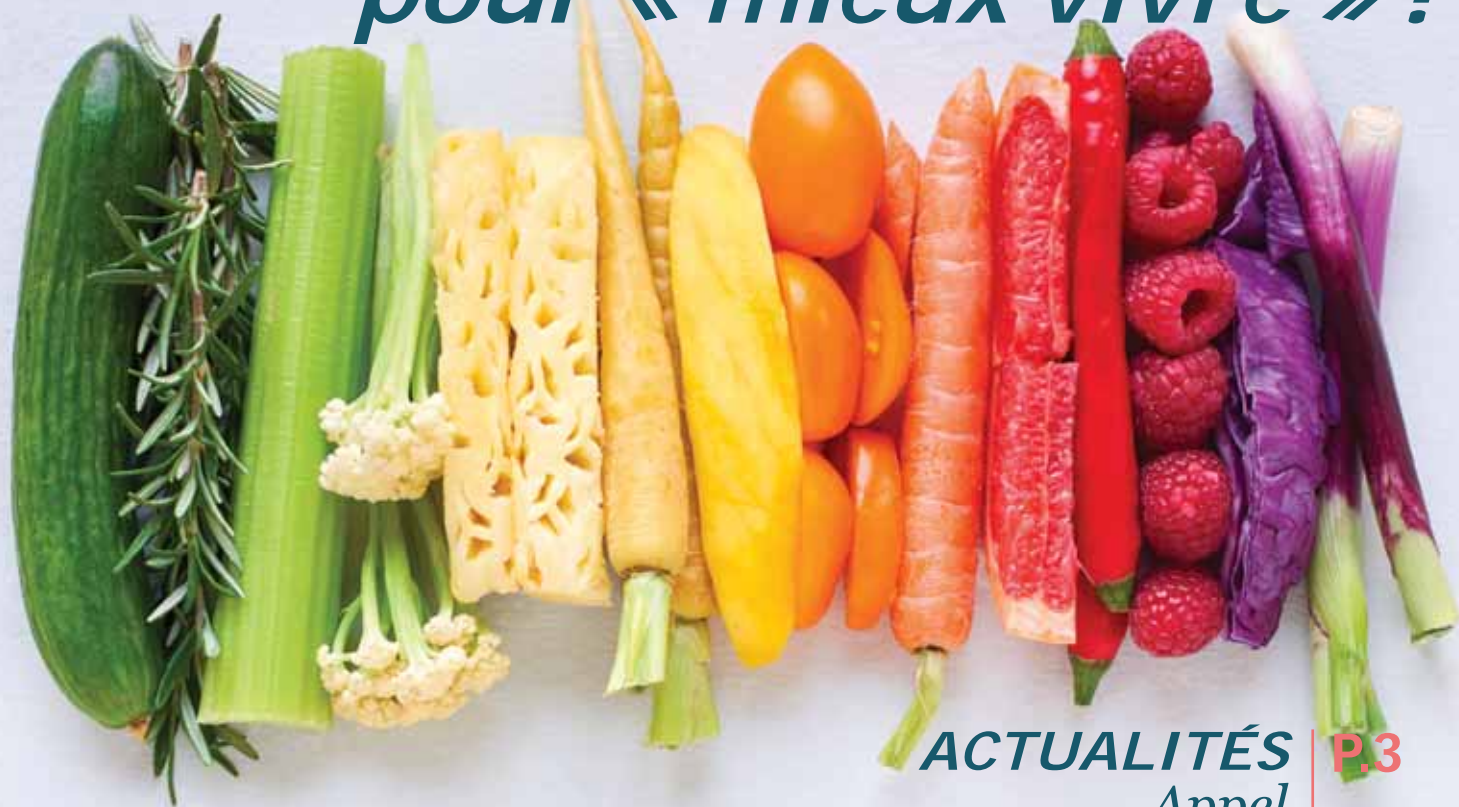


P.4-7

DOSSIER SANTÉ PRÉVENTION

Mieux s'alimenter pour « mieux vivre » !



ACTUALITÉS P.3
Appel
à candidatures

LA MSM ET VOUS P.8
La gouvernance
de votre mutuelle

EN BREF P.11
Réforme 100% santé



Chers adhérents,
chers amis,

“ **E**n cette fin d'année, je vous souhaite à tous un bon Noël et une bonne année 2019. Comme nous vous l'annonçons dans le dernier numéro, la mutuelle Servir a fusionné avec la Mutuelle Saint-Martin le 10 octobre dernier. Vous trouverez ci-contre plus d'informations sur la réalisation de cette fusion. Au nom de tous les mutualistes, je souhaite la bienvenue aux adhérents issus de la Mutuelle Servir qui reçoivent pour la première fois ce numéro de *Partage & Santé*.

Un autre thème important de ce numéro concerne notre institution : tous nos organes reposent sur un principe de représentativité des membres de notre mutuelle par des délégués élus par tous et par des administrateurs élus par ces délégués. Lors de notre prochaine assemblée générale, nous renouvellerons un tiers des membres du conseil d'administration. Vous pouvez vous porter candidat si votre collège est renouvelable. N'hésitez pas à en parler autour de vous et à présenter votre candidature. Ce numéro vous donnera, je l'espère, toutes les informations dont vous pourriez avoir besoin.

