



Mutuelle Saint-Martin

3 rue Duguay-Trouin 75280 PARIS CEDEX 06
☎ 01 42 22 07 77 ☎ 01 45 48 53 90
www.mutuelle-saint-martin.fr et www.mutuelleMSM.com

EXTRAITS DU RAPPORT MORAL (A.G. 25 OCTOBRE 2007)

C'est dans un nouveau cadre et avec un nouveau visage que se présente, cette année, notre Assemblée générale 2007. En effet, la mise en place des Sections de vote a été l'objet d'un long travail accompli ensemble, et celui-ci a abouti à une meilleure répartition des délégués, tout en facilitant, pour beaucoup d'entre nous, un échange inter-sections et une approche de la connaissance des uns et des autres, à travers les regroupements qu'il a suscités.

Membres délégués des Sections existantes, vous êtes devenus les représentants des adhérents de la Mutuelle, et c'est en leur lieu et place que vous êtes appelés, aujourd'hui, à prendre les décisions qui s'imposent pour cette nouvelle année de fonctionnement. A ce titre, vous avez reçu il y a plusieurs semaines, les documents relatifs à cette assemblée et vous avez donc pu en discuter en Comités de gestion, suscitant des réunions entre vous là où c'était possible, ou échangeant par courrier, téléphone ou autres moyens, afin de pouvoir transmettre les souhaits de ceux et celles que vous représentez. C'est en leur nom que vous êtes là et c'est grâce à vous que la vie de la Mutuelle va pouvoir se poursuivre, pour un service de plus en plus fraternel, avisé et attentif, de nos frères et sœurs malades. Aussi soyez remerciés d'avoir accepté cette responsabilité de délégués de vote, pour ces deux années.

[...]

A vous tous, je renouvelle mes remerciements et l'assurance de mon dévouement fraternel ; c'est ensemble que nous poursuivrons le chemin, dans un même esprit de service et si possible de joie profonde.

Soeur Marie-Hélène DELMOTTE
Secrétaire générale de la MSM

PARTAGE & Santé

BULLETIN TRIMESTRIEL
décembre 2007
n° 92



ISSN : 0764-5139

2 ACTUALITÉS

> Assemblée Générale 2007 : ECHOS

- Interviews :

- d'un Délégué
- d'un Membre Honoraire
- d'un Adhérent

3 EN PRATIQUE

> Aide à l'acquisition d'une complémentaire santé

- > Messages sur les décomptes
- > Départ de M. FREDON

4 SANTÉ ET EXPRESSION

- > Santé : Poids et cholestérol
- > Recette : Le pain d'épices
- > Courrier des lecteurs
- > Voeux



Assemblée générale du 25 octobre 2007 à la Maison de la Chimie

[de gauche à droite] :

Mgr Michel BONNET, Président ;
Mgr Pierre PICAN, Représentant de l'Episcopat ;
M. Jean-Marie GUERIN, Directeur ;
Soeur Marie-Hélène DELMOTTE, Secrétaire générale ;
M. Jean-Noël DUSSART Adjoint au Directeur.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE : ECHOS

Après les extraits du rapport moral de la Secrétaire générale (dont vous trouverez l'intégralité sur le site internet de la Mutuelle), nous vous rapportons ci-dessous les avis d'un délégué, d'un membre honoraire et d'un adhérent...

> Qu'avez-vous pensé du nouveau visage de l'Assemblée cette année ?

Le nombre réduit de délégués cette année a permis un meilleur fonctionnement. Les réunions régionales nous permettent de débattre des questions pratiques si bien que l'Assemblée générale est libre pour d'autres points de réflexion. Nous avons apprécié ce nouveau lieu de réunion pour l'AG plus central.

> Citez les points positifs que vous avez tout particulièrement retenu ?

- la présentation des comptes particulièrement claire,
- le montage audiovisuel,
- le repas et la salle de repas,
- le temps suffisant pour les questions,
- le personnel efficace et compétent,

> Citez les points que vous souhaiteriez voir améliorés ?

- le déroulement des votes,
- la mention de l'heure de clôture sur les convocations,
- l'envoi des documents moins tardif pour une meilleure préparation avec les membres du Comité de gestion,
- recevoir le nom et une présentation des candidats à élire à l'avance, pour éclairer notre vote.

