

LE MAG

L'ESSENTIEL DE MA MUTUELLE

mutualia.fr

JANVIER 2017 # 14

.....
SPÉCIAL
ÉLECTIONS
.....

DOSSIER SPÉCIAL

La force de 3 Mutualia réunies

Nouvelle organisation
Nouvelles élections

MUTUALIA MÉCÉNAT

Votre mutuelle soutient des projets solidaires et responsables

DOSSIER SANTÉ

Comprendre, prévenir et soulager le mal de dos



Entre nous, c'est humain

SOMMAIRE

ACTUS À LA UNE # 3

DOSSIER SPÉCIAL # 4-7

Fusion # 4

Élections 2017 # 6

ON EN PARLE # 8-9

DOSSIER SANTÉ # 10-11

Le mal de dos

SANTÉ PRATIQUE # 12

FORUM # 13

COUP DE CŒUR # 14-15

Stéphane Houdet

MUTUALIA MÉCÉNAT # 16-17

Le programme de Mécénat

PARTENARIAT # 18

Audika

L'INFO MUTUALIA # 19

DÉTENTE # 20

Mutualia Territoires Solidaires - 75, avenue Gabriel Péri - 38400 SAINT MARTIN D'HÈRES - Directeur de la publication : David Salat - Responsable de la rédaction : Alexandra Michel-Mazan - Comité de rédaction : Hélène Delaveau, Anaïs Dauzet, Alexandra Michel-Mazan. Avec la participation de Blandine Mellouet-Fort, médecin en santé publique. Photos : ONF, G.Picoud / franceparalympique, fotolia, iStock, Akira Ando - Conception graphique : Stéphanie Simoncini et Agence Matière Grise - Réalisation : Agence Matière Grise - Impression : Couleurs Montagnes (La Ravoire) - Diffusion : Le Mag' est édité par Mutualia. Tirage à 135 000 exemplaires. Ce magazine est accompagné d'un kit spécial Élections 2017 mis sous blister. Mutualia Territoires Solidaires, mutuelle régie par le livre II du code de la mutualité, immatriculée sous le n°SIREN 449 571 256 conformément au code de la mutualité.



EDITO



Mutualia Alsace-Grand Est, Mutualia Sud-Ouest, et Mutualia Santé Sud Est se rassemblent pour devenir Mutualia Territoires Solidaires. Les Présidents René Welmelinger, Jacques Dupuy et moi-même partageons la même vision du mutualisme et la même ambition pour l'avenir. Ceci nous a conduit à initier cette fusion pour renforcer notre mouvement.

C'est avec enthousiasme que je m'adresse à vous, les 250 000 adhérent(es) des 43 départements de cette nouvelle mutuelle

dont j'ai l'honneur d'être le Président jusqu'aux prochaines élections.

Nous comptons également sur vous pour insuffler un vent de nouveauté : des élections sont organisées pour constituer vos nouvelles instances. C'est l'occasion pour vous de devenir acteur de votre mutuelle, en faisant connaître vos idées pour faire de Mutualia Territoires Solidaires une mutuelle qui vous ressemble.

Notre modèle mutualiste garantit des prises de décisions collégiales au service et dans l'intérêt de tous les adhérents. C'est notre vision d'une gouvernance tournée vers l'avenir et qui place l'Homme et la démocratie au cœur de ses actions. Vous trouverez dans ce magazine les informations et le bulletin pour vous porter candidat, nous rejoindre dans cette belle aventure humaine.

Pour marquer ce moment historique, votre magazine fait peau neuve et vous propose une nouvelle formule ! C'est notre rendez-vous d'information et d'échange sur les thèmes qui nous rassemblent : la santé, la prévention, la vie de notre mutuelle.

Je vous souhaite une bonne lecture et vous présente mes meilleurs vœux pour 2017.

Bien chaleureusement,

Gilles Chocheyras /
Président de Mutualia Territoires Solidaires

Votre carte adhérent évolue



*Votre tableau
de garanties est
toujours consultable
sur votre espace
adhérent
www.mutualia.fr*

Pour répondre au futur Tiers Payant généralisé 2017, Mutualia simplifie votre carte d'adhérent dans votre intérêt et celui de l'ensemble des acteurs concernés par la dispense d'avance de frais.

Selon votre contrat Mutualia et les garanties qu'il vous offre, le tiers payant couvre tout ou partie des frais restant à votre charge après intervention de la Sécurité Sociale. En pratique, présentez votre carte adhérent Mutualia et votre carte Vitale à chaque rendez-vous.

