



Morosité et/ou espérance...

Ce fut un mot " à la mode ", il y a quelques années. Certains seraient tentés de le reprendre pour parler de la situation actuelle. Ne cédon pas aux sirènes de la désespérance.

C'est vrai que nous vivons un temps difficile, où la recherche des équilibres financiers peut toucher nos valeurs de solidarité ou de mutualité.

Mais la récente Assemblée générale, dont ce numéro se fait l'écho, montre que les mutualistes ne baissent pas les bras. Vos délégués ont dit leurs interrogations, leurs inquiétudes, leurs espoirs aussi. Ils ont pris des mesures sages pour préserver la vie pérenne de notre Mutuelle. Et ils ont renouvelé leur confiance envers ceux et celles qui ont la lourde responsabilité de gérer la Mutuelle au quotidien. Merci pour ces expressions et ces encouragements fraternels.

Restons attentifs et vigilants. La santé et les soins pour la conserver au mieux sont au cœur de nos préoccupations. Près de nous, des frères et des sœurs malades et/ou âgés ont besoin de nous, de notre écoute, de nos attentions soutenues et aussi d'une bonne gestion mutualiste, car rien ne se fait sans quelques recettes et dépenses à gérer. A chacun, selon ses moyens et ses responsabilités, de participer à la vie de la mutuelle, pour le bien de tous, dans un bon esprit de charité... mutuelle.

Bonne et Sainte Année à tous, avec une Bonne Santé.

Monseigneur Michel BONNET
Président du CA de la MSM

Sommaire

2

ACTUALITÉS

&

► AG 2008

- Composition
- Décisions
- Extraits du rapport moral
- Réflexions des délégués

3

► Réunions 2009

4

EN PRATIQUE

- Le Sommeil (suite)
- Courrier des lecteurs
- Voeux



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

Assemblée Générale 2008



Les Délégués attentifs



A la tribune : Mgr Bruno GRUA, Evêque de Saint-Flour ; Mgr Pierre PICAN, Evêque de Bayeux et Lisieux ; Mgr Michel BONNET, Président ; Sr Marie-Hélène DELMOTTE, Secrétaire générale ; M. Jean-Marie GUERIN, Directeur ; Mme Françoise de KERCHOVE, Trésorière ; M. Jean-Noël DUSSART, Adjoint au Directeur et Mme Roselyne JANOSKA (debout), assistante de Direction.

Composition

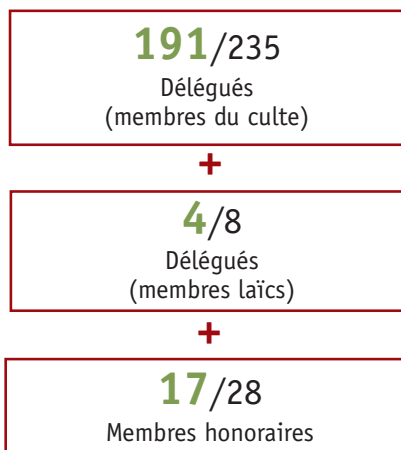
L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MUTUELLE SAINT-MARTIN S'EST DÉROULÉE LE 2 OCTOBRE 2008 À LA MAISON DE LA CHIMIE.

212 délégués présents sur 271 élus représentaient l'ensemble des mutualistes, membres participants et membres honoraires.

Les délégués sont élus, par les membres des Comités de gestion, au sein des Sections de vote.

Les statuts stipulent une présence suffisante de délégués afin que l'Assemblée générale puisse délibérer valablement. Il est important d'insister sur la **nécessité de présence des délégués élus à l'Assemblée Générale**, afin que **chacun soit représenté** et pour une meilleure démocratie.

Représentation AG 2008 :



Décisions

A l'issue des votes des Délégués, les principales décisions sont les suivantes :

► Gamme culte collectif : niveau de prestations et règles de gestion à l'identique. Evolution des cotisations sur l'ensemble des modules de 7,2 %* avec réajustement spécifique du RHA2 et du module RMC.

► Gamme régime particulier : niveau de prestations et règles de gestion à l'identique. Evolution des cotisations sur les deux choix de 7,2 %*.

► Gamme culte individuel : niveau de prestations et règles de gestion à l'identique. Evolution des cotisations sur les deux choix de 7,2 %*.

► Gamme EMI RC : niveau de prestations et règles de gestion à l'identique. Aucune augmentation de tarif.

► Gamme laïcs individuel : Evolution du niveau des prestations (hospitalisation, consultations, dentaire et optique). Evolution des cotisations de 7,2 %*.



Dépouillement des votes

*Les évolutions de tarifs ont été initialement calculés en incluant la taxe CMU s'élevant à 2,5 %. Le projet de loi PLFSS (Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale) annonçant une hausse de la taxe CMU de 3,4 % (soit **5,9 %** au total), l'Assemblée générale s'est prononcée pour une répercussion partielle sur les cotisations (+ 1,7 %), l'autre moitié sera prise sur les réserves.