Propos recueillis à l'issue de l'AG

un délégué

> Qu'avez-vous pensé du nouveau visage de l'Assemblée cette année ?

En fait c'est la première fois que je participe à l'Assemblée et cela m'a donc beaucoup intéressée de connaître son fonctionnement.

> Citez un point que vous avez tout particulièrement retenu ?

Plusieurs points ont retenu mon attention :

- le souci de bien gérer,
- l'aspect humain : le reclassement du personnel du Siège au sein de la société Mercer,
- le contrôle des cotisations,
- les prestations diversifiées,
- la solidarité entre tous les adhérents : prêtres, religieux, religieuses et laïcs, l'accueil des adhérents laïcs permettant de maintenir l'effectif pour une longue vie de la Mutuelle.

> Par quels moyens allez-vous transmettre les informations et à qui ?

Ma fonction étant nouvelle, j'ai, pour le moment, fait un premier compte rendu au niveau de ma congrégation lors du dernier conseil provincial. Mais je représente plusieurs congrégations et réfléchis à une communication commune plus étendue.

Soeur Annick LETORT

un membre honoraire

> Qu'attendez-vous de l'Assemblée générale de votre Mutuelle ?

Une Assemblée générale est un temps fort dans une association. Elle fait voir sa vitalité, ses bilans, ses projets, ses difficultés.

Elle est située aussi dans l'environnement de la santé (politique, sécurité sociale, prévention). Elle permet des rencontres, des regroupements. Mais surtout, elle permet aux délégués des Comités de gestion d'entendre les évolutions, de valider les actions écoulées et de choisir les avenir. C'est symbolique : c'est l'affaire de chacun des mutualistes. Elle est un intermédiaire indispensable entre chacun des mutualistes et le Conseil d'Administration, et par lui avec les Comités de gestion.

> Par quels moyens et par qui recevez-vous les informations concernant cette Assemblée ?

Les informations m'arrivent lors des activités du Comité de gestion par un membre du Conseil d'Administration au plan national, qui peut déjà nous faire voir les difficultés et les orientations. Nous essayons de programmer un Comité de gestion à une date qui nous permette d'accueillir le programme, de comprendre les enjeux et de dire nos souhaits, nos choix.

> D'une manière générale, pensez-vous recevoir suffisamment d'information sur votre Mutuelle ?

Il me semble que je n'ai pas assez d'informations sur ma Mutuelle.

Un effort avait été fait pour présenter la nouvelle gamme avec ses formules à choisir.

Cela avait été intéressant de réfléchir avec les copains sur ces évolutions, sur les possibilités et sur les choix de contrats collectifs qu'on avait pu demander à nos évêques.

Je regrette qu'il y ait eu cet automne des évolutions et des choix importants, avec les contrats dits "responsables" sans que l'information soit clairement arrivée à notre Comité de gestion et que ces choix se soient faits sans nous.

Il y a certainement à placer la signature des Comités de gestion entre les propositions parisiennes et les signataires diocésains des contrats collectifs. Si les représentants élus des adhérents ne peuvent pas être décideurs, qu'ils puissent être partenaires.

> Quelles sont les informations que vous souhaiteriez recevoir ?

Finalement, je souhaite que l'information puisse circuler avant et après l'Assemblée générale, et que le mutualiste puisse être responsable de sa santé et de sa couverture.

Père Maxime ROLAND

un adhérent

AIDE À L'ACQUISITION D'UNE COUVERTURE MALADIE COMPLÉMENTAIRE *

> son but :

Permettre aux personnes disposant d'un revenu modeste de bénéficier d'une aide financière (variable selon les âges) pour qu'elles puissent acquérir, grâce à cette aide, une couverture maladie complémentaire, comme la Mutuelle Saint-Martin.

> conditions :

Outre le critère de résidence (depuis plus de trois mois en France et - pour les étrangers - être en situation régulière), la condition essentielle a trait au montant des ressources personnelles (y compris pour les personnes vivant en communauté religieuse : les revenus de la collectivité ne sont pas pris en compte). Pour bénéficier de l'aide financière, l'ensemble des ressources, calculé sur les douze mois précédant la demande, doit être compris entre un plancher et un plafond, variable suivant le nombre de personnes composant le foyer.

