

BREVES

Sommeil des tout-petits : un dépliant pour les parents

Un enfant difficile à réveiller le matin, fatigué, somnolent ou irritable souffre peut-être d'un manque de sommeil. Le dépliant Dormir c'est vivre aborde les quatre moments clés du sommeil chez les enfants de 0 à 6 ans : l'endormissement, la nuit, le réveil et la sieste. Il explique les rythmes très spécifiques des petits et donne des conseils aux parents pour faire face aux difficultés passagères comme les endormissements difficiles ou les terreurs nocturnes. Ce document, édité par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), est disponible en téléchargement sur le site internet www.inpes.sante.fr, (rubrique "Le catalogue", thème "Hygiène de vie").

Un quart de la population mondiale est obèse

24% des hommes et 27% des femmes sont actuellement obèses, selon une étude internationale portant sur plus de 168 000 personnes réparties dans 63 pays. Parmi les participants, 40% des hommes et 30% des femmes sont en surpoids sans être obèses. "Les résultats montrent que le surpoids est une véritable pandémie, s'alarme l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Entre 50% et 66% de la population mondiale est en surpoids ou obèse." Il existe de fortes disparités d'un pays à l'autre : la part d'obèses est de 7% en Asie, contre 36% chez les Canadiens. L'Inserm invite les pouvoirs publics à promouvoir les activités physiques et l'alimentation équilibrée.



Votre enfant ou petit-enfant a peut-être une âme de poète ; envoyez-nous son texte à : Mutuelle du groupe La Dépêche du Midi - Avenue Jean Baylet - 31095 Toulouse Cedex 9, nous nous ferons un plaisir de le publier dans le prochain Mutuelle Infos.

Poème de Marion (15 ans)

(Marion, fille d'un adhérent, nous a fait parvenir ce poème qu'elle a écrit en souvenir de ses dernières vacances à la montagne.)

Ô montagne, sur tes sentiers qui n'en finissent pas, qui montent, descendent, zigzaguent, virevoltent,

Où j'ai vu pour la première fois des fleurs sauvages, les élevages, ces animaux si beaux laissés au hasard,

Où j'ai senti les premières émotions de mon enfance, les premiers pas dans l'herbe froide du matin mouillée par la rosée,

Hélas ! Je ne verrai plus ce doux paysage.

Viva Verdi !

Un compositeur très connu

Du compositeur italien, on connaît au moins de nom Aïda, Rigoletto, peut-être Le Trouvère, et La Traviata. Certains, plus calés, pourront citer son Requiem, Ottello, Falstaff, La Force du destin, voire Don Carlos (dont il a d'ailleurs écrit une version en français), Simon Boccanegra ...

Mais tout le monde, oui tout le monde connaît "Nabucco". Et ceci depuis sa création en 1842. Pourquoi ? En hiver 1841, on présente à Giuseppe Verdi le livret d'un drame de Solera : "Nabuccodonosor". Et le compositeur se remet au travail.

Il n'avait à ce moment-là plus envie d'écrire une œuvre où comme dans tous les opéras jusque là, on parlait d'honneur, de foi, d'amour ou de paix. Car Verdi, le pauvre, vient de perdre successivement ses deux filles, puis sa femme : on peut facilement comprendre son état d'esprit d'alors.

Alors, Nabuccodonosor arrive à point nommé : les thèmes, cette fois-ci sont devenus Patrie, Liberté et Mort, un drame à la mesure de son chagrin. Le principal protagoniste de l'œuvre, c'est le peuple hébreu tout entier, emmené en esclavage à Babylone.

C'est donc, dans sa conception, une œuvre tout à fait révolutionnaire et d'emblée le peuple italien dans son malheur s'est identifié au peuple hébreu dans



son martyre : l'Italie politique n'existe pas encore, les hymnes changent souvent, suivant la domination du moment. D'ailleurs on pourrait dire que Verdi est né en France : en octobre 1813, sa province natale du Taro était un département français ! Donc, tout de suite le public a retenu le Chœur des Esclaves comme son hymne national. En 1901, dans un état unifié, avec Rome pour capitale, des milliers d'Italiens ont accompagné Verdi à sa dernière demeure au chant unanime du Va pensiero.

