



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

PARTAGE & Santé

BULLETIN TRIMESTRIEL

n° 94

juin 2008

ISSN : 0764-5139

Un nouvel horizon ...

Malgré un contexte en perpétuelle transformation, notre Mutuelle a beaucoup évolué depuis trois ans en devenant plus performante dans la gestion des dossiers, en limitant ses coûts, en répondant aux besoins du plus grand nombre. Elle n'a pas perdu ses objectifs de solidarité pour nous permettre de nous soigner.

L'objectif majeur des prochaines années est de continuer à permettre à chacun d'entre nous, malgré la limite de nos ressources personnelles ou communautaires, d'avoir accès librement aux soins et aux équipements nécessaires. Dans un organisme mutualiste de financement de la santé, l'ensemble des mutualistes doit continuer à veiller à l'équilibre général des comptes (actuellement notre Mutuelle est dans une situation financière satisfaisante). Il n'y a pas d'actionnaire à rémunérer et nous sommes solidairement responsables de la santé de tous : quelle belle vision évangélique !

Cependant, le contexte change aussi bien dans la prise en charge de la santé (les franchises sont de plus en plus nombreuses, certains médicaments sont déremboursés...) que dans la proposition de santé : il faut que chacun d'entre nous compare les prix (une même prothèse dentaire peut coûter quatre ou cinq fois plus cher d'un devis à l'autre...).

Nous pouvons également promouvoir notre Mutuelle auprès des laïcs des associations proches de nous : notre Mutuelle assure déjà de nombreux laïcs n'hésitez pas à proposer de nous rejoindre à ceux qui recherchent une mutuelle.

Père Emmanuel BOUDET

Vice-Président du CA de la MSM

2 ACTUALITÉS

- > Réunions régionales 2008 :
 - ♦ Les rencontres
 - ♦ Interview d'une Présidente de Comité de gestion

3 EN PRATIQUE

- > Médecins traitants et parcours de soins :
 - ♦ Comportement des assurés
- > Les laïcs à la Mutuelle Saint-Martin
- > Une assurée en pleine forme !

4 SANTÉ ET EXPRESSION

- > Santé : Le sommeil
- > Elections au Conseil d'Administration :
 - ♦ Appel à candidatures
- > Courrier des lecteurs



RÉUNIONS RÉGIONALES 2008



R
E
N
N
E
S



T
O
U
L
O
U
S
E



P
A
R
I
S



P
A
R
I
S



L
Y
O
N

LES RÉUNIONS RÉGIONALES 2008 REMPORTE UN FRANC SUCCÈS.....

Les ateliers animés par des membres du Conseil d'Administration et par la Direction sont appréciés. A l'issue de chaque atelier, un «rapporteur» présente à l'assemblée la synthèse des échanges de son atelier.

Un membre de notre centre de gestion Mercer a participé aux réunions. C'était l'occasion pour les participants de lui poser toutes les questions souhaitées et de mieux comprendre le fonctionnement de la gestion.

Les ateliers «procédures de gestion» et «comment travailler ensemble ?» ont permis de déceler les modes de fonctionnements différents entre les uns et les autres et d'essayer d'y remédier en harmonisant les procédures et en se donnant des moyens de mieux communiquer.



Les dates des réunions

5 Mars :	Paris] Membres des Comités de gestion et Responsables de Diocèses ou d'Instituts
26 Mars :	Paris	
1^{er} Avril :	Nancy	
16 Avril :	Toulouse	
29 Avril :	Rennes	
22 Mai :	Lyon] Secrétaires des Sections locales et administratives
23 Mai :	Lyon	
27 Mai :	Paris	
12 Juin :	Paris	

Interview d'une présidente de Comité de gestion



A L'ISSUE D'UNE RÉUNION RÉGIONALE À PARIS, NOUS AVONS INTERVIEWÉ **SOEUR RITA HIGGIBOTHAM** DE LA CONGRÉGATION DU BON SAUVEUR.

Il était important de débattre sur les fonctionnements différents des uns et des autres et de l'effort de communication qui devait être effectué afin de sensibiliser chacune et chacun.