Pour une personne vivant seule (et les membres des collectivités religieuses sont réputées - pour cette aide - vivre " seules "), le montant des ressources doit être situé entre 7 178,79 € et 8 614,55 €, pour les personnes vivant en Métropole (ou entre 7 954,10 € et 9 544,92 € pour les DOM). Quelques conditions particulières concernant le logement peuvent s'y ajouter et modifier les chiffres ci-dessus.

> montant de l'aide :

Il varie en fonction de l'âge du bénéficiaire : 100 € pour les moins de 25 ans ; 200 € pour les personnes entre 25 et 59 ans ; 400 € pour les personnes de 60 ans et plus.

> comment demander cette aide ?

Il faut remplir un formulaire " officiel " (à demander à la CAVIMAC, à la CPAM ou près de services sociaux) et l'adresser à la Caisse de Sécurité Sociale dont on relève (CAVIMAC, CPAM...).

> et ensuite ?

L'organisme de Sécurité Sociale " instruit " la demande et si les conditions sont remplies, il adresse au demandeur une " attestation " sur laquelle est mentionné le montant de l'aide (annuelle) accordée.

> que faire de l'attestation ?

Il faut l'adresser à la Mutuelle Saint-Martin au plus vite et celle-ci déduira de la cotisation due le montant de l'aide accordée. Par exemple : la cotisation due pour l'année, en fonction des choix de garanties que vous avez faits, est de 625 €. Vous avez plus de 60 ans et vous bénéficiez de l'aide à la complémentaire qui est, dans ce cas, de 400 €. Vous n'aurez à payer à la Mutuelle que la somme de 225 €.

> renouvellement de la demande :

L'aide accordée est annuelle. Il faut donc la renouveler impérativement chaque année. On peut demander - et c'est même recommandé - le renouvellement avant l'échéance annuelle.

> conclusion

Il faut faire connaître cette possibilité d'aide financière et encourager les demandeurs qui seraient encore hésitants. Il est possible de se faire aider par le Secrétaire de Section pour la rédaction de la demande. Ne pas hésiter à solliciter son aide.

Grâce à cet apport, vous pourrez choisir une prestation meilleure et être ainsi mieux garantis contre les risques maladie et ses conséquences économiques.

Les membres des communautés religieuses et les laïcs peuvent bénéficier de cette aide (s'ils sont dans les conditions prévues). Mais il faut noter que les prêtres diocésains, bénéficiant d'un revenu minimum interdiocésain garanti, ne peuvent bénéficier de cette aide, le montant du " minimum " étant au-dessus du plafond indiqué ci-dessus.

* La Mutuelle a établi une fiche pratique (n° 7/2007) qui donne toutes indications sur l'ensemble des modalités de demande et d'attribution de cette aide. La demander à votre Secrétaire de Section. Pour plus d'information, adressez-vous à votre régime de base. Vous pouvez également vous rendre sur le site Internet de la CAVIMAC : <http://cavimac.fr> (fiche n° 211).

Messages sur vos décomptes...



Depuis la mise en place de la délégation de nos prestations à la société Mercer, vous avez vu fleurir bien des messages sur vos décomptes. Celui qui apparaît le plus fréquemment est :

«NOUS ADRESSER UNE FACTURE DETAILLEE SI VOUS AVEZ REGLE UNE PARTIE DE CES FRAIS».

Cela veut dire que Mercer, à son niveau, n'a pas la possibilité de savoir à qui rembourser le ticket modérateur.

> Si vous avez effectivement réglé le ticket modérateur, il vous faut envoyer la facture de ce montant à Mercer, accompagné d'une photocopie de votre décompte (c'est plus sûr !).

> Si vous n'êtes plus en possession de la facture, et que vous avez effectivement payé ce ticket modérateur, inscrivez sur le décompte : «j'atteste avoir réglé la somme de ... sur ces frais», datez et signez.

> Enfin si vous n'avez rien payé (s'il y a eu tiers payant), vous n'avez rien à envoyer.

D'une manière générale, soyez attentifs aux messages figurant sur vos décomptes et si vous avez quelque incompréhension, interrogez votre Secrétaire de Section.