Viva Verdi ! sera aussi un slogan révolutionnaire, Verdi signifiant alors Vittorio Emmanuelle Re D'Italia lors de l'expédition de Garibaldi en Sicile. Le compositeur qui voit ainsi son patronyme inscrit sur tous les murs d'une Italie en pleine ébullition ira même jusqu'à se livrer à la contrebande d'armes pour équiper les bandes garibaldiennes lors de cette deuxième guerre d'indépendance !

ILS SONT NÉS !

- Elina ROVEDA le 27 octobre 2007
- Louis MANIFICAT le 30 décembre 2007

ILS NOUS ONT QUITTÉS...

- M. Maurice TOULZE le 3 octobre 2007
- Mme Marinette SICRE le 28 octobre 2007
- Mme Michèle DUMAS le 11 décembre 2007
- M. Marceau DOPPLER le 12 décembre 2007
- M. Paul BROUSSE le 28 décembre 2007
- Mme Marguerite BENECH le 18 janvier 2008
- M. Jean DEVOISINS le 19 janvier 2008
- M. Bernard HALIMI le 20 janvier 2008
- M. Joseph NIETO le 6 février 2008

MUTUELLE infos

N° de publication : ISSN 1952 - 997X
Tirée à 2000 exemplaires

est une publication éditée par LES MUTUELLES DU GROUPE DE LA DÉPÊCHE DU MIDI
Avenue Jean Baylet
31095 Toulouse cedex 9

Directeur de la publication : Paul DARGEIN

Rédaction :

Marie-Françoise Borie,
Michelle Chevallier, Michel Escard,
Annie Pecharroman,
Claude Saint-Espes

Maquette :

Studio RL

Impression :

Imprimerie de la Cèpière
32 rue du Docteur Bernardbeig
31100 Toulouse

MUTUELLE RÉGIE PAR LE CODE DE LA MUTUALITÉ

HORAIRE D'OUVERTURE ET COORDONNÉES DE LA PERMANENCE
Av. Jean Baylet (Toulouse)

Ouverture :

du LUNDI au VENDREDI de 9h00 - 12h et de 13h30 - 17h00
tél. 05 62 11 35 77
tél. 05 62 11 95 81
fax : 05 62 11 36 40
courriel : mutuelle@ladepeche.fr

Prise en compte réelle des communications téléphoniques : de 11h00 à 12h30 et de 13h15 à 17h00



HSBC au cœur de votre ville et partout dans le monde

Avec HSBC, vous choisissez la puissance d'un des plus importants groupes de services bancaires et financiers au monde.

Quels que soient vos projets et votre situation patrimoniale, HSBC vous accompagne et vous apporte des solutions sur mesure.

Pour en savoir plus :

- ▶ HSBC Toulouse
64, rue de Metz
Marie-Hélène ALMAYRAC
Tél. : 05 62 26 97 92
suc-toulouse@hsbc.fr



www.hsbc.fr Votre banque, partout dans le monde

COMMENT LIRE VOTRE DÉCOMPTÉ DE LA SÉCURITÉ SOCIALE ?

Page 1/1

L'Assurance Maladie PARIS

assuré social
n° de Sécurité Sociale : 0820 904.175
Pour tout contact : (0.118 Euro/min depuis un poste fixe)

CPAM de PARIS 87 BD LEFEBVRE
75730 PARIS CEDEX 15

vos coordonnées : 81 800 RABASTENS

vos remboursements de soins

dates	nature des prestations	montant payé	base du remboursement	taux	montant versé
pour né(e) le	maladie	nr 999 07290114892			
30 07 07	PARCOURS COORDONNE - MEDECIN TRAITANT	22,00	22,00	70%	15,40
	participation forfaitaire (PF)				-1,00
	réglé le 22 08 07 :	14,40 euros			

pour votre information

dates	nature des prestations	montant dépense	base du remboursement	taux	montant payé
pour né(e) le	maladie	nr 662 072045001332			
18 04 07	ACTE DE KINESI. (AMS 7.50)	14,28	14,28	60%	8,57
07 06 07	ACTE DE KINESI. (AMS 6.19)	16,52	16,52	60%	9,91
	ACTE DE KINESI. (AMS 7.50)	30,60	30,60	60%	18,36
	réglé au destinataire :	36,84 euros			
nr 662 0720510001017					
11 06 07 - 20 07 07	ACTE DE KINESI. (11 AMS 7.50)	168,30	168,30	60%	100,98
	réglé au destinataire :	100,98 euros			
nr 662 0720510008919					
06 06 07	ACTE DE KINESI. (AMS 7.50)	15,30	15,30	60%	9,18
	réglé au destinataire :	9,18 euros			
nr 662 0720640003028					
25 09 07	PARCOURS COORDONNE - MEDECIN TRAITANT	22,00	22,00	70%	15,40
	GENERALISTE Sect1 (C+PC)				