Enfin, notre médecin conseil vous propose, dans le dossier central, ses conseils sur l'alimentation : mieux s'alimenter pour mieux vivre. J'en profite pour remercier chaleureusement le Docteur Gérard de Bataille, qui prend sa retraite à la fin de l'année, pour ces nombreuses années au service de la Mutuelle Saint-Martin.

Il me reste à vous souhaiter une très bonne santé et de belles fêtes accompagnées par la prière de Marie et de son divin enfant.

Fraternellement, //

Père Emmanuel Boudet,

Président de la Mutuelle Saint-Martin
et de la Mutuelle Saint-Martin Action Sociale

Actualités

AUTOUR DE NOUS

Fusion de la Mutuelle Servir et de la Mutuelle Saint-Martin

POUR S'ADAPTER AUX ÉVOLUTIONS DU MARCHÉ DE L'ASSURANCE ET DÉFENDRE AU MIEUX LEURS VALEURS MUTUALISTES DE SOLIDARITÉ ET D'ENTRAIDE, LA MUTUELLE SAINT-MARTIN ET LA MUTUELLE SERVIR ONT CONCRÉTISÉ LEUR FUSION, AVEC TRANSFERT DE PORTEFEUILLE DE LA MUTUELLE SERVIR VERS LA MUTUELLE SAINT-MARTIN.

Ce projet a été validé par la parution de la décision de l'Autorité de Contrôle Prudential et de Résolution au Journal Officiel du 10 octobre 2018.

Cet avis vient concrétiser les engagements des Assemblées Générales de chacune des deux entités en juin dernier.

Les éléments fondateurs de la fusion

Prenant, d'une part, acte des exigences sans cesse croissantes de la réglementation en matière assurantielle et des contraintes techniques et de gestion qui y sont associées, et constatant, d'autre part, une concurrence de plus en plus forte nécessitant des moyens de développement plus importants, la Mutuelle Saint-Martin et la Mutuelle Servir se sont rapprochées pour une opération de fusion avec transfert de portefeuille de la Mutuelle Servir vers la Mutuelle Saint-Martin.

Des valeurs communes

Les deux mutuelles partagent les mêmes valeurs mutualistes de solidarité et d'entraide. Toutes deux ont été créées par des ecclésiastiques. Elles sont ancrées dans le monde catholique dont elles portent également les mêmes valeurs.

En unissant leurs forces, cette opération de fusion permettra, premièrement de constituer un pôle de référence pour la protection sociale complémen-

taire du personnel de l'enseignement privé, des prêtres, religieux ou religieuses du culte catholique, des autres confessions chrétiennes et des laïcs, et deuxièmement, de pérenniser les intérêts des adhérents, de répondre à leurs besoins et attentes, et de leur apporter un service de qualité et de proximité.

Les adhérents et personnes protégées

Du fait de la fusion, les membres de la Mutuelle Servir deviennent de plein droit membres de la Mutuelle Saint-Martin dans les conditions prévues à l'article L.212-11 du Code de la mutualité et des statuts de la Mutuelle Saint-Martin. Pour tous les adhérents et ayant droits de la Mutuelle Servir, la Mutuelle Saint-Martin poursuivra l'application des garanties, telles que souscrites auprès de la Mutuelle Servir.

Mieux connaître la Mutuelle Servir

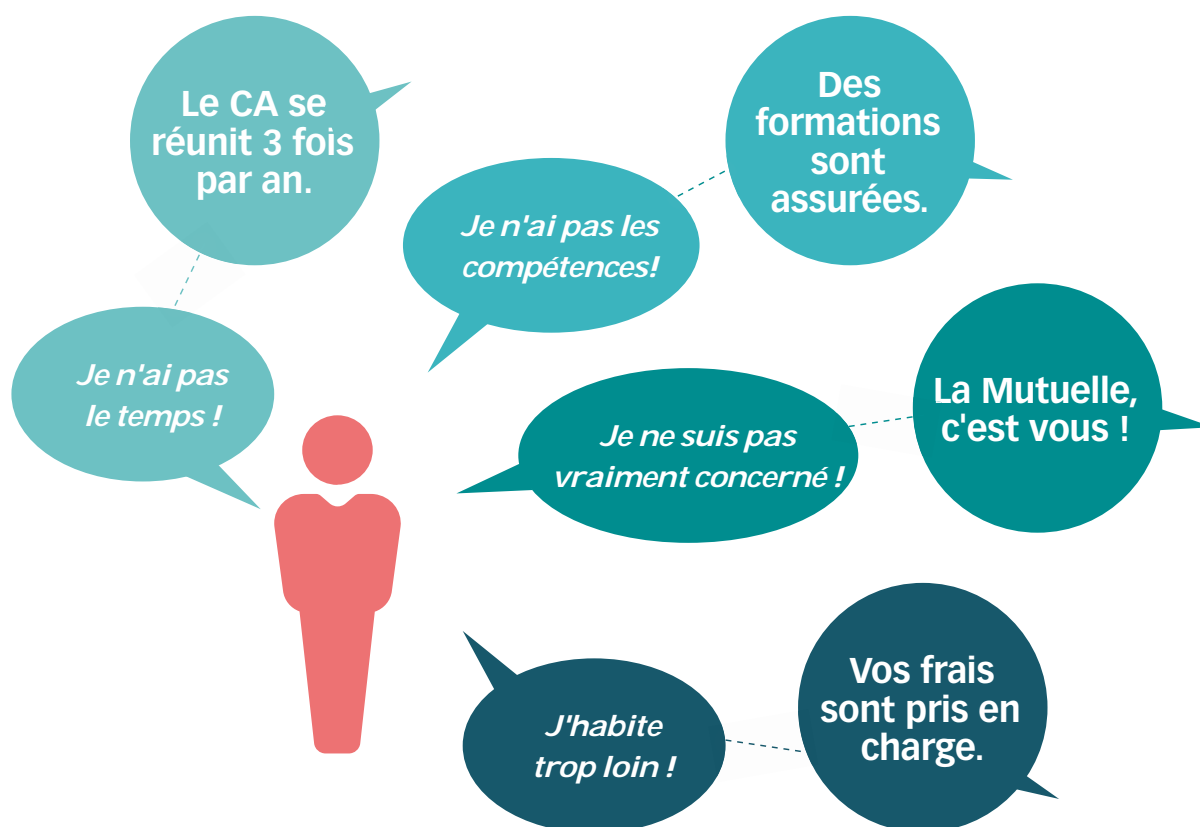
La Mutuelle Servir a été créée en 1973. Elle comptait environ 7 800 personnes protégées. Elle propose des solutions en Complémentaire Santé à tous les personnels des établissements privés qui peuvent adhérer soit à titre individuel, soit par l'intermédiaire d'un contrat de groupe souscrit par leur établissement. Le Père Pascal Sevez, Président de la mutuelle Servir, devient administrateur de la Mutuelle Saint-Martin.