Extraits du rapport moral



Soeur Marie-Hélène DELMOTTE
Secrétaire générale

[...] Aujourd'hui, vous êtes là et le travail qui est le vôtre, à savoir prendre les décisions qui guideront notre Mutuelle durant toute cette année 2009, n'est pas une tâche qu'on peut prendre à la légère. Vous avez été mandatés, et vous avez pu vous préparer, dans vos Diocèses et Instituts, dans vos différentes Sections, à la discussion et aux décisions importantes de cette journée : les nombreux adhérents

que vous représentez comptent sur vous pour répondre à leurs attentes, dans un esprit d'ouverture et de compréhension, aux dimensions des uns et des autres, sans restrictions possibles. [...]

Notre Mutuelle reste ce qu'elle a toujours été : à votre service, et attentive aux diverses demandes et suggestions que vous pouvez nous faire remonter. L'Assemblée Générale est l'instance décisionnaire, la seule garante des impulsions à donner ou à réfréner, pour le bien de tous. [...]

«...C'est dans la confiance et dans le désir de construire pour le bien de nos frères et soeurs malades que nous devons avancer...»

Comment parvenir à un ensemble juste et cohérent où chacun et chacune dispose des mêmes chances ? Je suis sûre que cela est possible, et je vous fais confiance, encore et toujours, pour parvenir ensemble à une meilleure répartition.[...] N'oublions pas, enfin, la branche

Découvrez l'intégralité du rapport moral sur le site de la Mutuelle Saint-Martin !
www.mutuelle-saint-martin.fr

"Laïcs" qui fait partie intégrante de notre Mutuelle depuis plusieurs années et qui attend de nous un partage équitable et un échange de moyens. Il sont des adhérents à part entière et nous leur devons notre attention et notre soutien. S'ils rejoignent nos rangs, c'est bien parce qu'ils perçoivent notre Mutuelle comme un groupement d'Eglise, et dans le désir de partager nos valeurs. Ils peuvent aussi nous apporter beaucoup, ne serait-ce que par leur dynamisme communicatif. [...]

Comme je vous l'ai dit par le passé : la vie et l'avenir de notre Mutuelle sont entre nos mains ; chacun doit y apporter sa participation, grande ou modeste, et rien ne se fera sans vous. Aussi, c'est dans la confiance et dans le désir de construire pour le bien de nos frères et soeurs malades que nous devons avancer, conscients que chaque petite pierre posée dans l'édifice contribue à la solidité et à la pérennité de l'ensemble. C'est dans cet esprit que je veux placer cette journée, avec mes remerciements à chacun et chacune pour ce que vous faites, et plus encore pour ce que vous êtes. ■

Réflexions des délégués

Frais non couverts

«Que connaît-on de la dépense engagée pour un nombre non négligeable, et qui ne cesse d'augmenter, de certains soins ou nécessités qui ne sont pas pris en charge ? N'y aurait-il pas une étude à faire sur ce sujet pour envisager, sinon une prise en charge, au moins une aide... par le FNE par exemple ?»

Réponse : Ces dépenses non couvertes (protections, par exemple), et qui sont nécessaires, peuvent être remboursées en partie par les fonds d'entraide, aussi bien par le fonds d'entraide de la Section que par le Fonds National d'Entraide. Les adhérents qui sont en maison et qui bénéficient de l'APA peuvent obtenir le remboursement de ces frais.



Comment joindre la Mutuelle ?

«Certains parmi nous semblent assez fâchés par rapport aux difficultés de joindre la Mutuelle... se plaignant qu'il n'y ait même pas de répondeur pour laisser son message...»

Réponse : Il y a effectivement des difficultés avec le répondeur de chez MERCER. Au Siège, il n'y a pas de répondeur mais la plage des horaires téléphoniques a été à nouveau élargie, le standard est ouvert tous les jours. Des efforts ont été faits mais doivent néanmoins continuer. ■

Réunions 2009

► Les prochaines **réunions régionales** de 2009 auront lieu : à Paris, Lyon, Rennes, Nancy, et Toulouse, au cours du premier semestre 2009. Elles seront destinées aux membres des Comités de gestion, aux représentants des Collectivités et aux Secrétaires de Sections qui recevront une circulaire et des bulletins d'inscription à ces journées.

► Les journées **«équilibre de vie»** sont programmées pour le 1er trimestre :

- Pour les **séminaristes** :
- 14/01/2009 à Toulouse,
 - 17/03/2009 à Nantes.
- Pour les **prêtres** :
- 20/01/2009 à Tulle,
 - 27/01/2009 à Laval,
 - 05/02/2009 au Mans,
 - 17/02/2009 à Beauvais. ■

LE SOMMEIL (SUITE)

Le Syndrome des Jambes Sans Repos (SJSR)



Le Syndrome des jambes sans repos rentre dans le cadre des insomnies, car lorsqu'il est important, il peut considérablement altérer la qualité du sommeil. (réveils précoces et fréquents ou partiels).