Conservé ce document ou sa photocopie. Pour tout renseignement, s'adresser à : CENTRE LEFEBVRE 87 BOULEVARD LEFEBVRE 75730 PARIS CEDEX 15

Page 1/1

L'Assurance Maladie PARIS

assuré social
n° de Sécurité Sociale : 0820 904.175
Pour tout contact : (0.118 Euro/min depuis un poste fixe)

CPAM de PARIS 87 BD LEFEBVRE
75730 PARIS CEDEX 15

vos coordonnées : 31 000 TOULOUSE

rien n'indique que notre mutuelle est connue par la Sécu.

vos remboursements de soins

dates	nature des prestations	montant payé	base du remboursement	taux	montant versé
pour né(e) le	maladie	nr 3411 0729640007059			
22 10 07	HORS PARCOURS COORDONNE	22,00	22,00	50%	11,00
	GENERALISTE Sect1 (C)				
	participation forfaitaire (PF)				-1,00
	réglé le 24 10 07 :	10,00 euros			

ce document est à conserver 2 ans site de la Sécurité Sociale : www.ameli.fr

BREVES

• La pauvreté limite l'accès aux soins et à la prévention

Les personnes à faibles revenus (moins de 788€ par mois) vont moins souvent chez le médecin, surtout chez les spécialistes, selon une étude de l'Insee. Ces personnes sont aussi plus nombreuses à souffrir de certaines pathologies comme les maladies de l'appareil digestif. Autre illustration : 11% des plus pauvres ont des caries contre 6% du reste de la population. Les personnes les plus modestes sont également les moins bien couvertes : 22% n'ont pas de complémentaire santé, contre 7% dans le reste de la population. Enfin, elles sont moins nombreuses à recourir à des dépistages et à la prévention. Ainsi, parmi les femmes de 40 ans et plus appartenant à des ménages pauvres, une sur trois n'a jamais réalisé de mammographie. Conséquence : ces personnes sont deux fois plus nombreuses à déclarer que leur santé est mauvaise ou très mauvaise.

La France, championne d'Europe de la consommation de médicaments

Les Français sont les plus grands consommateurs de médicaments en Europe. Ils ont également recours à des produits plus récents et plus chers, révèle une étude de l'assurance maladie portant sur 9 classes de médicaments parmi les plus prescrits. Le montant annuel par habitant s'élève à 130€, contre 98€ en Italie et 79€ en Allemagne. En France, 90% des consultations chez un généraliste se soldent par une prescription de médicaments, contre 72% en Allemagne et 43% aux Pays-Bas.

Réalisations sociales



NOUVEAU : Fonds de solidarité

De plus en plus d'adhérents sollicitent de la part de la mutuelle des aides financières personnalisées. Cette demande est dictée le plus souvent par de réelles difficultés conjoncturelles, des imprudences liées au surendettement, et d'une façon générale les accidents de la vie...

Dans cette perspective, la création d'un fonds de solidarité a été décidée, lequel, après étude approfondie des dossiers, devrait répondre aux sollicitations.

Les membres du conseil d'administration de la Mutuelle Réalisations Sociales ont voté, lors du conseil d'administration du

4 décembre 2007, la mise en place de cette nouvelle structure.

Ces demandes d'aide ne sont pas du ressort du domaine de la santé, normalement prises en charge par le "Fonds social" de la Mutuelle Complémentaire Santé, (chambre particulière, dentaire...)

Pour être en conformité avec nos statuts (Art 3 de la mutuelle RS), il a été décidé que ce Fonds serait financé, en partie, par la mutuelle et par ses adhérents. Pour cela, il est prévu l'instauration d'une cotisation obligatoire de 50 cents par mois et par adhérent. Suivant les statuts, ce montant représente l'adhésion obligatoire à la mutuelle.

Point au 31 décembre 2007

1. Vente du terrain du Grand Selve

Enfin, l'amendement Dupont a sauté ! Lors du Conseil municipal réuni le 21 décembre 2007, l'alignement du terrain du Grand Selve bordant le périphérique a été reporté aux mêmes limites des terrains voisins.