Appel à candidatures

Vous êtes tous concernés ! La MSM a besoin de vous !

LORS DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU JEUDI 6 JUIN 2019,
DEUX POSTES POUR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION
DE LA MSM SERONT À POURVOIR.

**Vous avez un peu de temps, moins de 75 ans,
un casier judiciaire vierge ? Rejoignez-nous !**



► **Le CA de la MSM est composé de 21 administrateurs. Un tiers est renouvelé tous les 2 ans. Les postes concernés en 2019 sont les suivants :**

- 2 postes au Collège des membres honoraires
- 1 poste au Collège des prêtres diocésains de la région Lyon, Clermont, Montpellier, Marseille
- **1 poste au Collège des postes libres** ⁽¹⁾
- 1 poste au Collège des religieux
- **1 poste au Collège des membres participants hors culte**
- 1 poste au Collège des religieuses apostoliques

► **Les adhérents laïcs peuvent présenter leur candidature aux deux postes suivants :**

- celui des membres participants hors culte
- ainsi que celui du collège des postes libres ⁽¹⁾

Afin de maintenir un esprit de démocratie, fondement de la vie mutualiste, il est important qu'il y ait plusieurs candidats.

N'hésitez pas à contacter la MSM :

secretariat@unionsaintmartin.fr

ou **01 70 64 07 53**

sur les conditions d'éligibilité et les pièces à fournir

⁽¹⁾ « Postes dédiés aux personnes qualifiées à la représentation de courants d'opinion ou aux candidatures spontanées [...] Tous les membres participants éligibles peuvent se présenter à ces postes. [...] Le CA de la MSM, la CEF ou la CORREF peuvent présenter la candidature d'un membre participant [...] » Art 4-5 du Règlement relatif à l'élection des membres du CA de la MSM.

MIEUX S'ALIMENTER POUR « MIEUX VIVRE » !

Par le Dr Gérard de Bataille, Conseiller Médical de la Mutuelle Saint-Martin

Comment faire rimer avancée en âge avec bonne santé, autonomie (physique/mentale) et qualité de vie ? L'exercice physique et l'alimentation sont les principaux facteurs qui entrent en compte pour la prévention des morbidités¹. Le dossier de ce semestre s'attarde sur le **rôle déterminant des facteurs nutritionnels** qui peuvent prévenir, d'une part, **l'altération du statut immunitaire** et ses complications (infections, cancers...) et, d'autre part, **les conséquences de la sarcopénie** (perte musculaire progressive) que sont les chutes et l'altération de l'état fonctionnel.

Avec l'avancée en âge, on ne doit pas moins manger : **les besoins sont sensiblement les mêmes** que ceux d'un adulte d'âge moyen. De manière générale, l'alimentation doit donc rester **suffisante, équilibrée, variée et régulière**. Le dernier point évoquera toutefois l'adaptation selon certaines populations et leurs risques.

1/ L'équilibre alimentaire

La malnutrition protéino-énergétique - c'est-à-dire le déficit en protéines et en calories - **est un fléau souvent méconnu**. Elle est plus marquée encore après une hospitalisation et majoré après 85 ans en raison de la sédentarité, des restrictions des apports et de leur variété, de l'institutionnalisation...

D'autres facteurs sont à repérer et prévenir : la diminution des envies alimentaires, les aversions pas toujours justifiées pour certains aliments², les pathologies chroniques, un épisode aigu de maladie, les altérations de la denture, la iatrogénie médicamenteuse³...