Sœur Marie-Hélène DELMOTTE

Départ de M. Gérard FREDON, directeur adjoint de l'Union et de la Mutuelle Saint-Martin.

Bonne retraite !

Monsieur Gérard FREDON a pris sa retraite le 1er octobre dernier.

Il a effectué pratiquement toute sa carrière au sein de la Mutuelle Saint-Martin et de l'Union Saint-Martin, qu'il a servies fidèlement pendant 37 ans et demi. Ayant débuté comme comptable, il a franchi de nombreux échelons avant d'être nommé directeur adjoint en 1995. Ses qualités professionnelles, sa cordialité et son sens des relations humaines étaient appréciées des secrétaires de sections et des administrateurs.

Nous lui témoignons ici toute notre reconnaissance pour tant de souvenirs et de bons moments partagés en lui souhaitant une bonne et longue retraite bien méritée.



Jean-Marie GUERIN, Directeur

SANTÉ : Poids et cholestérol

Question d'un adhérent :

«Si je consomme trop souvent de la nourriture riche en calories, cela augmentera-t-il dangereusement mon taux de cholestérol ? Quel lien y a-t'il entre les deux ?»

Réponse du Dr Waltzing :

Oui, les aliments riches en calories sont en général riches en cholestérol et souvent en mauvais cholestérol (LDL : Low Density Lipoprotein), engendrant un surpoids et un risque accru cardiovasculaire par formation de plaque d'athérome (= cholestérol) dans les artères. On trouve le mauvais cholestérol dans les graisses animales (viandes grasses, oeufs, fromages). Il est recommandé de privilégier les aliments riches en graisses d'origines végétales (olives, soja, noix,...) et de

consommer modérément les graisses animales (2,3 oeufs par semaine, 1 à 2 portions de fromages,...), de respecter une hygiène de vie la plus saine possible par une activité physique régulière (la marche !). Toutefois, certaines personnes fabriquent du mauvais cholestérol, indépendamment du régime alimentaire et ceci pour des raisons génétiques. Dans ce cas, un traitement hypocholestérolémiant pourra leur être proposé.



Courrier d'une déléguée à Soeur Marie-Hélène Delmotte, Secrétaire Générale.

« Chère Soeur Marie-Hélène,

Ayant participé à l'Assemblée générale du 25 octobre, je voudrais tout d'abord vous remercier pour la qualité de l'écoute bienveillante que j'y ai perçue et à laquelle j'ai été très sensible.

Je participais en tant que déléguée suppléante et c'était une première...

J'ai été très touchée du souci et de l'attention que vous portiez les uns et les autres aux besoins de nos frères et soeurs malades. Merci !

A la fin de cette assemblée, je me suis permis de venir vous trouver pour vous exposer la demande de ma communauté. Là encore, merci de votre attention et de votre disponibilité après une journée de travail !

[...] Avec ma sincère reconnaissance pour votre attention et votre bienveillance, je vous assure de ma communion dans la prière et vous souhaite une belle fête de la Toussaint. »

Soeur Blandine



Soeur Marie-Hélène DELMOTTE
Secrétaire générale

Recette

le Pain d'épices



Ingrédients

- (pour 8 personnes) :
- 250 g de farine
 - 1 sachet de levure chimique
 - 125 g de sucre
 - 3 cuillères à soupe de lait

- 125 g de miel liquide (ou fondu)
- facultatif : le jus d'une orange ainsi que des écorces d'orange coupées en petits morceaux (zestes)

Epices :

- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de girofle moulu

- 1/2 cuillère à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à café de vanille en poudre

Préparation :

Préchauffer le four à thermostat 5 (150°C).

Dans un saladier, mélanger la farine avec 1 sachet de levure chimique. Ajouter le sucre et les épices, puis rajouter le lait, ainsi que le miel.

Bien mélanger. Rajouter si vous le désirez le jus d'une orange ainsi que les zestes d'orange.

Verser cette préparation dans un moule à cake beurré.
Faire cuire 35-40 minutes.

La Mutuelle Saint-Martin
vous présente

ses meilleurs

Voeux
2008



Vos questions
ou suggestions
pour le bulletin...

Par courrier postal au :
Service Communication
3 rue Duguay-Trouin
75280 PARIS CEDEX 06
ou par mail :
arnold@saintmartin.com.fr