



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

PARTAGE & Santé

BULLETIN TRIMESTRIEL

mars 2008

n° 93



ISSN : 0764-5139

éditorial

PETIT PAS ...

Depuis ses origines, notre mutuelle a connu bien des changements, mais toujours accompagnés d'une réflexion pour que soient sauvegardées les grandes "valeurs" qui animent notre mutuelle spécifique.

La fusion avec la mutuelle des laïcs (MCDT) n'a pas altéré notre solidarité profonde. Et les prêtres, religieux et religieuses du culte catholique ont gardé solidairement une cotisation identique pour tous quel que soit l'âge ou l'état de vie.

La délégation de gestion (prestations et cotisations) à une société externe a été faite sous conditions que soient respectées la nature "communautaire" de la majorité des adhérents, mais aussi la liberté d'adhésion individuelle inhérente à toute mutuelle.

Le développement pour l'adhésion (nécessaire) de nouveaux membres fait l'objet d'une grande attention pour que notre mutuelle conserve son caractère "originel" solidaire et fraternel.

Votre Conseil d'Administration, renouvelé (voir pages intérieures), s'y emploie. Merci de nous aider à faire un "petit pas" de plus, en ce sens, en nous faisant connaître vos souhaits, conseils, remarques ou propositions.

Monseigneur Michel BONNET,
Président du CA de la MSM

2 ACTUALITÉS

- > Réunions régionales 2008
- > Nouvelle composition du CA
- > Composition du nouveau Bureau du CA
- > Interview d'un nouvel Administrateur

3 EN PRATIQUE

- > Sommes-nous affiliés à une fédération mutualiste ?
- > Franchises et nouvelles mesures gouvernementales

4 SANTÉ ET EXPRESSION

- > Santé : Le poireau pour chasser les toxines
- > Courrier des lecteurs

RÉUNIONS RÉGIONALES 2008

Les Secrétaires des Sections locales et administratives ont reçu la circulaire 1/2008 concernant les réunions régionales 2008.

Elles s'adresseront, d'une part, aux membres des Comités de gestion et aux responsables des Diocèses ou Instituts, et, d'autre part, aux Secrétaires de Sections locales et administratives.

Les principaux thèmes traités seront : les évolutions législatives et réglementaires, les procédures de gestion, l'évolution de la Mutuelle et son développement, la dépendance.

Des ateliers par thème seront animés par des membres du Conseil d'Administration ou du Siège.

DATES DES RÉUNIONS :

1) Membres des Comités de gestion et Responsables des Diocèses ou Instituts :

- Mercredi 5 mars 2008 Paris
- Mercredi 26 mars 2008 Paris
- Mardi 1er avril 2008 Nancy
- Mercredi 16 avril 2008 Toulouse
- Mardi 29 avril 2008 Rennes
- Jeudi 22 mai 2008 Lyon

2) Secrétaires des Sections locales et administratives

- Vendredi 23 mai 2008 Lyon
- Mardi 27 mai 2008 Paris
- Jeudi 12 juin 2008 Paris

NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Composition du CA :

L'Assemblée générale réunie le 25 octobre 2007 a ratifié les modifications du règlement relatif à l'élection des membres du Conseil d'Administration.

Le Conseil d'Administration est désormais composé de 26 membres (contre 36 précédemment) comprenant des représentants des membres participants¹ et des représentants des membres honoraires².

Pour une représentativité collégiale des membres (conformément à l'article 26 des Statuts) et compte tenu du nombre de chaque catégorie de membres, ils sont répartis comme suit :

- Collège des prêtres diocésains : 7 administrateurs
- Collège des religieux : 3 administrateurs, dont un moine
- Collège des religieuses : 10 administratrices, dont une moniale
- Collège des laïcs : 1 administrateur
- Collège des membres honoraires : 5 administrateurs.

