

Bulletin Trimestriel

# Partage & Santé

Septembre 2009

n° 99



## Poursuivre...

édito

Après presque 17 ans, comme Président du Conseil d'Administration, je vais laisser cette responsabilité et un autre membre du Conseil sera élu, le 9 octobre, pour continuer cette belle tâche de service pour le bien commun de tous les mutualistes.

Même s'il faut toujours un « responsable », celui-ci ne peut œuvrer efficacement qu'en lien et en collaboration avec les autres membres du Conseil d'Administration (et plus fréquemment avec les membres du Bureau), avec la Direction et tout le personnel administratif du Siège. Je veux ici dire à tous et chacun un grand et fraternel « Merci » pour leur aide qui n'a jamais fait défaut, leurs remarques pertinentes, leurs suggestions prudentes, leurs critiques même, car c'est avec les idées et les travaux de tous, que notre Mutuelle a pu passer des caps difficiles, ces dernières années et, aujourd'hui, poursuivre sa mission auprès de nos frères et sœurs malades ou âgés, tout particulièrement, en s'adaptant aux situations nouvelles et à la réglementation en mutation incessante.

Je veux aussi dire ma reconnaissance aux membres des Comités de gestion qui, localement, portent le souci de leurs frères et de leurs sœurs et, à l'Assemblée générale, prennent les décisions pour la bonne marche et la bonne... santé de notre Mutuelle. Un merci chaleureux aux Secrétaires de section qui ont vu leur tâche se modifier et ont dû faire face à de nombreuses difficultés liées aux changements de procédure et de gestion.

Mon vœu est que notre Mutuelle, avec tous ses membres, prêtres, religieuses, religieux et laïcs, poursuive sa route, selon le bel idéal mutualiste (souvent oublié dans les modifications législatives et réglementaires aujourd'hui), avec son grand souci de la solidarité active, de l'attention à chacun, en un mot en vivant l'Amour, dans le quotidien.

*Mgr Michel Bonnet*  
Président du CA de la MSM

## Sommaire

### 2 ACTUALITÉS

- L'Aide Complémentaire Santé
- Le portail Web (rectification)
- Devis optique et dentaire

### 3 ACTUALITÉS

- Préparation de l'AG 2009
- Journées Santé

### 4 EN PRATIQUE

- Recette et diététique : Les vertus de la sardine
- Courrier des lecteurs

Mutuelle Saint-Martin

3 Rue Duguay-Trouin 75280 PARIS CEDEX 06  
tél : 01 42 22 07 77 - fax : 01 45 48 53 90  
www.mutuelle-saint-martin.fr

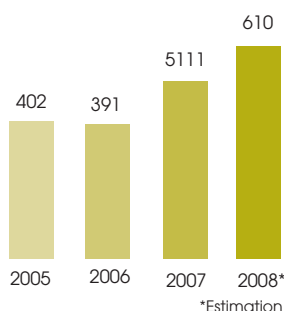
## L'aide complémentaire santé (ACS)

### Une entraide sociale nationale

#### Quelques chiffres

Aide complémentaire santé :  
les attestations délivrées

en milliers, à fin décembre



Source : « Les Echos » - 23/01/ 2009

Créée en janvier 2005 et initialement dénommée "crédit d'impôt", l'Aide Complémentaire Santé consiste en une aide financière pour l'acquisition d'un contrat responsable d'assurance maladie complémentaire de santé individuel.

#### Pour qui ?

Pour les personnes résidant en France de manière stable et régulière depuis plus de trois mois et dont les revenus se situent entre le plafond de la CMU Complémentaire (7 521 €\*) et ce même plafond majoré de 20 % (9 025 €\*).

#### Quel montant ?\*\*

Le montant de l'aide varie en fonction de l'âge des personnes composant le foyer couvert par le contrat.

- Moins de 25 ans : 100 €
- De 25 à 49 ans : 200 €
- De 50 à 59 ans : 350 €
- 60 ans et plus : 500 €

#### A qui s'adresser ?

A votre Caisse d'Assurance Maladie (CAVIMAC, CPAM, MSA ou autres) qui vous fournira un formulaire de demande à remplir et compléter d'une déclaration de ressources annuelles.