Pour un bon équilibre alimentaire, les études montrent toutes la nécessité d'une **attention régulière à l'alimentation**. Pour ce faire, il convient de :

- veiller au statut protéino-énergétique
- diminuer la part des acides gras saturés : privilégier les matières grasses végétales (olive, colza) à celles d'origine animale (beurre, crème)
- veiller à une meilleure répartition des sources de protéines animales/végétales : penser aux légumineuses
- augmenter les aliments antioxydants (légumes, fruits, agrumes) et l'apport en fibres pour diminuer les processus athéromateux⁴ et les cancers
- renforcer et maintenir une alimentation variée

Dans le contexte d'un bon état de santé, les besoins de bases ne changent pas au cours de la vie. Mais la survenue d'un événement de vie et/ou de santé (chirurgie, deuil, déménagement, maladie...) doit s'accompagner d'une démarche de « **maintenance** » **nutritionnelle**, c'est-à-dire d'une **adaptation des besoins à la situation du moment**.



Mieux s'alimenter pour « mieux vivre » : cela nécessite de faire attention à la quantité d'énergie (apport calorique) à apporter à son corps, ainsi qu'à la qualité de cet apport (besoins en minéraux et nutriments).

2/ Aspect quantitatif de l'alimentation : apport calorique

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) précise les besoins énergétiques journaliers pour éviter tout déficit prolongé⁵ : au moins 1 800 kilo-calories par jour (kcal/j) pour une femme et au moins 2 000 kcal/j pour un homme. Ces données sont toutefois relatives et à adapter.

¹ État de maladie, déséquilibre psychique ou mental plus ou moins profond

² Exemple : on peut ne pas aimer l'œuf coque ou au plat, mais l'apprécier dans un gâteau ou en omelette. Ou manger du fromage plutôt que boire du lait.

³ Effets indésirables des médicaments

⁴ Lésion de la surface interne des artères



Pour calculer son apport énergétique, plusieurs éléments entre en ligne de compte : le métabolisme de base, la thermogénèse, l'activité physique, le poids et l'âge.

A. Le métabolisme de base

Le MB (métabolisme de base) est l'apport énergétique nécessaire pour que **les organes du corps fonctionnent**. Il représente **60 à 75 %** des besoins d'apport calorique par jour. Il se calcule ainsi :

- MB d'un homme de 60 à 90 ans en kcal/j = $13.5 \times \text{poids en kg} + 487$
- MB d'une femme de 60 à 90 ans en kcal/j = $10.5 \times \text{poids en kg} + 596$

B. La thermogénèse

La thermogénèse est le maintien de la **température corporelle de l'organisme**. Pour se maintenir à $37,5^\circ$ en moyenne, le corps a besoin de calories qui vont fluctuer selon la température extérieure. Nous l'avons tous constaté : en hiver, nous mangeons plus riche et plus chaud qu'en été, par exemple.

La thermogénèse représente **10 à 15 %** des besoins d'apport calorique par jour. Elle est influencée par la nature des nutriments consommés (par exemple, les protéines ont un effet thermogène plus élevé).

C. L'activité physique

La dépense énergétique correspond au **coût calorique nécessaire à la personne pour soutenir son activité quotidienne**. Elle est fonction de la durée et de l'intensité de l'activité physique : se reposer, faire le ménage, marcher, lire... ne nécessitent pas les mêmes dépenses d'énergie.

L'activité physique représente **12 à 30 %** des besoins d'apport calorique par jour.



⁵ Tout déficit prolongé induit asthénie, anorexie, sarcopénie, baisse des défenses immunitaires, augmentation de la situation inflammatoire...

D. Autres éléments

Le sexe et le poids sont aussi des facteurs qui entrent en ligne de compte dans le calcul des besoins énergétiques.

Le tableau ci-contre donne une idée du nombre de kilo-calories par jour selon le sexe, le poids et l'activité. Sans surprise, le besoin en apport énergétique diminue en cas d'immobilisation.

Sexe	Niveau d'activité							
	Activité normale				Syndrome d'immobilisation*			
Hommes	Poids	70 kg	60 kg	50 kg	Poids	70 kg	60 kg	50 kg
	Ration	2 150 kcal/j	1 950 kcal/j	1 740 kcal/j	Ration	1 580 kcal/j	1 430 kcal/j	1 280 kcal/j
Femmes	Poids	60 kg	50 kg	40 kg	Poids	60 kg	50 kg	40 kg
	Ration	1 840 kcal/j	1 680 kcal/j	1 520 kcal/j	Ration	1 350 kcal/j	1 230 kcal/j	1 120 kcal/j

* Ensemble des complications dues à l'alitement ou à la mobilité réduite (restriction lit/fauteuil)

3/ Aspect qualitatif de l'alimentation : apport en nutriments et minéraux

A. Les données générales de l'OMS

L'OMS précise les besoins nécessaires en nutriments par jour pour éviter tout déficit prolongé⁷ :

- **12 à 15 % de protides**

Le corps ne stocke pas les protides⁸, il n'a pas de « réserve » propre. En conséquence, une baisse des apports se fait au détriment du tissu musculaire (attention à la sarcopénie !)

- **50 à 55 % de glucides**

Les glucides sont la source d'énergie rapidement utilisable qui permettent notamment au cerveau et aux muscles de fonctionner.

- **35 à 40 % de lipides**

Ce sont les acides gras essentiels et vitamines liposolubles, réserve énergétique stockée dans le tissu adipeux.