MUTUALIA S'ENGAGE

Plusieurs solutions ont été choisies par Mutualia pour diminuer l'impact du Mag' sur notre environnement :

- Choix d'un imprimeur français labellisé Imprim'Vert.
- Utilisation d'un nouveau papier recyclé pour Le Mag'. Un papier fabriqué à partir de fibres 100 % recyclées. Il répond aux exigences de l'éco-label européen.
- Votre mutuelle est adhérente à Écofolio qui contribue à la collecte, à la valorisation et à l'élimination des déchets d'imprimés papier.



MUTUALIA TERRITOIRES SOLIDAIRES

La force de trois mutuelles réunies

Les évolutions importantes et régulières du cadre réglementaire en matière de Complémentaire Santé (Solvabilité 2, Fiscalité, ANI, multiplication des accords de branches...), ont amené à une concentration des acteurs. Cette concentration n'est pas terminée et Mutualia Sud-Ouest, Mutualia Alsace-Grand Est et Mutualia Santé Sud Est ont décidé d'y prendre part.

Les trois mutuelles ont une même vision de l'avenir du mouvement Mutualia et sont complémentaires au niveau des organisations administratives. Elles bénéficient également de secteurs à fort potentiel de développement.

Les échanges politiques entamés dès le début 2015 ont donc abouti à la signature du traité de fusion et à sa validation par les Assemblées Générales des trois mutuelles en date du 8 Juillet 2016.

C'est donc une nouvelle mutuelle, couvrant près de 250 000 personnes qui voit le jour en ce début d'année 2017. Cette mutuelle ne pouvant plus avoir un nom lié à un territoire déterminé, c'est ainsi que **Mutualia Territoires Solidaires** a été retenu par les représentants des trois mutuelles.



Mutualia Territoires Solidaires a pour ambition de devenir un acteur important de l'Assurance Complémentaire sur les 43 départements constituant son nouveau territoire, avec l'optimisation de son fonctionnement, de ses coûts et une meilleure efficacité de son implantation.

Cette fusion se traduira sur le plan politique par de nouvelles élections permettant de constituer les nouvelles instances : Assemblée Générale, Conseil d'Administration et bureau. Élections organisées dès ce début d'année 2017 (voir article « Élections » pages 6-7 de ce magazine).

PRINCIPES D'ACTION ET VALEURS CLÉS DE LA NOUVELLE MUTUELLE

- Solidarité, proximité, démocratie
- Une rentabilité qui profite à tous les assurés
- Des bénéfices entièrement utilisés pour les adhérents : pas d'actionnaires à rémunérer
- Une gouvernance démocratique basée sur le principe « un adhérent, une voix »

GILLES CHOCHÉYRAS

PRÉSIDENT MUTUALIA TERRITOIRES SOLIDAIRES

« La création de notre nouvelle mutuelle fusionnée joue plus que jamais la carte de la solidarité et du collectif. Ces principes d'action et valeurs clés feront de Mutualia Territoires Solidaires un véritable partenaire santé et prévoyance engagé, au quotidien, auprès de chacun de vous pour vous garantir un avenir serein. »



Chiffres clés

- 250 000 personnes protégées en Santé & Prévoyance
- 145 M€ de cotisation en 2016
- 41 points d'accueil
- 43 départements
- plus de 100 collaborateurs

Gestion opérationnelle

Directeur général : David Salat

Directeurs généraux délégués :
Thierry Malaganne
Thierry Muller

JACQUES DUPUY

PRÉSIDENT DÉLÉGUÉ MUTUALIA TERRITOIRES SOLIDAIRES

« Tout en conservant vos interlocuteurs habituels, la mutualisation des moyens de nos trois mutuelles va permettre de renforcer notre qualité de service tout en maîtrisant nos frais de gestion, et donc vous garantir le prix le plus juste. Animés par les délégués et administrateurs du territoire, les onze secteurs mutualistes seront un lieu d'échange entre élus, salariés, adhérents et partenaires de la mutuelle. »



RENÉ WELMELINGER

PRÉSIDENT DÉLÉGUÉ MUTUALIA TERRITOIRES SOLIDAIRES

« La convergence des valeurs et des cultures favorise la communication et la réussite en toute transparence. La proximité avec nos territoires ainsi que l'aspect humain sont les lignes de conduite de notre rapprochement. »



Calendrier des élections

En raison de l'étendue géographique de notre nouvelle mutuelle sur 43 départements, et pour permettre à l'ensemble de nos adhérents de s'exprimer, l'Assemblée Générale a décidé que le vote se ferait par correspondance et également par Internet.

