, devient pour beaucoup une source de fragilisation psychique, allant du stress chronique à l'épuisement, voire aux idées suicidaires.

RENFORCER LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Les problèmes de santé mentale avec les troubles musculo-squelettiques constituent en effet la cinquième cause d'absences de longue durée, selon le baromètre de l'absentéisme 2025. La qualité de vie et les conditions de travail apparaissent dès lors comme un levier majeur. Dans les entreprises où ces enjeux sont bien pris en compte, les salariés se montrent en meilleure santé, plus énergiques et plus engagés.

L'application KINALGO avait été mise à la disposition des salariés dans les agences en département il y a un an, le service DRH du Groupe La Dépêche du midi annonce le renouvellement pour les 2 prochaines années, en élargissant le dispositif au bénéfice des collaborateurs du siège à Toulouse dont le déploiement est intervenu le 10 mars 2026.

En partenariat avec la mutuelle, KINALGO, ce nouveau coach digital est dédié à la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS). Conçue par Sebastien Bourrel, kinésithérapeute.

Cette application propose des vidéos 3D exclusives de prévention (ergonomie, étirement, renforcement musculaire et conseils d'hygiène de vie entre autres) prêtes à l'emploi pour vous aider à agir concrètement sur votre santé au quotidien, en adoptant les bonnes pratiques.

* ADOLESCENTS : UNE ÉTUDE RÉVÈLE L'IMPACT NÉGATIF DES RÉSEAUX SOCIAUX

L'Agence de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a publié en janvier dernier une étude sur les risques pesant sur la santé mentale des adolescents qui ont un usage important des réseaux sociaux.

Plusieurs spécialistes (épidémiologistes, biologistes, pédopsychiatres, psychologues, chercheurs en sciences de l'information et de la communication...) ont participé à cette étude, qui révèle des effets pouvant conduire à un état dépressif : altération du sommeil, dévalorisation de soi, comportements à risques, exposition aux violences... L'étude montre aussi que les filles sont davantage exposées que les garçons, avec un engagement émotionnel plus important.

Cette étude vient nourrir la cause nationale lancée par le Président de la République, Emmanuel Macron, pour interdire l'usage des réseaux sociaux aux plus jeunes. Il avait d'ailleurs été accueilli à La Dépêche du Midi, le 12 novembre dernier, pour en débattre face aux lecteurs.

La proposition de loi visant à interdire les réseaux sociaux aux moins de 15 ans a été adoptée en première lecture le 26 janvier, et pourrait entrer en vigueur dès la rentrée de septembre 2026.





PRÉVENTION

SUCCÈS DES ATELIERS DÉPISTAGE "TENSION-GLYCÉMIE"

Encore une réussite à mettre à l'actif de la commission prévention de nos deux mutuelles, en partenariat avec la direction des ressources humaines du groupe La Dépêche du Midi et la Mutualité Française d'Occitanie.

Les ateliers "dépistage glycémie-tension", campagne gratuite de détection, ont connu une fréquentation record de nos adhérents actifs comme retraités : 27 à Toulouse dans les bureaux de la mutuelle et 30 au siège de Midi Libre à Montpellier.

À Toulouse ces dépistages d'une durée de 15 minutes se sont déroulés dans d'excellentes conditions de confidentialité. Ils ont été réalisés par Lisa, une infirmière libérale, mandatée par la Mutualité Française d'Occitanie. Elle a procédé aux tests individuels de mesure de la glycémie et de la tension. Un dépistage afin de prévenir les risques liés aux maladies cardiovasculaires (diabète et hypertension) et favoriser ainsi leur prise en charge précoce.



CALENDRIER DES OPÉRATIONS

1^{ER} SEMESTRE

Notre mutuelle ne se limite pas à un rôle de remboursement des frais de santé. Elle s'impose également comme un pilier central en matière de prévention de santé publique et participe à une approche plus globale et durable de la santé de nos adhérents ainsi que du bien être au travail.