#### Comment procéder ?

En cas d'accord (dans un délai de 2 mois),

votre Caisse d'Assurance Maladie vous remettra une attestation de droits à présenter dans un délai de 6 mois, à votre organisme complémentaire (Mutuelle Saint-Martin), qui déduira de votre cotisation Mutuelle le montant alloué par l'ACS.

#### Renouvellement

Vos droits à l'aide complémentaire sont donnés pour 1 an. Le dossier de demande est à renouveler chaque année. N'hésitez pas à anticiper votre nouvelle demande (2 mois) afin d'éviter toute rupture de droits. Depuis le mois d'août, les collectivités reçoivent un récapitulatif de la liste de leurs bénéficiaires à l'ACS pour lesquels la date d'échéance de la période de validité est proche. Cet envoi sera trimestriel.

Même si le nombre de personnes bénéficiaires de cette aide a augmenté de 17,5 % en un an, 610 000 en 2008, contre 511 000 en 2007 (voir tableau ci-contre), Il reste encore beaucoup de foyers qui ont droit à cette aide (2 millions de personnes éligibles...) mais qui ne l'ont pas encore demandé. N'hésitez donc pas à consulter le site : [www.cmu.fr](http://www.cmu.fr), afin de faire valoir vos droits et de pouvoir bénéficier d'une complémentaire santé ou de prestations complémentaires.

\* Tarifs au 1er juillet 2009

\*\* Ces montants s'appliquent aux nouveaux contrats et aux contrats reconduits à compter du 1er août 2009

## Portail Web

### Le secret médical

Lors de la mise en place du portail web pour les Sections en mai 2008, nous vous annonçons un accès prochain aux Instituts avec visualisation des effectifs et édition de prise en charge.

A ce jour, pour des raisons techniques et de respect du secret médical, ce dispositif ne peut être mis en place et nous vous prions de nous en excuser.

Seules les Secrétaires de Sections ont l'autorisation d'accès (avec codes) pour l'ensemble des adhérents relevant de leur Section, avec accès aux prestations car elles sont tenues par le secret médical.

Par ailleurs, le portail fonctionne pour chaque adhérent de la Mutuelle Saint-Martin, de façon individuelle.

## Devis optiques et dentaires

### Modération tarifaire, garanties et services...



#### Optique

Ainsi que nous vous l'annonçons dans notre précédent numéro, notre délégataire de gestion, MERCER, a signé des **partenariats optiques** avec deux grands groupes d'opticiens. Il s'agit de GADOL OPTIC 2000 (1 156 magasins) et GUILDINVEST (Kryx, Lynx Optique, Vision Plus, Vision Originale et Lun's).

Les accords signés consistent en des engagements pris par les enseignes pour le compte de leurs magasins, de professionnalisme, de qualité de service couplés avec un engagement de modération tarifaire.

Pour bénéficier du partenariat, **l'adhérent Mutuelle Saint-Martin** doit présenter à l'opticien sa carte de tiers payant en précisant qu'il bénéficie du tiers payant géré par MERCER.

#### Dentaire

Par ailleurs, afin de vous aider à évaluer un devis, nous mettons à votre

disposition un document de **préconisation de tarification** pour les actes prothétiques en dentaire.



Pour plus d'information, rendez-vous sur le site de la Mutuelle Saint-Martin :

[www.mutuelle-saint-martin.fr](http://www.mutuelle-saint-martin.fr)

où deux fiches pratiques vous sont proposées.

# Assemblée générale 2009

Dans les starting blocks !



La préparation de l'Assemblée Générale est un moment fort de la vie de la Mutuelle Saint-Martin. Elle mobilise de nombreux acteurs et crée de riches échanges entre les adhérents, les Comités de gestion, les Collectivités et les Instituts.

L'organisation de l'Assemblée Générale de 2009 coïncide avec l'année du renouvellement des mandats des délégués à l'Assemblée Générale. C'est ainsi que près de 99 bureaux de vote ont organisé l'élection des quelques 215 délégués à l'Assemblée Générale !

Un grand merci à tous pour la forte mobilisation aux renouvellements des

délégués. Cette mobilisation témoigne de la réalité démocratique et de la vie mutualiste à la Mutuelle Saint-Martin.

Nos listes sont maintenant à jour et nous avons pu transmettre dans les délais les dossiers pour que les adhérents puissent préalablement échanger sur les résolutions à voter. Les questions évoquées lors des réunions préparatoires dans les Comités de gestion et transmises au Siège, seront traitées à l'Assemblée Générale du 8 octobre 2009.

