Mut' infos

N° 32 janvier 2023

Edito

Votre mutuelle en 2023

Chère adhérente,
cher adhérent,

Le conseil d'administration de votre mutuelle vous souhaite une bonne et heureuse année 2023, et surtout une bonne santé !

Comme nous l'avions annoncé lors de la dernière assemblée générale, nous avons appliqué une hausse de 4 % sur les cotisations pour 2023 (hausse qui reste en deçà du taux d'inflation), toujours dans le but de ne pas trop aggraver notre déficit.

Le projet d'ouvrir notre mutuelle à des adhérents extérieurs se met en place ; vous pouvez en parler autour de vous et si des amis ou des membres de votre famille étaient intéressés, n'hésitez pas à nous contacter.

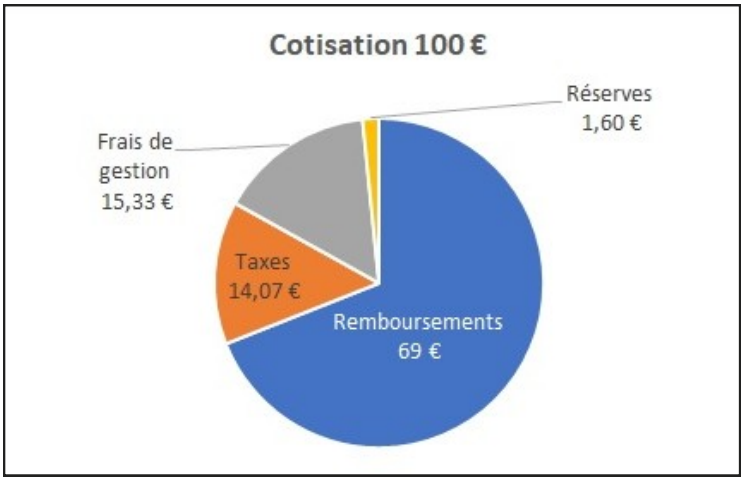
Vous trouverez, dans la dernière page de ce ***Mut'infos***, toutes les informations dont vous pouvez avoir besoin en tant qu'adhérent de votre mutuelle (contacts, compte, RMA, etc.), ainsi que des informations sur les services proposés aux retraités par le CSE (Comité social et économique).
Bonne lecture.

Maryvonne Calcine

Mutuelle Le Télégramme

Meilleurs vœux pour 2023

Où va l'argent de votre cotisation mutuelle ?



Pour une cotisation de 100 €, 14,07 € sont destinés aux taxes imposées par l'État (13,27 € de taxe de solidarité additionnelle (TSA) + 0,80 € (taxe médecin traitant) ; ensuite 1,60 € va alimenter les réserves prudentielles obligatoires ; pour les frais de gestion, il faut déduire 15,33 € (nous englobons les frais de délégation de gestion, expert-comptable, commissaire aux comptes…). Il reste 69 € pour les remboursements de santé.
L'hospitalisation représente 18,85% de ces remboursements, 18,11% vont à l'optique, 19,75% au dentaire, 14,82% à la pharmacie, 19,42% aux soins de ville dont médecins, kinésithérapie, analyses de laboratoire, transports sanitaires…
Une taxation supplémentaire des organismes complémentaires a été votée par le Sénat (+ 0,80 % sur les cotisations collectées sur les contrats de complémentaires santé). Si elle devait être maintenue, elle viendrait non seulement s'additionner aux transferts de charges déjà prévus par le gouvernement mais se traduirait concrètement par une augmentation de la fiscalité pesant sur les contrats santé.

Entre 2000 et 2019, les taxes prélevées sur les contrats des mutuelles (contributions / taxe CMU, TSA) sont passées de 200 millions à 3,2 milliards € sur 2020 (contribution Covid inclus).

Comment se préserver des risques de la dénutrition

Comment bien s'alimenter tout au long de la vie, et surtout quand nous sommes en situation de fragilité ? La question était au centre de la Semaine nationale de la dénutrition, au mois de novembre.

La dénutrition touche de nombreuses personnes âgées.

©123RF

Ce sont des chiffres qui font froid dans le dos : en France, deux millions de personnes souffrent de dénutrition dont 670 000 personnes âgées, que ce soit chez elles ou en établissement. Un enfant hospitalisé sur dix est dénutri, et 50 % d'entre eux ont moins de 3 ans.

Mais la dénutrition peut aussi toucher un malade traité pour un cancer qui ne mange pas à cause des nausées, un autre hospitalisé en réanimation, un patient atteint de Covid long, un enfant souffrant de mucoviscidose qui perd l'appétit…

Et les conséquences peuvent être graves : des infections à répétitions, des risques de chute, la fonte de la masse musculaire (surtout chez les sujets âgés), un retentissement sur le moral, les relations, voire même la mort dans certains cas (quand la perte de masse protéique excède 50 %).