¹ membres participants = Adhérents

² membres honoraires = Diocèses ou Instituts

Composition du Bureau :

Le Conseil d'Administration du 23 novembre 2007 a procédé à l'élection des membres du Bureau :

Président

Monseigneur Michel BONNET
Diocèse de Nantes

Vice-présidente

Soeur Marie-Solange PLESSIS
Soeur du Bon Secours

Vice-président

Père Emmanuel BOUDET
ZAP de Paris

Secrétaire générale

Soeur Marie-Hélène DELMOTTE
Fille de la Charité de Saint-Vincent de Paul

Secrétaire général adjoint

Monsieur l'Abbé Jean-Marie CHENEY
Diocèse de Besançon

Trésorière

Madame Françoise de KERCHOVE
Membre laïc

Membre

Soeur Marie de Jésus BATTEFORT
Carmélite



Interview d'un nouvel administrateur

Le Père Thierry DELARUE (Collège des Religieux - Moine), a été élu

Administrateur lors de la dernière Assemblée générale. Il a donc siégé à son nouveau poste lors du Conseil d'Administration du mois de novembre 2007. Nous avons recueilli ses premières impressions :

«Pouvez-vous vous présenter» ?

D'abord passionné de médecine, je suis entré à l'Abbaye Saint-Wandrille en 1987. Rapidement, après mon noviciat, j'ai été nommé à l'infirmerie. Prêtre en 1996, j'ai ajouté aux soins des corps celui des âmes. Mais il m'a été donné de garder les pieds sur terre par la gestion d'un certain nombre de dossiers, d'où le service qui m'a été demandé auprès de la Mutuelle Saint-Martin. Depuis un peu plus d'un an, je rends service à la petite Communauté dont notre Abbé est également le supérieur : l'Abbaye Sainte-Marie de Paris.

«Vous avez assisté à votre premier Conseil d'Administration, qu'en avez-vous pensé ?»

Outre le premier côté impressionnant quant à la responsabilité et à la technicité que cela représente, j'ai été impressionné par la qualité de l'accueil des «anciens» administrateurs et par le profond esprit de charité et de service de tous et pour tous qui règne dans cette assemblée.

SOMMES-NOUS AFFILIÉS À UNE FÉDÉRATION MUTUALISTE ?

LES ADHÉRENTS NOUS DEMANDENT SOUVENT SI LA MUTUELLE SAINT-MARTIN EST PARTIE PRENANTE DU MOUVEMENT MUTUALISTE AU TRAVERS D'UNE FÉDÉRATION.

Notre Mutuelle est effectivement affiliée à la FNIM (Fédération Nationale Indépendante des Mutuelles) depuis 2004.



Cette fédération regroupe une trentaine de mutuelles recouvrant un million et demi d'adhérents (non compris les ayants droit).

La fédération délivre notamment des formations pour les administrateurs, une assistance réglementaire et une veille juridique.

Auparavant, vers 1990, la Mutuelle avait été adhérente à six unions départementales de la Mutualité française dont elle s'était retirée à cause du coût élevé alors que nos adhérents n'utilisaient pas les services des unions départementales.

L'adhésion à une fédération est importante car elle permet aux mutuelles de se faire entendre des pouvoirs publics lors des réformes. En effet, c'est souvent le rapport de force qui prévaut et l'importance du mouvement mutualiste, qui est une particularité française, permet d'influer autant que faire se peut sur les orientations du Gouvernement. ■

Si les diacres de la première communauté ont eu un Conseil d'Administration, ça devait y ressembler !

«Quels sont les sujets abordés qui vous paraissent les plus importants ?»

C'est vraiment difficile à dire, surtout après un premier Conseil qui avait principalement à l'ordre du jour la mise en route de l'organisation de notre travail. Personnellement, il me semble important de veiller à un équilibre entre un idéal de solidarité et la réalité des disponibilités financières de nombre de nos communautés, surtout les petits monastères. Cela sans oublier les spécificités de services que la Mutuelle gère seule ou en association, je pense, entre autres, au FSI en disant cela, et auxquels il faut tenir.

«D'une façon générale, comment est perçue la communication de la Mutuelle Saint-Martin par les membres de votre monastère ?»