Comme l'annonçait Monsieur Guérin dans « Partage & Santé » de juin 2009, c'est une Assemblée Générale qui sera sous l'émotion de la remise de la Légion d'Honneur au Président du Conseil d'Administration, Monsieur Michel Bonnet qui, après plus de 16 ans de Présidence, a souhaité ne pas solliciter le renouvellement de son mandat d'Administrateur !

Nous attendons de nombreux délégués le 8 octobre 2009 dans les locaux de l'ASIEM, 6 rue Albert de Lapparent dans le 7ème arrondissement de Paris.

**«Une forte mobilisation qui témoigne de la réalité démocratique et de la vie mutualiste à la Mutuelle Saint-Martin»**



## Elections

L'année 2009 a également beaucoup sollicité les Comités de gestion, puisque près de 82 Comités de gestion devaient renouveler le mandat de leurs membres, arrivé à échéance, au-delà des cinq années.

Ainsi, au 30 juillet, sur les 82 Comités de gestion, 67 avaient procédé au renouvellement de leur mandat et 15 Comités de gestion finalisaient leurs élections.

Nous remercions vivement les membres des Comités de gestion qui nous ont fait parvenir la nouvelle composition de leur Comité. Nous souhaitons une pleine réussite aux membres élus dans l'exercice de leur mandat.

Nous restons à la disposition de ceux qui organisent leur renouvellement pour les accompagner dans cette démarche, si nécessaire.

**Pour toutes questions, vous pouvez joindre Mlle AITAHNIA du service relations de la Mutuelle Saint-Martin au 01 42 22 91 28.**

# Journées Santé

## Des outils pour la santé !

Chaque année, la CAVIMAC et la Mutuelle Saint-Martin organisent conjointement des "journées santé" animées par l'UNIMEP (Union Nationale des Instituts de Médecine Préventive).

Ces « journées Santé » ont pour objectif général de sensibiliser les participants à la notion de santé positive et de proposer des outils utilisables par tous, pour améliorer leur état de santé.

Elles se déroulent en deux demi-journées : une première partie avec des exposés le matin, puis une deuxième partie avec des ateliers pratiques l'après-midi (par groupe de 10 à 15 personnes).

Les deux thèmes et objectifs principaux ont été cette année :

- agir sur les facteurs de risque cardiovasculaire par une modification des

comportements alimentaires (partie diététique),

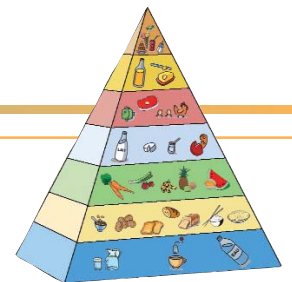
- déramatiser les problématiques mémoire et dépression et permettre le dépistage et la prise en charge (partie troubles de la mémoire).

Lors de ces journées, un petit livret est distribué à chaque participant, contenant notamment les actions de prévention de la CAVIMAC, quelques fiches médicales et les aides financières maladie de la CAVIMAC et de la Mutuelle Saint-Martin (FASS, Fonds d'Entraide).

A l'issue de chaque journée des évaluations sont réalisées afin d'en apprécier l'impact.

Pour plus d'information, rendez-vous sur les sites de la CAVIMAC et de la Mutuelle Saint-Martin.

## Bilan des évaluations immédiates des journées du 1er semestre 2009 :



- 97 % des participants sont satisfaits pour le contenu (thèmes et ateliers)
- 95 % des participants sont satisfaits pour la qualité des documents
- 97 % des participants sont satisfaits pour l'animation
- 96 % des participants sont satisfaits pour l'organisation

### Les prochaines journées Santé :

Dates	Lieux	Type de journées
29/09/2009	SAINT-ETIENNE (42)	Prêtres
06/10/2009	LANDIVISIAU (29)	Jeunes prêtres
09/10/2009	EVRON (53)	Religieuses

# La sardine



## Un poisson aux mille vertus...

**Famille :** Clupéidés (proche du hareng).

**Adresse :** les mers tempérées d'Atlantique Nord, de Méditerranée et du Golfe de Gascogne.

**Couleur :** Dos bleu-vert et ventre argenté.

**Signes particuliers :**

**Carnivore :** se nourrit de crustacés planctoniques et de larves de crabes.

**Pélagiques :** qui vivent en haute mer, près de la surface.

**Grégaires :** se déplacent en bancs très compacts.

**Taille :** entre 12 et 25 cm

**Variétés :**

⇒ *la petite d'Italie* (entre 12 et 15 cm) très peu grasse, idéale pour la friture

⇒ *la moyenne* (entre 15 et 20 cm) dont la chair plus savoureuse et plus dense est parfaite pour les grillades.