Le médecin traitant est un interlocuteur privilégié pour parler de dénutrition.

Le plaisir de manger

Comment lutter contre ce phénomène souvent aggravé par la solitude ou l'isolement social ? Les nutritionnistes s'accordent à dire que les repas doivent être un moment de plaisir et de convivialité. Trois par jour sont nécessaires et pourquoi pas un goûter.

> ***« La dénutrition est un phénomène d'ampleur en France. Elle est un facteur d'accélération de la perte d'autonomie des personnes âgées. »***
> *(Eric Chenut, président de la Mutualité Française).*

Pour que ces instants soient agréables, on peut proposer à la personne fragilisée d'aider à la préparation (éplucher les légumes par exemple…), accorder une attention particulière à la décoration de la table, à la façon dont les plats sont présentés… Pour éviter la routine, une bonne idée est de rehausser le goût des plats avec épices, aromates, condiments… Si le repas est conditionné (portage à domicile en barquette), présenter le contenu dans une assiette, un bol ou un ramequin est plus appétissant.

Les mutuelles engagées contre la dénutrition

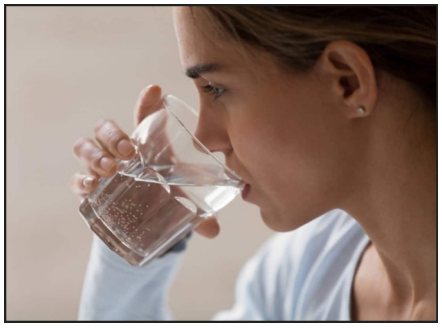
Les mutuelles sont mobilisées sur cette question de santé publique et mènent des actions d'information et de sensibilisation auprès de la population.

Marilyn Perioli (Viva)

Boire de l'eau est le meilleur cadeau que vous puissiez offrir à votre corps

Pour prendre soin de notre santé, une bonne hydratation est de rigueur. Les autorités sanitaires recommandent de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, ce qui équivaut à environ huit verres d'eau. Composé de 65% d'eau, le corps humain a besoin d'être bien hydraté pour le bon fonctionnement de ses cellules et de ses organes, notamment durant les périodes de fortes chaleurs.

Tous les jours, le corps connaît des pertes d'eau (transpiration, respiration, urine, selles) et doit réguler ses flux hydriques pour fonctionner de manière optimale. Pour éviter la déshydratation, il ne faut pas attendre de ressentir la soif. Boire des petites gorgées d'eau régulièrement permet de rester hydraté. Le fait de boire des jus et des boissons gazeuses et/ou énergisantes remplies de sucres ne comble pas les besoins en eau de l'organisme. L'eau peut être consommée à volonté.
Voici les raisons pour lesquelles



vous devez boire régulièrement de l'eau.

Pour réguler la température corporelle : lorsqu'il fait chaud, bien s'hydrater s'avère plus que jamais primordial. En effet, la température du corps augmente et engendre parfois une sueur excessive qui peut être difficile à supporter.

Pour le bon fonctionnement du système digestif : si vous avez des troubles du transit intestinal, il y a de fortes chances que vous ne buviez pas la quantité d'eau dont votre corps a besoin. Boire suffisamment d'eau permet d'améliorer le transit intestinal et de lutter contre les troubles digestifs.

Pour l'élimination des déchets : grâce à son effet diurétique, l'eau est un élément clé pour éliminer les toxines de l'organisme via les reins.
Et aussi : L'eau est un allié de taille contre les radicaux libres, pour protéger les cellules de l'organisme et booster le système immunitaire. Si vous faites des activités physiques, vous savez que boire environ 2 litres d'eau est important pour combler les besoins hydriques de votre corps. Il est conseillé de boire par petites gorgées de l'eau à température ambiante. Vous avez du mal à perdre du poids ? Buvez beaucoup d'eau pour augmenter votre sensation de satiété et réduire vos apports alimentaires. Boire de l'eau tiède 30 minutes avant chaque repas favoriserait la perte de poids. Si vous avez des fringales, intégrez des aliments riches en fibres dans votre routine alimentaire.

Les ALD : comment ça marche ?

Qu'est-ce qu'une ALD ?
Les affections de longue durée (ALD) concernent les maladies dont la gravité ou le caractère chronique nécessite un traitement prolongé et souvent coûteux.
Quel est l'avantage d'une reconnaissance en ALD ?
La reconnaissance d'une maladie en ALD permet un remboursement à 100% par l'assurance maladie des soins et des traitements en lien avec votre pathologie, dans la limite du plafond de prise en charge.
Vous bénéficiez du tiers payant et n'avez pas à avancer les frais de soins et de traitement en rapport avec votre ALD.
Les soins non liés à l'ALD sont remboursés normalement.
Ce qui reste à votre charge :
- 1 € de cotisation forfaitaire par consultation (limité à 50 € par an et par franchise).
- 0,50 € par boîte de médicaments (limité à 50 € par an et par franchise).
- 2 € par transport médicalisé (limité à 50 € par an et par franchise).
- 20 € par jour d'hospitalisation (forfait hospitalier pris en charge par votre complémentaire).