Quel bénéfice avez-vous tiré de cette journée pour les adhérents de la Mutuelle ?

Une envie de mieux communiquer et d'en trouver le moyen le plus adapté.

Comment allez-vous diffuser les informations que vous avez retenues aujourd'hui ? A qui ?

Avec les membres du Comité de gestion, lors de la prochaine réunion du Comité ainsi qu'avec les membres de ma congrégation.

«Est-ce la première fois que vous assistez à une réunion régionale organisée par la Mutuelle Saint-Martin ?

Non, ce n'est pas la première fois, je travaille pour la Mutuelle Saint-Martin depuis près de 20 ans. Je suis présente aujourd'hui en tant que Présidente de Comité de gestion.

Quel sujet vous a le plus intéressé ?

La journée dans son ensemble m'a intéressée.

Les Ateliers

Développement de la Mutuelle



animé par Monseigneur Michel BONNET,
Président
et M. Jean-Noël DUSSART,
Adjoint au Directeur

Comment travailler ensemble ?



animé par le Père Jean-Marie CHENEY,
Secrétaire général adjoint

Procédures de gestion



animé par Soeur Marie-Hélène DELMOTTE,
Secrétaire générale

Dépendance et prévention



animé par le Docteur Lydie Waltzing
et M. Jean-Marie GUERIN, Directeur

Médecins traitants et parcours de soins : Comportement des assurés

IL EST IMPORTANT DE RESPECTER LE PARCOURS DE SOINS COORDONNÉ, SOUS PEINE DE VOIR DIMINUER LA PARTICIPATION DE REMBOURSEMENT DE LA SÉCURITÉ SOCIALE.

Cette réforme mise en place en 2004 visait à responsabiliser les patients quant à leur consommation médicale, à préserver et à consolider la qualité et l'égalité d'accès aux soins par le choix d'un médecin traitant.

88 % des assurés CAVIMAC sont inscrits dans le circuit. Parmi les 12 % des assurés hors parcours de soins, 55 % le sont pour

défaut de déclaration d'un médecin traitant (les raisons les plus rencontrées sont l'oubli et la faible consommation médicale).

Mais parfois, le médecin est lui-même responsable en omettant de cocher la case «parcours de soins».

Pour éviter tout désagrément, vérifiez que votre médecin a bien coché cette case et dans le cas contraire, rappelez-lui... avec délicatesse...

Docteur Lydie WALTZING ■

Les laïcs à la Mutuelle Saint-Martin



5 % d'adhérents laïcs sur la totalité des adhérents de la MSM

Une mutuelle proche de ses adhérents, soucieuse de partage et de solidarité, au service de la famille,

une gamme de prestations adaptée aux besoins de santé et aux aléas de la vie,

de nombreux avantages ... 3 options proposées : A, B, C
aucune limite d'âge pour l'adhésion,

de nombreux forfaits proposés :
consultations, enfants hospitalisés, optiques ...

compléments dentaires !

<http://www.mutuelle-saint-martin.fr>

N'hésitez pas à en parler autour de vous !

UNE ASSURÉE EN PLEINE FORME !

106ème anniversaire chez les Soeurs de Notre Dame de Charité du Bon Pasteur !



Soeur Marie Rose Gallot a fêté son 106ème anniversaire le 24 novembre dernier dans la communauté de «Marie Consolante» (Infirmierie agréée MSM/CAVIMAC puis EHPAD). Le maire venu la féliciter lui a dit qu'elle était la doyenne de Pau. Même si elle garde maintenant la chambre, elle a bien apprécié la visite de l'Evêque de Bayonne qui lui a confié le diocèse et son avenir.

«Soeur Marie Rose, par son bon sourire et la dignité de son attitude, fait la fierté de chacune dans la communauté. Elle est le vivant rappel de la fidélité à Dieu, le Seul Amour de nos vies».

SANTÉ : Le sommeil



Le sommeil est un état dans lequel nous passons environ 1/3 de notre vie. Il fait partie des fonctions vitales de notre organisme. Il est pour certains d'entre nous, au cœur de nos préoccupations. Pas étonnant qu'une journée nationale lui a été consacrée le 19 mars !