Le conseil d'administration a validé le planning prévisionnel des opérations de prévention 2026.

À MONTPELLIER.

Le 9 juin opération glycémie - tension - bilan lipidique.

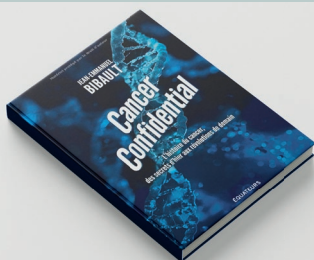
À TOULOUSE.

Le 16 avril sera renouvelée l'opération ostéopathie en collaboration avec l'institut toulousain d'ostéopathie.

Le 4 juin grâce à Medicalib, du nouveau avec les diagnostics glycémie ; tension et bilan lipidique.



À LIRE "CANCER CONFIDENTIAL"



*« Cancer Confidential »
de Jean-Emmanuel BIBAULT
édition EQUATEURS

L'histoire du cancer : des secrets d'hier aux révolutions de demain, tel est le thème du nouvel ouvrage du docteur Jean Emmanuel Bibault, professeur en oncologie-radiothérapie de l'Université de Paris Cité, praticien à l'hôpital européen Georges Pompidou. Il fait ce constat : de nouveaux moyens de dépister, diagnostiquer, traiter et surveiller le cancer sont découverts chaque jour... "Les progrès scientifiques ont déjà permis des améliorations significatives dans la prise en charge. La robotique, les nanotechnologies, les vaccins tumoraux ou encore l'intelligence artificielle permettront à leur tour de mieux soigner les patients. "Tel est le cri d'espoir" de l'auteur de "Cancer Confidential"* et précise-t-il : "pour mesurer l'ampleur de la révolution à l'oeuvre, il faut revenir aux origines". Remonter la piste du cancer, ce tueur protéiforme à la capacité d'adaptation redoutable, de ses premiers effets à nos jours. Retracer le long combat mené par les médecins et chercheurs pour trouver des traitements de plus en plus efficaces et espérer demain vaincre la maladie. Cet ouvrage est une enquête scientifique qui se lit comme un thriller. Un voyage captivant vers la guérison.



RÉSIDENCE SARRAUT - VILLAS DES TILLEULS RÉSIDENCES : DU NOUVEAU

L'actualité n'est pas au point mort pour nos résidences. De nombreux projets sont en cours. Pour Sarraut, une étude phonique et thermique sert de base à une rénovation de la résidence. À Valras, il était urgent de rénover la cuisine et la salle de bain. Et toujours en respectant notre volonté de garder des tarifs à la portée de tous.



SARRAUT : LE PROJET DE RÉNOVATION THERMIQUE ET PHONIQUE SUR LES RAILS

La Mutuelle Réalisations sociales cultive une double priorité : sa politique sociale et la préservation de son patrimoine immobilier. Notamment, elle tient à préserver le confort et le bien être des locataires de ses deux résidences Les Tilleuls et Sarraut. Au sujet de cette dernière, plusieurs améliorations ont été effectuées au fil des années. En 2023 une étude énergétique et phonique a été lancée. Le diagnostic a bien avancé puisqu'en 2025 le conseil d'administration l'a validé. Dernièrement, ce projet de rénovation thermique et phonique a fait un grand pas comme l'a expliqué le président Éric Gabarrot. Le cabinet d'architectes Peral a été retenu. Le cabinet Laffite travaille sur le budget. Aucun problème pour emprunter car les finances sont saines. La mutuelle pourrait investir entre 1 et 1,6 millions d'euros.

À l'unanimité, le CA a donné délégation à la commission RATP pour faire avancer ce projet par la constitution d'un groupe de travail. Ce chantier pourrait

durer deux ans en plusieurs phases avec prise en compte de la présence des résidents. « Ce qui démontre notre souci d'entretenir parfaitement le bien immobilier des adhérents de la mutuelle et d'être à l'écoute de ses locataires ».