Kit appel à candidatures élections
joint au Mag'

10 janvier 2017

Lancement de l'appel à candidature officiel

7 février 2017

Date limite de dépôts des candidatures des délégués

1^{er} mars 2017

Envoi du matériel de vote et des consignes de vote à l'ensemble des adhérents de la mutuelle

Fin mars 2017

Dépouillement

Avril 2017

Convocation de l'Assemblée Générale qui élira les membres qui siègeront au Conseil d'Administration

Devenez acteur de votre mutuelle

Formulaire de candidature pour les délégués

à retourner avant le 7 février 2017

Approuvé depuis décembre 2016 par l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR), le rapprochement de Mutualia Sud-Ouest, Mutualia Alsace-Grand Est et Mutualia Santé Sud Est se traduit sur le plan politique par de nouvelles élections qui vont permettre de constituer les nouvelles instances : Assemblée Générale, Conseil d'administration et bureau de Mutualia Territoires Solidaires.

Moment fort de la vie de votre mutuelle, l'élection des nouveaux délégués et administrateurs permet d'assurer une juste représentation des territoires de la nouvelle mutuelle fusionnée.

En posant votre candidature au poste de délégué(e), vous vous engagez pleinement dans la vie institutionnelle de votre mutuelle. Votre candidature va nourrir la vie démocratique de votre nouvelle mutuelle et lui permettre de poursuivre son action mutualiste pour les six prochaines années. En vous engageant, vous contribuez à faire vivre une mutuelle qui vous ressemble.

Quel est le rôle d'un délégué ?

Un délégué est à la fois acteur du développement de la mutuelle, force de proposition et ambassadeur auprès de l'ensemble des adhérents. Ses attributions sont :

- élire les membres du Conseil d'Administration,
- participer aux réunions des secteurs mutualistes,
- décider des orientations de la mutuelle,
- décider des statuts de la mutuelle et de leurs modifications,
- approuver les comptes et le rapport d'activité de la mutuelle,
- participer à l'assemblée générale.

Qui peut devenir délégué ?

Toute personne peut devenir délégué à condition :

- d'être adhérent* à Mutualia Territoires Solidaires,
- d'être majeur,
- d'être à jour de ses cotisations,
- de ne pas avoir fait l'objet de condamnation pénale pour crime et délit.

Durée du mandat : 6 ans



vont élire :



> L'assemblée générale

constituée d'environ **90 délégués** répartis en 2 collèges :

- adhérents individuels,
- adhérents collectifs,

qui siègent dans les 11 secteurs mutualistes.



> Le conseil d'administration

Les délégués éliront **34 administrateurs** qui vont déterminer les orientations de l'activité de la mutuelle, veiller à leur mise en œuvre et nommer le Président de Mutualia Territoires Solidaires.

Pour candidater au poste d'administrateur, demandez votre dossier au 04 76 16 80 68.

11 secteurs mutualistes

Les secteurs mutualistes sont une spécificité Mutualia Territoires Solidaires. Délégués et administrateurs composent ces commissions de proximité. Elles sont un échelon intermédiaire entre le Conseil d'Administration et les adhérents et nous rapprochent de vos préoccupations.

Rôle des secteurs mutualistes :

- gérer le fonds de secours mutualiste
- représenter la mutuelle avec des actions de promotion locales
- être force de proposition pour l'évolution des garanties
- 2 réunions annuelles permettent un échange constructif entre les élus et les équipes commerciales et techniques de la mutuelle



Epidémie de gastro-entérite

La gastro-entérite a connu un pic inhabituel en octobre 2016 : le nombre de malades était 20 % supérieur aux moyennes saisonnières. Prenez vos précautions pendant tout l'hiver ! La maladie se transmet par contact direct avec les personnes infectées, mais aussi de façon indirecte : pensez à vous laver les mains à l'eau et au savon régulièrement, notamment après être allé aux toilettes, avant et après les repas, et évitez de partager les couverts ou les verres.



Consommation des écrans : les pédiatres en alerte

Le temps passé devant les écrans ne cesse de croître. Omniprésents dans notre quotidien, ils accaparent notre attention dès le plus jeune âge. L'Académie Américaine de Pédiatrie a publié de nouvelles recommandations cet automne, s'appuyant sur trois études parues dans la revue de référence *Pediatrics*. Sans rejeter leur utilisation, elle insiste notamment sur la nécessité d'« espaces hors connexion » quel que soit l'âge, et déconseille l'usage d'écran avant 18 mois. En Europe, la campagne 3-6-9-12 donne aussi quelques repères simples pour accompagner l'enfant selon son stade de développement : pas de télévision avant 3 ans, pas de console avant 6 ans, pas d'internet seul avant 9 ans et pas de réseaux sociaux avant 12 ans.