Un monastère est particulier à cet égard. Mon expérience, qui n'engage que moi, m'a appris que la plupart des Frères pensent que cela est l'affaire du Cellérier (économiste) et/ou de l'infirmier et se désintéressent presque totalement de leur protection sociale. C'est une réalité, et la communication qui va avec, qui est prise très au sérieux mais plus au niveau de la Communauté et de ses responsables que des individus qui la composent. Je crois donc que c'est plutôt au niveau des Responsables des Communautés que pourrait s'exprimer la satisfaction d'une Mutuelle « de plain-pied » avec les réalités de notre vie religieuse. ■

FRANCHISES ET NOUVELLES MESURES GOUVERNEMENTALES



> Les franchises médicales :

Les dispositions du décret n°2007-1937 du 26 décembre 2007, relatif à l'application de la franchise médicale sont applicables depuis le 1er janvier 2008.

La franchise est une somme qui est déduite des remboursements effectués par la caisse d'Assurance Maladie sur les médicaments, les actes paramédicaux et les transports sanitaires.

1) LA FRANCHISE : EN PRATIQUE

- > 50 centimes d'euro par boîte de médicaments (ou toute autre unité de conditionnement : flacon par exemple) ;
- > 50 centimes d'euro par acte paramédical ;
- > 2 euros par transport sanitaire.

La franchise est plafonnée à 50 euros par an pour l'ensemble des actes ou prestations concernés.

- > Pas plus de 2 euros par jour sur les actes paramédicaux ;
- > Pas plus de 4 euros par jour pour les transports sanitaires.

2) LA FRANCHISE : POUR QUI ?

Toutes les personnes sont concernées par la franchise sauf :

- > les enfants et les jeunes de moins de 18 ans ;
- > les bénéficiaires de la couverture maladie universelle (C.M.U.) complémentaire ;
- > les femmes prises en charge dans le cadre de la maternité (les examens obligatoires et la période d'exonération du 1er jour du 6ème mois de grossesse au 12ème jour après l'accouchement).

3) L'OBJECTIF

Les franchises serviront à financer les investissements consacrés à la lutte contre le cancer, la maladie d'Alzheimer et l'amélioration des soins palliatifs à hauteur de 850 millions d'euros.

Les Vignettes Orange :

La loi de Financement de la Sécurité Sociale pour 2006 portait création d'une nouvelle catégorie de médicaments dont le service médical a été jugé " insuffisant " par la Haute Autorité de Santé.

Cette nouvelle catégorie dénommée "médicaments à vignette orange" (code prestation PH2) disposait d'une prise en charge par les régimes obligatoires ramenée de 35 à 15 % avant d'aboutir à un "déremboursement" total à l'échéance du 1er janvier 2008.

Le Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale (PLFSS) pour 2008 ne prévoyant pas de mesures de prorogation **au-delà du 1er janvier 2008, les médicaments à vignette orange ne sont plus remboursés à compter de cette date.** ■

SANTÉ : Le poireau pour chasser les toxines



De la famille des liliacées comme ses cousins proches, l'oignon et l'ail, le poireau, autrefois qualifié d'asperge du pauvre, a reconquis ses lettres de noblesse dans une cuisine moderne, qui concilie raffinement et légèreté. D'ailleurs, il est notre meilleur allié quand il s'agit d'éliminer.

Un légume aux talents multiples

L'association d'un faible apport calorique (27 kcal/100 g) et d'une forte teneur en vitamines et minéraux, donne au poireau une bonne densité nutritionnelle. Tel l'oignon, le poireau est riche en substances vitales, entre autres des vitamines A, B1, B2, C, du potassium, du calcium, du phosphore et du fer. Ces éléments vitaux sont par ailleurs plus concentrés dans le poireau, ce qui en fait un aliment particulièrement sain. La présence de glucides spécifiques, les fructosanes, et un rapport potassium/sodium élevé, lui donne des propriétés diurétiques indéniables. Pris sous forme de bouillon notamment, il facilite l'élimination rénale. Enfin, grâce à sa teneur élevée en fibres (3,5/100 g), il régularise le fonctionnement intestinal.

Préparer le poireau

Couper le poireau en 2, enlever les feuilles et le rincer abondamment pour enlever toutes les traces de terre.

La partie souterraine, le " blanc de poireau " est blanche, tendre et la plus appréciée. Les feuilles vertes (le " vert "), plus dures, sont souvent coupées plus ou moins haut et c'est dommage car c'est la partie la plus riche en éléments nutritionnels.