Il s'agit d'un trouble neurologique qui cause un besoin irrésistible de bouger les jambes, qui naît d'un inconfort des membres inférieurs à type de fourmillements, picotements, sensations de brûlures, dont l'intensité varie d'une personne à une autre.

Ces sensations désagréables surviennent particulièrement durant des périodes de détente et d'inactivité.

Ce syndrome est fréquent et touche 6 % à 15 % des adultes. Il a tendance à apparaître après 50 ans, mais dans 40 % des cas, il débute avant l'âge de 20 ans.

Causes :

Les causes restent inconnues. Sur le plan physiologique, il s'agirait d'un trouble neurologique impliquant un manque de dopamine dans le cerveau et la moelle épinière. D'autres causes pourraient être retrouvées : composante héréditaire, carence en fer, maladie chronique (comme le diabète et l'insuffisance rénale), fibromyalgie, polyarthrite rhumatoïde, carence en acide folique (vitamine B9), vitamine B12, magnésium, une grossesse, pourraient favoriser ce syndrome.

Evolution :

Le syndrome tend à s'aggraver avec l'âge. Toutefois, en modifiant les habitudes de vie, il peut être contrôlé.

Diagnostic :

Le diagnostic repose sur l'interrogatoire essentiellement. Une prise de sang peut être demandée à la recherche d'une carence et d'une maladie chronique. Un électromyogramme éliminera une atteinte neurologique périphérique.

Facteurs :

Certains facteurs déclencheraient ou aggraveraient les symptômes : la caféine, l'alcool, la cigarette, le stress et la fatigue, certains médicaments comme les antidépresseurs et bronchodilatateurs.

Traitement :

- > Identifier la cause et la traiter,
- > Respecter une hygiène de vie : limiter la consommation de caféine, alcool, arrêt du tabac, pratiquer une activité physique régulière,
- > Apprendre à gérer son stress par des méthodes de relaxations (pratique du yoga et méditation...),
- > Lorsque le sommeil reste très perturbé, des médicaments peuvent être éventuellement prescrits.

Dr. Lydie WALTZING

courrier des lecteurs

Suite à l'Editorial du Président dans le précédent numéro, des réactions diverses. Quelques exemples :

« Je viens de lire dans l'édition du mois de septembre, ce que les radios nous ont répété largement : les mutuelles sont riches et donc ne peuvent que payer ! Il me semble qu'il conviendrait de mener une action importante pour manifester notre désaveu à Madame la ministre en inondant par exemple son cabinet de courriers électroniques signifiant notre étonnement et notre réprobation et lui rappelant la réalité... Cela ne changerait peut-être pas grand chose, mais comment peut-on être aussi ignorant (réel ou de circonstance) et irresponsable au niveau de responsabilité où elle se trouve ? Ce n'est bien sûr que l'opinion d'une religieuse d'une petite congrégation de la France profonde ... Mais ne rien dire est-ce bien sage et responsable, nous-mêmes ? Merci pour l'information de votre bulletin qui permet de ne pas être dévoré sans savoir ! »
Une adhérente.

« Sommes-nous si bêtes ? Il est très facile pour un ou une Ministre de parler de « bas de laine ». Regardent-ils dans leur assiette ? Ces gens bien pensants et si prompts à jouer les redresseurs de torts, s'occupent-ils à récupérer l'argent détourné sous différents prétextes ? Sans parler du renflouement des banques spoliées ou non, des malversations à la suite de procès... Tout cela coûte très cher, et selon les dires : les caisses sont vides. De ce fait, il est plus aisé de prendre chez l'autre... La solidarité est bien en sens unique... C'est vrai que mes ressources sont modestes n'ayant qu'une demi-retraite à la suite de 4 enfants à élever, je ne roule pas sur l'or et dois gérer mon petit budget, en premier lieu l'indispensable. Merci pour votre soutien. »
Une fidèle Mutualiste.

ERRATUM :

« Bravo d'avoir mis l'article sur « l'apnée du sommeil (P & S n° 95). Moi je suis appareillé depuis près de 4 ans. Cela a changé ma vie ! Et c'est plus courant que l'on pourrait le supposer. Mais, il me semble qu'il y a une petite erreur dans le paragraphe « Que faut-il faire ? ». Il faut en fait consulter un Pneumologue et non pas un oto-rhino ! En toute amitiés. »
Un fidèle lecteur.



2009

Vos questions
ou suggestions pour
le bulletin...

Par courrier postal au :

Service Communication
de la Mutuelle Saint-Martin
3 rue Duguay-Trouin
75280 PARIS CEDEX 06

ou par mail : arnold@saintmartin.com.fr