- **1,5 litre d'eau**

B. Les besoins en minéraux

Lorsque l'apport énergétique est suffisant (1 800 kcal/j pour une femme et 2 000 kcal/j pour un homme, cf. tableau ci-dessus), on peut estimer qu'au-dessus d'un apport équilibré

de 2000 kcal/j, les besoins en oligo-éléments ou micronutriments (zinc, cuivre, fer, sélénium, chrome, manganèse) et vitamines sont couverts.

Mais **attention au sel** qui contient 2 minéraux : le chlorure (Cl) à 60 % et le sodium (Na) à 40 %, c'est-à-dire qu'1 g de sel contient 600 mg de chlorure et 400 mg de sodium. **Or la consommation de sodium doit être surveillée et ne pas dépasser 2,4 g de sodium par jour, soit 6 grammes de sel.** Outre le sel de table, il faut tenir compte de la teneur en sodium (Na) des aliments afin de ne pas dépasser ces 2,4 g par jour. Attention aux aliments trop riches en sel tels que la charcuterie, les chips, certains fromages à pâte dure, les plats cuisinés, les sauces...

C. L'approche du PNNS pour les plus de 55 ans

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)⁹ dresse de son côté l'ensemble des besoins journaliers pour les plus de « 55 » ans :

- **Fruits et légumes** pour leur apport en minéraux, vitamines, antioxydants, fibres qui régulent la motricité intestinale, l'absorption et la digestion (5 par jour minimum et quelques **fruits secs**)
- **Pain/céréales** pour l'apport

énergétique (à chaque repas)

- **Produits laitiers** pour leur apport de calcium et de protéines animales (3 à 4 par jour)

- **Viande/poisson/œufs** pour leur apport en protéines animales et en vitamines (1 à 2 fois par jour)

- **Eau** pour compenser la perte d'eau du corps de 2,5 litres et compléter le litre apporté par l'alimentation (boire 1 à 1,5 litre par jour)

- Limitation des **matières grasses** ajoutées (huile, beurre...)

- Limitation des **produits sucrés** : pâtisseries, bonbons, soda... mais également les sucres « cachés » dans les plats préparés

- Limitation du **sel** (et du sel « caché »)

Ces besoins sont à accompagner, évidemment, d'exercice physique pour lutter contre la sédentarité.

4/ Adaptation des besoins énergétiques et nutritifs

Nous avons vu que les besoins quantitatifs doivent s'adapter à l'activité et que les besoins qualitatifs sont sensiblement les mêmes tout au long de la vie d'adulte. Toutefois, certains critères comme le type de populations ou les risques qu'elles encourrent, les modulent : la dénutrition ou la malnutri-

⁷ Qui induit asthénie, anorexie, sarcopénie, baisse des défenses immunitaires, augmentation de la situation inflammatoire

⁸ Protéines, acides aminés et peptides

⁹ Politique nutritionnelle mise en place au cours des 15 dernières années, comme une priorité de santé publique

tion ne sont pas inéluctablement liées à l'avancée en âge ou au grand âge et devraient être évaluées, surveillées et prévenues.

A. L'avancée en âge

Ainsi, pour une personne en bonne santé de **55 à 70 ans**, le suivi des indications précédentes suffit. Le temps de la retraite peut être une bonne occasion pour corriger certains « écarts ».

Il en est de même pour une personne en bon état de santé de **70 à 85 ans** ; il conviendra - au besoin - de majorer l'exercice physique en cas de sarcopénie.

Après 85 ans, il convient de surveiller de près le poids, le risque de perte de poids et de muscle augmentant avec l'âge (sédentarité et diminution insidieuse des apports...).

B. Evènements de vie ou de santé

À tous âges, mais plus encore avec l'avancée en âge, les évènements de vie ou de santé peuvent être des circonstances aggravantes sur l'alimentation. Ainsi, il convient de surveiller avec attention les situations potentiellement critiques pour les troubles de l'alimentation et la dénutrition :

- une maladie rapidement progressive : maladie neurodégénérative, cancer...
- un accident aigu : Accident Vasculaire Cérébral, fracture du col du fémur avec dépendance, dépression, deuil...
- une situation de vulnérabilité, l'avancée en âge avec des pathologies et des polymédications, l'entrée dans la dépendance, l'isolement, la sédentarité...



Pour aller plus loin, 2 sites du ministère de la santé (sans publicité !) :

www.mangerbouger.fr

Quantités de conseils pour manger mieux et bouger plus via des articles, des questions/réponses, des outils, des recettes, des tests pour évaluer votre activité physique, pour trouver une activité à votre goût...