Attention !
Il existe des cas d'ALD non exonérantes, lorsqu'il n'y a pas de traitements coûteux. Dans ce cas, l'assurance maladie rembourse les soins en lien avec la maladie aux taux habituels.
Renseignements supplémentaires : ***ameli.fr***

Pratique

Vous voulez contacter les élus du conseil d'administration :

- Par courrier électronique :

administration@mutuelle-letelegramme.fr
en précisant vos coordonnées.

- Par courrier postal :

Mutuelle Le Télégramme
11, rue Anatole-Le-Braz
29600 Morlaix.

Par téléphone :
07 87 24 43 86

Pour les prestations :
contact@mutuelle-letelegramme.fr
Alptis : 04 72 36 16 20

Cotisations. Pensez à alimenter votre compte bancaire avant la date du prélèvement de votre cotisation.

Courriel et courrier postal. Si ce n'est déjà fait, transmettez-nous votre adresse électronique. En cas de changement d'adresse postale, n'oubliez pas de nous communiquer votre nouvelle adresse.

Accéder à son compte sur le site de la mutuelle

Pour accéder à son compte de mutuelle, afin de vérifier ses remboursements, récupérer sa carte de tiers payant, consulter divers documents et informations santé, etc., il faut aller sur le site de la mutuelle :

https://mutuelle-letelegramme.fr/

(et non sur le site d'Alptis),

puis sur « Votre espace », cliquer sur l'onglet « Accéder à mon compte » et enfin, indiquer son n° d'adhérent (en 7 chiffres) et son mot de passe (ou le créer).

Pour recevoir ses documents sur papier

Aller sur son compte (voir ci-dessus) ; cliquer sur « Aide et contact » (en haut à droite) puis, dans la rubrique « Mon contrat santé », cliquer sur « Modifier mes préférences pour le service relevés de remboursements » et là, cocher « Je souhaite conserver l'envoi papier ».

Utiliser les services de l'assistance RMA

Depuis 2017, la Mutuelle Le Télégramme met à la disposition de ses adhérents et de leurs ayants droit les services de RMA (Ressources Mutuelles Assistance).
Cette structure propose une plate-forme de services spécialisée dans l'écoute-conseil-orientation (ECO), l'assistance aux personnes (hospitalisation dès l'ambulatoire, immobilisation, handicap , traitement anti-cancéreux, hébergement en cas de décès d'un proche, en France et à l'étranger...) et l'accompagnement psycho-social.
Sur le terrain, les prestations sont réalisées par le réseau de prestataires locaux issus majoritairement de l'économie sociale et solidaire.
Vous pouvez utiliser ces services, dès lors que vous en avez besoin, en téléphonant au

09 69 32 96 91
24h/24, 7j/7.

Vous trouverez les garanties RMA sur le site de la mutuelle (mutuelle-letelegramme.fr) ; nous pouvons également vous en envoyer un exemplaire sur demande au 07 87 24 43 86 ou par administration@mutuelle-letelegramme.fr.

cse
Comité social et économique

02 98 88 25 60
contact@ce-letelegramme.fr
https://cse-letelegramme.fr

Horaire
Lundi, mardi, jeudi et vendredi :
9h30 – 17h15
Fermé le mercredi

PRESTATIONS DU COMITÉ SOCIAL ET ÉCONOMIQUE POUR LES RETRAITÉ(E)S

LOCATIONS VACANCES : différentes destinations en villages vacances, gîtes, campings...
CINÉMA : billets à tarif réduit au CSE pour le Rialto, à Morlaix. (6,20€ au lieu de 8,50 € en 2022)
– Pass écrans 29 utilisable dans 18 salles du Finistère du Nord au sud (5,60 € le pass)
PISCINE : carte de 12 entrées à tarif réduit à Plourin-Lès-Morlaix et carte de 10 entrées à Plouigneau.
BOWLING – LASER GAME : carte à tarif réduit au CSE pour Le Corsaire à Saint-Martin-des-Champs. (5 € la carte)
CHEMINS DU PATRIMOINE : billets à tarif réduit valables sur les 5 sites. (billets adultes : 4 €)
ALLOCATION DÉCÈS : adhésion facultative ouvrant des droits en cas de décès de l'adhérent ou de son conjoint. Adhésion à faire dans les 6 mois qui suivent la date de rupture de votre contrat de travail.
ALLOCATION DÉPENDANCE : adhésion individuelle facultative ouvrant des droits en cas de dépendance.