Comment est-il considéré ?

Etroitement lié aux modes de vie, il est souvent négligé, considéré comme une perte de temps (13 %), une contrainte (10 %) ou une angoisse (5 %), et ce, au prix de perturbations à la fois psychiques (baisse de la vigilance, irritabilité...) et physiques (prise de poids, hypertension artérielle...).

Quelle est sa durée ?

La durée du sommeil est variable d'une personne à une autre et peut aller de 6 h pour les petits dormeurs, à 9 h pour les plus gros dormeurs.

Comment est-il structuré ?

La structure du sommeil n'est connue que depuis une dizaine d'années et peut être révélée par l'enregistrement de l'activité cérébrale, appelé la polysomnographie. Il existe 3 temps de sommeil :

- le sommeil léger,
- le sommeil profond,
- et le sommeil paradoxal.

1) Le sommeil léger correspond au stade de l'endormissement où le dormeur est réveillé au moindre bruit ; l'activité cérébrale se ralentit progressivement.

2) Le sommeil profond ou sommeil lent profond est le stade où il est difficile de réveiller le dormeur et où l'activité cérébrale se réduit considérablement.

3) Le sommeil paradoxal est reconnaissable par la présence de salves de mouvements oculaires, l'abolition du tonus musculaire, l'instabilité du pouls, de la pression artérielle et de la respiration.

Astuces pour un meilleur sommeil

Pour un meilleur sommeil, l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé recommande de limiter la consommation d'excitants (tabac, alcool, café) après 17h, créer un environnement calme et apaisant, ritualiser le moment où l'on va dormir et réhabiliter la sieste.

Dr. Lydie WALTZING

ELECTIONS AU CONSEIL D'ADMINISTRATION

APPEL A CANDIDATURES : 2 postes à pourvoir pour les prêtres diocésains

1°) Provinces ecclésiastiques de Rennes, Rouen et Tours :

☛ 1 poste

2°) Provinces ecclésiastiques de Lyon, Clermont, Montpellier et Marseille :

☛ 1 poste

Les prêtres du clergé séculier souhaitant faire acte de candidature à l'un de ces postes pour la région qui les concernent doivent adresser leur demande, accompagnée d'une lettre de motivation, avant le **15 août 2008** à :

Monsieur le Président
Mutuelle Saint-Martin
3 rue Duguay-Trouin
75280 PARIS CEDEX 06

Courrier d'un adhérent...

Je tiens par ce courrier à vous dire un grand « merci » pour l'allocation complémentaire de 193 euros qui vient s'ajouter au remboursement statutaire des frais d'optique. C'est l'occasion de reconnaître que la Mutuelle n'est pas qu'un organisme froid et lointain, mais qu'elle est proche et soucieuse de la personne. Encore merci à vous et à tous ceux qui gèrent et animent la Mutuelle Saint-Martin.

Réponse :

Nous remercions cet adhérent pour son amical témoignage.

Ce prêtre remercie en fait, à travers la Mutuelle, les Membres du Comité de gestion de sa Section, qui ont statué sur ses dépenses d'optique onéreuses. Après examen de son dossier, il a été décidé de lui verser une allocation complémentaire du Fonds d'Entraide de la Section d'un montant de 193 euros qui restaient à sa charge.

Nous vous rappelons que la **fiche pratique n° 9.08** (téléchargeable sur le site Internet de la Mutuelle Saint-Martin ou à demander à votre Secrétaire de Section) vous explique le fonctionnement du **Fonds d'entraide des Sections** ainsi que du **Fonds National d'Entraide**.

Association Notre-Dame de Joie



Domaine de La Cadène

Le **Domaine du Parc de Rangueil** à Toulouse a été délocalisé. Ses résidentes ont été transférées au **Domaine de La Cadène** qui a

ouvert ses portes le 15 mars 2008.

Le **Domaine de Beauregard** a fermé le 31 juillet 2007. Les résidentes ont été transférées à l'établissement **Penn-Ker KER-JOA** à Bréhan.

Pour plus d'information, consultez le site Internet de l'ANDJ :

<http://www.andj.com>

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