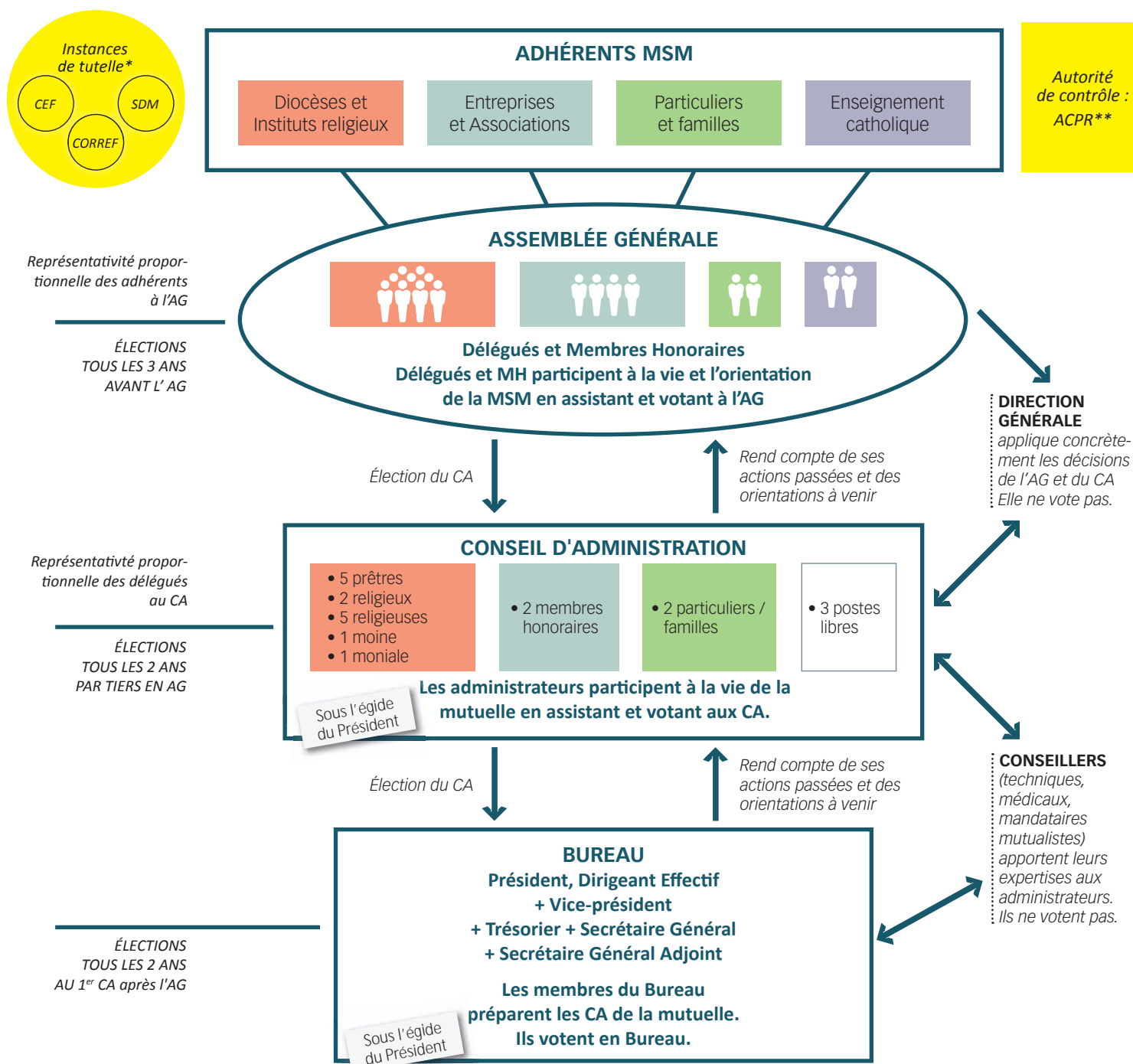
www.la-fabrique-a-menus.fr/front/

Proposition de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine, outil de personnalisation de vos critères pour permettre à la Fabrique de vous proposer des menus...

La MSM & vous

La gouvernance de votre Mutuelle - Chapitre 2

Le dernier *Partage & Santé* rappelait le principe de solidarité qui fait la particularité d'une mutuelle et qui s'exprime par son mode de gouvernance démocratique. Après la présentation de l'AG - 1^{ère} instance de la gouvernance qui se réunit au moins une fois par an pour débattre et décider des grandes orientations proposées par le Conseil d'Administration (CA) - ce 2^{ème} volet présente le CA et le Bureau.



* CEF : Conférence des Evêques de France
CORREF : Conférence des Religieux et Religieuses de France
SDM : Service des Moniales

**ACPR : Autorité de Contrôle Prudentiel et de Régulation

la MSM & vous

1. QU'EST-CE QU'UN CONSEIL D'ADMINISTRATION ?

Le CA est la 2^{ème} instance de la gouvernance composée de membres élus parmi les adhérents : les administrateurs. Suite à l'appel à candidatures en amont de l'AG, ces adhérents ont présenté leur candidature et ont été élus par l'ensemble des Délégués et Membres Honoraires lors de l'AG.

2. QUI SONT LES ADMINISTRATEURS DE LA MSM ?

Ils sont 21 administrateurs à la MSM, répartis en 6 collèges :

- **5 au collège des prêtres diocésains** représentant l'ensemble du territoire français, outre-mer compris
- **8 au collège des religieux et religieuses**
- **1 au collège des moniales**
- **2 au collège des membres participants des contrats laïcs** (dit "hors culte")
- **3 au collège des postes libres** (courant d'opinion, personne qualifiée ou candidature libre)
- **2 au collège des membres honoraires** (représentants des personnes morales ayant souscrit un contrat collectif avec la MSM depuis plus de 2 ans)

3. QUEL EST LE ROLE DES ADMINISTRATEURS ?

Les administrateurs se réunissent à chaque fois que nécessaire et au moins 2 fois par an à Paris. Le CA rend compte de ses actions passées à l'AG et lui propose des orientations. L'investissement des administrateurs est déterminant pour une mutuelle, leur rôle étant de veiller à la bonne marche de la Mutuelle dans le respect de ses valeurs de démocratie et de justice.