APPARTEMENTS DISPONIBLES À TOULOUSE

Résidences Maurice Sarraut et Les Villas des Tilleuls. En pratiquant des tarifs avantageux, en phase avec sa politique sociale, la Mutuelle Réalisations Sociales du Groupe La Dépêche du Midi propose des locations à ses adhérents, à leurs ayants droit et, plus largement, aux membres de leurs familles.

Si vous êtes intéressés, pour vous ou vos proches, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mutuelle (tél. 05 62 11 35 00 de 10h à 12h et de 14h à 16h, e-mail : mutuelle@ladepeche.fr) ou à consulter le site : mutuelle-dépêche.fr/rubrique « Réalisations Sociales ».



SITES VACANCES VALRAS EN CHANTIER

La villa de Valras, l'un des trois sites de vacances de la Mutuelle Réalisations Sociales, est en cours de rénovation.

Ce chantier qui concerne la modernisation de la cuisine et de la salle de bains sera terminé pour les vacances d'été a confié Éric Gabarrot, président de la mutuelle RS, venu

faire le point des travaux en compagnie d'administrateurs de la commission RATP.

Cet investissement fait suite aux travaux déjà réalisés sur les sites de Luchon et Bidart. Ce qui traduit la volonté de la mutuelle de prendre le plus grand soin de son patrimoine immobilier.



LES TARIFS LOCATION SEMAINE 2026

- **Bidart** : basse saison 350€ - moyenne saison 480€ - haute saison 720€.
- **Luchon** : forfait annuel 400€ la semaine - si cure (sur prescription médicale, 3 semaines consécutives) 720€ le séjour (soit 240€ la semaine).
- **Valras-Plage** : basse saison 320€ - moyenne saison 450€ - haute saison 720€.
- **Offre courts séjours** : 2 nuits / 3 jour 130€ - 3 nuits / 4 jour 170€ (Hors vacances scolaires, la validation se fait 8 jours avant).

Rappelons que les locations sont ouvertes : mutuelle@ladepeche.fr.

"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°75

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 Prudentiel
et de Résolution (ACPR)

Directeurs de la publication

Gilbert Calixte-Rigal et Éric Gabarrot

Rédaction :

Marie-Françoise Borie, Anne Déro,
Jean-Pierre Roland, Virginie Di Costanzo,
Marielle Isolda, Nicole Loloum

Mise en page :

Sandra Berche (*Graphiste OCI*)

Photos et infographies

GettyImages - Archives Mut Infos

Impression : Atelier Print

REMBOURSEMENT QUI PAYE LES FRANCHISES MÉDICALES ?



Ce sont les patients qui payent les franchises médicales.

Le montant de la franchise n'a pas évolué depuis mars 2024, il est de 1 euro par boîte de médicaments ou flacon, 1 euro par acte paramédical et 4 euros par transport sanitaire à hauteur de 50 euros par an.

La loi interdit aux mutuelles de rembourser cette franchise dans le cadre des "contrats responsables" (qui représentent la quasi-totalité des contrats). L'objectif de l'État est de "responsabiliser" le patient sur sa consommation de médicaments.

Les personnes atteintes d'ALD (Affection Longue Durée) ne sont pas exonérées de la franchise médicale, mais bénéficient d'une prise en charge à 100 % uniquement pour les soins liés à leur ALD. Les autres soins sont soumis aux règles habituelles (participation forfaitaire, franchises, dépassements d'honoraires).



CARNET

Ils nous ont quittés

SANTIER Gérard	19/12/2025
EMPOCIELLO Guy-Michel.....	09/01/2026
ANDRIEU Bernard	11/01/2026
UCUING Annie.....	12/01/2026
RIBAIL Josette	18/01/2026
CROUZET Eliane	24/01/2026
SEMPE Pierre.....	10/02/2026
ROQUEBERT Lucette.....	16/02/2026
RIVAL Victorine.....	24/02/2026

Ils sont arrivés

MICHAUD LE MERRER Baptiste	01/12/2025
GUTIERREZ Aitana.....	27/02/2026