DON D'ORGANES UNE NOUVELLE LOI EN 2017



Consentement présumé, gratuité et anonymat : depuis 1976, ces trois grands principes constituent les fondements du don d'organes dans la loi française. Présumé donneur, il appartient donc à chacun de faire connaître son opposition à ces prélèvements. En 2017, cette démarche qui devait jusqu'alors être faite par courrier, pourra être effectuée en ligne. La loi prévoit également la possibilité de consigner par écrit son opposition et de confier le document daté et signé à un proche. L'objectif est de limiter l'opposition des familles faute de connaître l'intention du défunt, de soulager l'entourage d'une prise de décision difficile et de réaliser ainsi 1 000 à 1 500 greffes supplémentaires chaque année. [Plus d'infos sur www.registrenationaldesrefus.fr](http://www.registrenationaldesrefus.fr)

E-SANTÉ

« MA PHARMACIE MOBILE »

Voici une appli futée ! Liste actualisée des pharmacies de garde, possibilité de géolocaliser les pharmacies, connaître leurs heures d'ouverture et leurs coordonnées, elle vous permet aussi d'envoyer la photo de votre ordonnance à votre pharmacien. Le pharmacien vous alerte quand la commande est prête. Pour disposer de plus de services personnalisés comme des rappels de prise de traitement, l'application propose aussi d'associer une pharmacie à votre compte (code donné par votre pharmacien). Il est ainsi possible de dialoguer avec lui pour lui demander des conseils.

Appli gratuite, disponible sur iOS et Android



1 Français sur 2 en excès de poids



Plus d'un Français sur deux est en surpoids ou obèse : c'est ce que révèle l'étude menée en octobre 2016 par l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (Inserm) et la Caisse Nationale de l'Assurance Maladie des Travailleurs Salariés (Cnamts). Ce chiffre n'est pas une surprise mais inquiète. Bien que la progression de l'épidémie ralentisse

ces dernières années, le nombre de personnes en excès de poids continue d'augmenter. Hors, l'excès de poids est en lien avec de nombreuses pathologies : maladies cardiovasculaires, diabète, maladies respiratoires, troubles articulaires et locomoteurs, cancers de plusieurs types, dépression... ce qui en fait un problème de santé publique majeur.



Succès de « MOI(S) SANS TABAC »

Le ministère de la Santé a mené une campagne en novembre 2016 pour inciter les fumeurs à stopper leur consommation. « *Moi(s) sans tabac, c'est un défi collectif qui propose à tous les fumeurs d'arrêter pendant un mois avec le soutien de leurs proches* ». Sachant qu'en France, 60 % des fumeurs déclarent vouloir arrêter de fumer (Baromètre santé 2014, Santé publique France), l'objectif est de leur proposer des dispositifs incitatifs pour passer le cap. Inspirée d'une initiative britannique, l'opération a porté ses fruits et devrait être renouvelée en 2017.

Disponible toute l'année, l'appli mobile « Tabac Info service » propose un programme d'e-coaching 100 % personnalisé, des conseils, des jeux, et un suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien (santé et économies).

Appli gratuite disponible sur iOS et Android.

MAL DU SIÈCLE

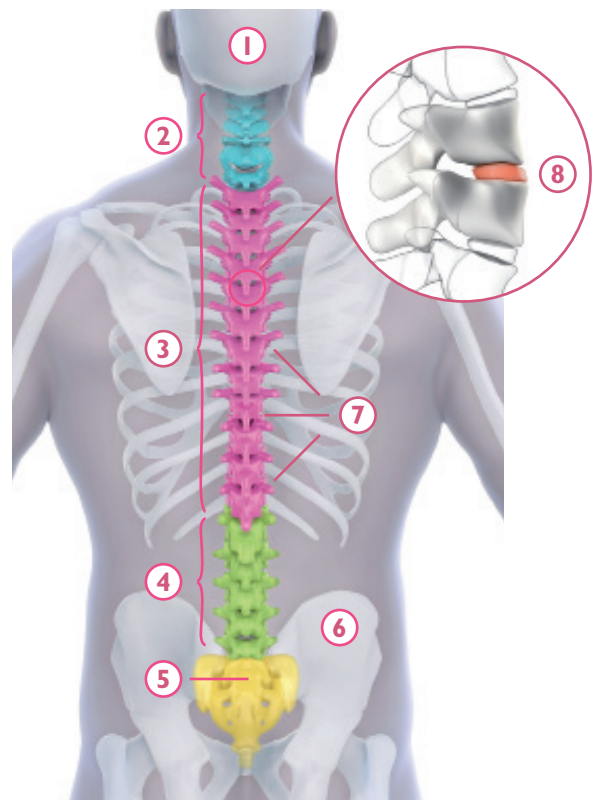
Le dos en mauvaise posture

par le Dr Blandine Mellouet-Fort

Vie trop sédentaire, mouvements forcés, stress... près de 80 % des adultes souffrent ou souffriront d'un mal de dos. Tour de reins, lumbago, torticolis, quels maux se cachent derrière ces mots ?