Il n'est pas demandé, a priori, de compétence particulière aux administrateurs si ce n'est être disponible et avoir envie de découvrir et de servir (cf. page 10).

L'administrateur est appuyé par la direction de la MSM et bénéficie de formations régulières. Il participe aux CA, parfois à quelques commissions.

Concrètement, appuyés par la Direction opérationnelle de la Mutuelle, les administrateurs se voient confier l'arbitrage des comptes annuels et l'élaboration du rapport de gestion, la détermination des orientations de la mutuelle puis leurs applications, la détermination du montant des cotisations, la surveillance de la bonne santé économique de la mutuelle (indicateurs techniques), l'autorisation de la commercialisation de nouveaux contrats, l'élaboration de l'ordre du jour de l'AG, les liens avec l'ACPR¹, autorité de contrôle des mutuelles, assurances et banques.

4. QUEL EST L'ENGAGEMENT D'UN ADMINISTRATEUR ?

Les mandats étant de 6 ans, il s'engage à participer aux CA, à l'AG et à suivre une formation par an (à Paris). Il peut également participer à d'autres réunions, selon les besoins de la mutuelle.

5. QUEL EST L'ENGAGEMENT DE LA MSM ENVERS UN ADMINISTRATEUR À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ?

La MSM forme régulièrement ses administrateurs de façon collective et/ou individuelle, rembourse au réel les frais (déplacements/séjour), fournit les travaux préparatoires des membres du Bureau, de la direction...

6. ET LE BUREAU ?

Les administrateurs élisent, parmi eux, ceux qui composeront le Bureau dont le rôle est d'instruire les dossiers en vue de leur présentation au CA : c'est un travail préparatoire en nombre restreint pour un débat plus efficace en plus grand nombre lors des CA.

7. ET LA MUTUELLE D'ACTION SOCIALE ?

La MSM-AS, qui gère l'aide sociale et la prévention pour les membres de la MSM depuis 2012, fonctionne selon le même principe, avec 12 administrateurs répartis en 4 collèges : 3 prêtres diocésains, 3 religieux et religieuses, 3 membres honoraires et 3 postes libres.

Pour tout renseignement sur les conditions pour postuler et les modalités de candidature, contacter la MSM : secretariat@unionsaintmartin.fr ou 01 70 64 07 53

¹ Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution

La MSM & vous

Interview de Monsieur Jousset

Vous êtes administrateur de la MSM-AS depuis l'AG d'octobre 2012 au collège des membres honoraires. Qu'est-ce qui vous a poussé à poser votre candidature ?

En 2011, j'ai répondu à la sollicitation d'un administrateur de la MSM pour la MSM AS¹ qui se mettait en place. Après réflexion, j'ai accepté que ma candidature soit présentée à la MSM-AS et l'Assemblée générale l'a ratifiée.

Vous participez également à de nombreux groupes de travail : Commission d'Interventions Spéciales, Commission Dons & Legs², Commission de Placements², Commission des Prêts sociaux. Vous attendiez-vous à cela en vous présentant au CA ?

En acceptant de me présenter, je ne savais pas quel serait le contenu de cet engagement. Je l'ai découvert au fil du temps, d'autant plus rapidement qu'ayant été élu Trésorier, je siège dans diverses Commissions ou Groupes de travail.

En quoi consiste ces engagements ?

L'engagement des administrateurs est de faire vivre la mutuelle et de veiller à ce qu'elle serve le bien commun de ses adhérents. Concrètement, lors des CA, nous examinons ensemble l'actualité de la mutuelle et prenons des orientations qui seront validées ultérieurement en AG, qui est notre instance souveraine.

Lors des autres réunions auxquelles je participe en tant que Trésorier, nous examinons divers dossiers :

- les dossiers de succession pour la Commission Dons et Legs,
- les dossiers de sollicitation financière (prêt ou subvention) pour la Commission Interventions Spéciales,
- le suivi des performances du portefeuille et l'étude des décisions les plus opportunes à prendre pour placer les disponibilités financières et les réserves lors des Commissions de Placements. C'est ainsi qu'en 2018, il a été proposé à l'Assemblée Générale de s'orienter vers de l'investissement immobilier.

N'est-ce pas trop contraignant ?

En moyenne sur l'année, je suis à la Mutuelle une fois par mois³. Ça va ! Et en cas d'impossibilité de me déplacer, des réunions téléphoniques ou des visioconférences sont envisageables pour certaines réunions.

Comment se passe un Conseil d'Administration ?

Les Conseils d'Administration se déroulent toujours dans une ambiance conviviale, de respect mutuel et d'attention aux besoins des mutualistes. Lors de ces rencontres, ainsi que pour les autres réunions ou commissions, nous disposons toujours de dossiers bien préparés qui nous facilitent le travail. J'en profite pour adresser un grand merci à toutes les personnes qui œuvrent dans ce sens.

La réglementation des mutuelles est complexe et changeante. Comment vous adaptez-vous à ce contexte ?