Comment l'accommoder ?

Cuisez-les dans de l'eau bouillante salée, toujours à découvert pour éliminer les composés soufrés. Il y a mille façons d'accommoder les poireaux. Froids ou tièdes avec une vinaigrette, ils sont délicieux aussi avec une petite sauce béchamel, ou tout simplement un beurre fondu ou de la crème fraîche et du citron. Mais on en fait aussi des gratins, des tartes et des potages. Le poireau peut aussi être braisé (il s'agit de le faire "fondre" à four doux) avec du beurre ou un fond de bouillon. Il entre dans la composition des tartes, flamiches et potages d'hiver. N'oubliez pas qu'un bout de poireau ciselé fait une très bonne garniture aromatique et arrange bien un court-bouillon.

Conservation

Conservez-le 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Cuit, il peut se conserver 2 jours de plus dans un récipient fermé. Le poireau peut également se mettre au congélateur. Dans ce cas, il faut le blanchir quelques minutes à l'eau bouillante, le passer sous l'eau froide, l'égoutter, puis le mettre dans un sachet.

La bonne portion

Une portion de 200 gr couvre nos besoins journaliers en potassium. Consommé plusieurs fois par semaine, il permet de faire le plein de vitamines sans risquer l'excès calorique. Pour éliminer les toxines, faites une cure de bouillon de poireau 2 ou 3 jours d'affilée.

Le duo basse tension : poireau et ail. Les légumes pauvres en sel et riches en potassium comme le poireau combattent l'hypertension, surtout lorsqu'ils sont associés à l'ail. Celui-ci contient, en effet, de la prostaglandine, une substance qui fait baisser la tension artérielle.

Le duo circulation fluide : poireau et saumon. L'action de la vitamine E, présente dans le légume, est complémentaire de celle des acides gras oméga 3 du poisson pour lutter contre l'agrégation des plaquettes sanguines, dangereuses pour le système cardiovasculaire.

Le duo transit : poireau et céleri. Les nombreuses fibres du poireau, surtout présentes dans les feuilles vertes, se combinent avec celles du céleri branche pour réveiller les intestins endormis.

Le + beauté

Le bouillon de poireaux est excellent pour éclaircir le teint. D'une part, comme il est diurétique, il permet d'éliminer les toxines. D'autre part, c'est un légume riche en vitamines E et carotènes, protecteur de l'épiderme.

Le + minceur

Le poireau est délicieux et ultra-léger cuisiné à la vapeur avec carottes, navets et céleri, saupoudré de persil pour un petit plus en vitamines C : cette jardinière d'hiver ne vous fera pas prendre un gramme.

Côté phyto

Si vous êtes enrouée, buvez du bouillon de poireaux. Grâce à ses composés soufrés, il favorise l'expectoration et adoucit la voix.

Courrier d'une Responsable de collectivité...

« Merci pour votre bulletin trimestriel mais 2 ou 3 exemplaires suffiraient pour notre communauté. Ne trouvez-vous pas que vous gaspillez beaucoup d'argent ? J'en garde un exemplaire et jette les autres à la poubelle. »

Réponse :

Il est vrai que, vu du côté de certaines communautés et de leur mode de vie, il suffirait parfois de quelques numéros pour satisfaire l'ensemble.

Cela n'est pas possible. Nous recevons chaque mois, de notre délégataire, un fichier global pour tous nos adhérents destiné au routeur qui se charge de l'envoi. C'est pourquoi chacun le reçoit à son nom. **Cette façon de faire est par ailleurs moins onéreuse en coût global qu'un envoi groupé et sérié.**

Nous comprenons que certains adhérents ne soient pas toujours en mesure de lire et d'apprécier le bulletin, mais certains le peuvent encore et sont contents de recevoir personnellement ce petit clin d'oeil de la Mutuelle. Ne les privez pas de cette petite joie qui leur font voir que nous pensons à eux. Ils sont parfois très intéressés par tel ou tel article et c'est leur seul lien direct avec le Siège.

Soeur Marie-Hélène DELMOTTE
Secrétaire générale

? 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