⇒ *la grosse de Bretagne* (entre 20 et 25 cm) appelée pilchard se prête à la préparation en filets ou farcies.

**Choix :** Choisissez des sardines bien fraîches : corps ferme, oeil brillant, et sans taches de sang au niveau des ouïes.

**Conservation :** Consommez-les sans attendre (24h), car elles se conservent mal. Manipulez avec prudence car elles sont fragiles.

**Préparation :**

- Si les sardines sont petites et bien fraîches, contentez-vous de les essuyer.  
- Si elles sont moyennes, voire grosses, dans ce cas, il vous faudra les écailler, les vider, les essuyer et couper leurs têtes sauf si vous souhaitez les faire griller.

**Valeurs nutritionnelles pour 100 g :**  
Calories (163 kcal), lipides (9 g), protides (20,40 g), phosphore (0,27 g), calcium (85mg), magnésium, vitamines A, D, E, B3, B6.

## Sardinades : Régalez-vous !!!



### Marinade de filets

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 24 filets de sardine
- 2 citrons
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil
- 1 cuillère à soupe de fleur de sel de Guérande

**Préparation :**

- ⇒ Disposez les filets de sardines fraîches dans un plat.
- ⇒ Découpez le zeste d'un citron et parsemez sur les filets de sardines.
- ⇒ Versez le jus des citrons pressés.
- ⇒ Arrosez le tout d'huile d'olive
- ⇒ Parsemez de fleur de sel.
- ⇒ Laissez mariner au frais pendant au moins une heure.
- ⇒ Dégustez avec du pain de campagne grillé et frotté à l'ail.

**Bon appétit !!!**



### Sardines farcies

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 8 sardines moyennes
- 2 courgettes
- 1 citron
- 1 bouquet de menthe
- Huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Fleur de sel, poivre

**Préparation :**

- ⇒ Coupez les courgettes en petits dés
- ⇒ Découpez le zeste du citron
- ⇒ Ciselez la menthe
- ⇒ Mélangez le tout en y ajoutant le piment, salez, poivrez et ajoutez un filet d'huile d'olive.
- ⇒ Farcissez les sardines préalablement vidées, étêtées et débarrassées de leur arête centrale avec ce mélange.
- ⇒ Badigeonnez les sardines d'huile d'olive, salez, poivrez.
- ⇒ Mettez à cuire au grill pendant 5 minutes.

## Courrier des lecteurs

GRIPPE A (H1N1)

Des gestes simples pour limiter les risques de transmission.

**Qu'est ce que le virus H1N1 ?**

La nouvelle grippe A/H1N1 est une infection humaine par un virus grippal.

**Comment se transmet-il ?**

Par voie aérienne (toux, éternuements ou postillons) ; par contact rapproché avec une personne infectée (lorsqu'on l'embrasse ou qu'on lui serre la main) ; par contact avec des objets touchés par une personne malade (exemple : une poignée de porte).

Les lieux confinés et très fréquentés, comme le métro, le bus, les collectivités, sont propices à la transmission de ce virus. Les sujets infectés sont contagieux dès la veille des signes apparents de la maladie et durant 7 jours.

**Quels sont les symptômes ?**

Fièvre supérieure à 38°, courbatures, grande fatigue notamment, toux et difficultés respiratoires.

**Comment se protéger ?**



Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou une solution hydroalcoolique.



Utilisez un mouchoir en papier pour éternuer ou tousser, puis jetez-le dans une poubelle et lavez-vous les mains.



En cas de symptômes grippaux, appelez votre médecin traitant ou le 15.

Pour plus d'information : [www.pandemie-grippale.gouv.fr](http://www.pandemie-grippale.gouv.fr)

Vos questions et suggestions pour le bulletin...



Par courrier postal au :

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

Par mail :

[arnold@saintmartin.com.fr](mailto:arnold@saintmartin.com.fr)