L'adaptation se fait à l'occasion de nos rencontres et lors des journées de formation organisées pour les administrateurs : collectives ou à la demande de chaque administrateur.

Quelles sont les qualités, selon vous, d'un « bon » administrateur ?

Comment savoir si un administrateur est plus ou moins bon ? Je ne connais pas les critères de classement ! Ce qui me paraît important, c'est qu'un administrateur ait l'esprit ouvert, qu'il soit disponible et disposé à travailler pour le bien commun.

Que diriez-vous à une personne hésitant à poser sa candidature ?

Il ne faut pas hésiter à se présenter ! C'est un engagement riche de rencontres de personnes issues de milieux différents (prêtres diocésains, religieuses, religieux, moniales, moines, laïcs) vivant un état de

¹ La MSM-AS gère l'aide sociale et la prévention pour les membres de la Mutuelle Saint-Martin depuis 2012.

² Les Commission Dons et Legs et Commission de Placements sont communes à la MSM et à la MSM-AS.

³ La Mutuelle rembourse les frais de déplacements, voire de séjour.

la MSM & vous

vie qui diffère du nôtre. Ces rencontres génèrent des échanges très intéressants.

Une anecdote ? Un bon souvenir à partager ?

Les souvenirs que j'ai sont tous bons. Ce qui me frappe, c'est cet esprit de respect mutuel dans la diversité, au service des autres. Ne serait-ce pas cela la définition de la MUTUALITÉ ?

« Le CA détermine les orientations de la mutuelle et veille à leur application. Il opère les vérifications et contrôles qu'il juge opportuns et se saisit de toute question intéressant la bonne marche de l'organisme. Plus généralement, il veille à accomplir toutes les missions qui lui sont spécialement confiées par la loi ou la réglementation applicable aux mutuelles. Chaque administrateur reçoit toutes les informations nécessaires à l'accomplissement de sa mission et se fait communiquer les documents qu'il estime utiles [...]. »

Article 26 des statuts de la MSM-AS

En bref

« 100 % santé » : remboursement intégral pour l'optique, le dentaire et les prothèses auditives. La nouvelle appellation du « reste à charge zéro »

Présenté dans le numéro 121 de *Partage & Santé*, le « reste à charge zéro » - baptisé « 100 % santé » - a pour objectif de permettre aux Français de ne pas renoncer à des soins ayant des restes à charge habituellement assez élevés. Cette offre sera accessible à tous ceux disposant d'une complémentaire santé. Elle sera financée à 100 % par la Sécurité Sociale et les complémentaires Santé, qui devront toutes proposer le panier « 100 % santé ».

• Une montée en charge progressive dès 2019

Cette réforme a été adoptée avec le projet de loi de financement de la Sécurité Sociale pour 2019 et va se déployer par étapes.

• Pour les prothèses auditives

À partir du 1^{er} janvier 2019, le montant du reste à charge à supporter sera de moins en moins important chaque année, jusqu'à 2021 où il n'y aura plus de frais à supporter par le patient pour les modèles du panier « 100 % santé ». Les assurés auront le choix entre plusieurs modèles dans le panier « 100 % santé ».

• Pour les lunettes

À partir du 1^{er} janvier 2020, les assurés auront à disposition plusieurs montures et verres sans reste à charge. Le tarif maximum des verres dépendra du type de correction.

• Pour les prothèses dentaires

À partir du 1^{er} avril 2019, des plafonds entrèrent en vigueur, puis « le reste à charge zéro » s'appliquera en 2020 à des couronnes et bridges, en 2021 à des prothèses amovibles (dentiers). L'objectif est que la moitié des prothèses dentaires soient remboursées intégralement.

Vous garderez toujours la possibilité d'opter pour des modèles supérieurs au panier, avec un reste à charge plus important.



Pour toute demande concernant la gestion (remboursement de prestation, contrat, devis optique et dentaire, prise en charge hospitalière, réclamation de 1^{er} niveau, carte de tiers payant) :

➔ **Henner - Centre de gestion de la Mutuelle Saint-Martin**

6 rue Henri Moissan

CS 10043 - 51726 Reims Cedex

Courriel : gestion@mutuellesaintmartin.fr

Tél. : 03 26 79 21 06

Une question concernant l'entraide/l'action sociale ?

➔ **Service Médical et de l'Action sociale de la MSM :**

3 rue Duguay-Trouin - 75280 PARIS CEDEX 06

Courriel : servicerelationmsm@unionsaintmartin.fr

Tél. : 01 42 22 07 77

➔ **Assistance IMA**

Tél. : 0805 692 136

Une demande de médiation ?

➔ **Le Médiateur de l'Assurance**

TSA 5010

75441 Paris Cedex 09

Contact uniquement par courrier postal

Partage & Santé n°122

Directeur de publication : Geneviève Tastevin, Rédaction : Isabelle Delahaye / Raphaëlle Issenmann / Geneviève Tastevin. Maquette et Réalisation : EGGA. Imprimeur : AGR.

Dépôt Légal : Décembre 2018. CCP : 2929P. Crédits photos : Fotolia, Istock.

Contact : communication@unionsaintmartin.fr Tél. : 01 42 22 07 77. ISSN : 0764-5139



Par souci de l'environnement, Partage & Santé est imprimé avec des encres végétales sur du papier recyclé et par une imprimerie certifiée Imprim'Vert.