MAS PROMOTION, notre acheteur, dispose de la superficie totale pour déposer prochainement sa demande de permis de construire. Dès l'obtention, dans cinq mois environ, nous pourrions concrétiser cette vente en signant l'acte.

2. Crèche et bâtiment actifs/seniors

Mi-décembre 2007, les appels d'offre ont été lancés représentant les 17 lots de travaux évalués et supervisés par notre Cabinet d'architectes SCHWAB INGENIERIE.

Trois entreprises par lot ont été contactées. L'ouverture des enveloppes est prévue dans la deuxième quinzaine du mois de mars, le début des travaux de réfection est programmé mi-avril 2008.

Conseil d'administration



Résolutions

NOVEMBRE 2007

- Est informé qu'un rendez-vous avec Mme Marie-France Marchand-Baylet doit être pris rapidement concernant la crèche,
- Prend connaissance des appartements libres à la résidence Sarraut et des demandes de locations,
- Note que nos placements ont un rapport satisfaisant,
- Approuve la nomination d'un expert afin de réévaluer les biens immobiliers : résidence Sarraut, appartement de Luchon, et villa de Barcarès,
- Enregistre la démission de Dany Ky Soth. La cooptation de Robert Vilotte est reportée au prochain CA.

DECEMBRE 2007

- Accepte l'avance de 600.000€ provenant de la CS pour régler, début janvier 2008 l'acompte sur l'achat du site du Pastel,
- Décide de reporter en janvier 2008 le remplacement de Dany Ky Soth, démissionnaire. La cooptation de Robert Vilotte reste en suspens,
- Apprend qu'il y aura une pénalité d'environ 12.000€ à payer sur la cession des biens immobiliers,
- Est informé que trois experts ont été convoqués pour la réévaluation des biens immobiliers, un quatrième sera reçu prochainement,
- Approuve le prélèvement de 50 cts par adhérent et

par mois afin de créer un Fonds de Solidarité conformément aux statuts,
● Décide de ne pas changer pas les dates des CA en 2008 : maintenance du 1^{er} mardi de chaque mois.

JANVIER 2008

Interventions de Maître Do Carmo, avocat fiscal, et de Mme Charlas, commissaire aux comptes CS. Mme Charlas précise en préambule qu'elle a pris contact avec M. Delon, Commissaire aux comptes de votre mutuelle avec qui elle a échangé sur la problématique relative à la cession actuelle du Grand Selve. Elle rappelle ce qu'elle avait déjà dit, en accord avec M. Delon, lors du C.A. du 6 novembre dernier concernant la cession du terrain du Grand Selve :
Suite à la décision prise par votre mutuelle de céder le terrain du Grand Selve, le notaire constate qu'en 2002, les formalités et en particulier les publicités foncières liées aux apports réalisés par la mutuelle fondatrice à la mutuelle dédiée "Réalisations Sociales" n'ont pas été réalisées en intégralité. De ce fait, le cadastre ne connaît pas votre mutuelle "Réalisations Sociales" et les actifs immobiliers sont toujours enregistrés sur le plan fiscal au nom de la mutuelle fondatrice (dite Association des personnels de la Dépêche du Midi).

Conseil d'administration (suite)

Mme Charlas confirme que conformément aux dispositions des articles L111-3 et 111-4 du nouveau code de la mutualité, la séparation des activités entre la mutuelle fondatrice et la nouvelle mutuelle dédiée a bien été adoptée lors de l'AG du 28 septembre 2002 sur proposition du Conseil d'administration. En conséquence, cette AG du 28 septembre 2002 a validé les apports de la mutuelle fondatrice à la mutuelle "Réalisations Sociales" en rappelant les actifs apportés et les passifs transférés, et ce, avec un effet rétroactif au 1^{er} janvier 2002.

Ainsi, Mme Charlas précise que sur le plan juridique tout a été réalisé, à l'époque, en conformité avec la réglementation du nouveau code de la mutualité. La seule chose qui n'a pas été accomplie semble-t-il sur le plan fiscal, c'est la publicité foncière auprès de la conservation des hypothèques concernant le transfert des terrains et immeubles qui appelle le paiement d'une taxe sur la valeur des biens visés. Mme Charlas indique au Conseil que votre bureau a décidé, en accord avec les commissaires aux comptes de chaque mutuelle, Maître Do Carmo avocat fiscal, et le notaire Maître Clary, de procéder à la régularisation de cette omission du passé. Ainsi, pour rétablir cette omission, Maître Do Carmo a pris un contact téléphonique avec un responsable de la Conservation des Hypothèques

de Toulouse pour essayer de prendre un rendez-vous avec ses services, proposition refusée par son interlocuteur. Cependant, Maître Do Carmo a pu exposer la situation de la mutuelle de la Dépêche Réalisations Sociales et s'est fait confirmer qu'une régularisation est possible à condition de réitérer l'acte devant notaire pour les biens immobiliers concernés. Il s'est fait préciser que cet acte permettra alors la liquidation de la taxe sur la base des valeurs de l'apport validé par l'AG du 28 septembre 2002 avec les taux en vigueur au jour de la régularisation.

Mme Charlas et Maître Do Carmo précisent au conseil que le risque fiscal n'est toutefois pas tout à fait écarté car l'administration pourrait contester les bases déclarées et appliquer des majorations et intérêts de retard au taux de 4,80% en cas de contrôle. Cependant, ils assurent qu'en cas de contrôle fiscal, la mutuelle a des arguments favorables et en particulier sa bonne foi puisque, spontanément, elle a fait la démarche de régulariser cette omission du passé. En outre, Maître Do Carmo indique au conseil qu'une instruction administrative du 15 mars 2002 dispensait les mutuelles tenues de se séparer en vertu du nouveau code de la mutualité de tout droit de mutation dès lors que l'Assemblée générale décidait de la séparation intervenant avant le 1^{er} janvier 2003. Le Président expose au conseil la démarche qui a

donc été adoptée par le bureau dans sa décision du 4 décembre 2007 de procéder à la rédaction de l'acte par Maître Clary et de payer la taxe de publicité foncière au taux en vigueur à ce jour sur les bases déclarées lors de l'apport validé par l'AG du 28 septembre 2002.

Le C.A. prend acte de ces explications et donne quitus au bureau pour les démarches accomplies afin de régulariser les formalités fiscales omises en 2002.

- Prend acte des résultats de l'étude stratégique réalisée et des commentaires de Jean-Luc DARGEIN-VIDAL,
- Prend connaissance des prix de réévaluation des biens immobiliers,
- Est informé du coût de l'inscription des biens immobiliers au service des Hypothèques pour un montant de 12.400€,
- Approuve la cooptation de Dany Ky Soth jusqu'en juin 2008.

FEVRIER 2008

- Retient deux consultants sur quatre pour la suite à donner à l'étude stratégique et votera le choix définitif par mail,
- Prend note des rendez-vous et réunions du mois de janvier.

N°5

La rubrique Santé de la Société de Phytothérapie et Nutrition La lutéoline contre les rhumes

La lutéoline est une petite molécule récemment découverte dans diverses plantes amères qui étaient autrefois réputées fébrifuges. Elle agit de diverses manières. Dans une étude menée à l'université de Pékin, elle s'est révélée active contre le virus du SRAS (Severe acute respiratory syndrome coronavirus (SARS-CoV)). Virus qui avait entraîné un début de panique dans la population chinoise. Les chercheurs du département de biologie cellulaire ont mis en évidence que cette molécule interfère avec la pénétration intracellulaire de ce virus. Elle est également active pour lutter contre divers autres virus notamment : les virus herpès et celui de la mononucléose infectieuse.



OEMINE FEBRIL
Mélange de camomille+gentiane
Dès le début d'un rhume :
2 gélules 3 fois par jour

Autrefois, contre les rhumes et les refroidissements, on utilisait des tisanes de plantes amères. Ces plantes étaient réputées pour combattre les refroidissements. On sait aujourd'hui qu'elles contiennent des antiviraux actifs notamment sur les inflammations ORL. Aujourd'hui, il n'est pas toujours possible de faire des infusions et la forme gélules est un bon complément aux soins médicaux des rhumes, de la grippe, de l'herpès et la mononucléose.

Documentation sur www.nutraceutique.net

Demandez le catalogue gratuit des compléments OEMINE (30% de réduction aux adhérents de la mutuelle de la dépêche sur tout le catalogue):

NOM:.....

Prénom:.....

Adresse:.....

Code postal:.....

VILLE:.....

Email:

À adresser à PHYTOBIOLAB:
24 Rue Maryse Bastié 31100 Toulouse.
05 62 18 05 86 - www.oemine.com