Un peu d'anatomie pour comprendre le mécanisme des douleurs de dos :

- ① La colonne vertébrale (ou rachis) est composée de 29 vertèbres.
- ② La partie haute qui soutient la tête est la partie cervicale.
- ③ Vertèbres dorsales et côtes s'articulent pour former la cage thoracique.
- ④ Le creux en bas du dos est formé par 5 lombaires.
- ⑤ Le sacrum est composé de vertèbres qui ont fusionné.
- ⑥ Le bassin est formé du sacrum et des deux os iliaques entre lesquels il repose.
- ⑦ De part et d'autre de la moelle épinière, partent les nerfs intervertébraux : à chaque « étage », une paire de nerfs s'échappe des trous de conjugaison pour aller innervé une zone bien précise du corps.
- ⑧ Entre chaque vertèbre, un disque permet d'assurer la souplesse de la colonne. Composé d'un noyau gélatineux et d'un anneau fibreux, il permet d'amortir les chocs.



Le dos n'est pas juste un empilement d'os : muscles, tendons, ligaments participent à sa solidité. La musculature, notamment, est primordiale pour maintenir le rachis : si elle est trop faible, cela peut impacter directement sur les risques de lésion.

À l'origine des douleurs, plusieurs causes possibles

- Un effort brutal, une torsion ou la répétition de mouvements peuvent entraîner une lésion sur les muscles, tendons ou ligaments qui entourent la colonne vertébrale.
- Un glissement des disques intervertébraux qui peuvent comprimer la moelle épinière et les nerfs. C'est la "célèbre" hernie discale. Ces disques perdent de leur hydratation et de leur élasticité avec le vieillissement. Par exemple, la sciatique correspond à une compression du nerf sciatique entre la 5^{ème} lombaire et la 1^{ère} vertèbre sacrée. Dans ce cas la douleur irradie dans la fesse et peut descendre jusque dans les orteils.
- Un glissement de vertèbres l'une sur l'autre, c'est ce qu'on appelle le spondylolisthésis.
- Les rhumatismes inflammatoires, l'arthrite et l'arthrose.
- D'autres causes indirectes recherchées par le médecin en fonction des signes cliniques : origine gynécologique, colique néphrétique, anévrisme de l'aorte abdominale, tumeur, fracture liée à une infection ou à l'ostéoporose.

Des facteurs de risque

Le manque d'entraînement physique ou le surentraînement, le surpoids ou la grossesse, le tabagisme, le stress prolongé et la dépression, les mauvaises postures, le port des talons hauts peuvent faire apparaître un mal de dos.

Mal de dos et contractures musculaires

Les muscles situés à côté de la blessure se contractent en réaction pour protéger la zone lésée. Ces contractures peuvent elles-mêmes être à l'origine de douleur. En détendant la zone endolorie par l'application de chaleur et des massages doux, voire avec des médicaments myorelaxants, la tension disparaît en quelques jours et rend à nouveau les mouvements possibles.

Les lombalgies : le mal le plus fréquent

Dans près de 90 % des cas de « mal de dos », aucune cause spécifique n'est retrouvée. Lorsque la douleur est aiguë, on l'appelle lumbago ou tour de reins, bien que les reins n'aient rien à voir avec ces douleurs. Souvent très vive et handicapante, elle gêne les activités quotidiennes et peut nécessiter un arrêt de travail. Du repos et un traitement adapté contre la douleur et les contractures s'avèrent souvent efficaces : la grande majorité des lombalgies aiguës disparaissent spontanément en quelques semaines. Si la douleur persiste au-delà de trois mois, on parle d'une douleur chronique qui impose d'adapter le mode de vie. Il faut donc être vigilant dans les semaines qui suivent un épisode aigu pour éviter que le mal de dos s'installe.

Lombalgie aiguë Conseils pour soulager la douleur



Lorsque la douleur est aiguë, restreindre les mouvements et reposer votre dos pendant 48 h.



Vous recommencerez à mobiliser très progressivement la colonne, afin d'éviter la perte musculaire. Le repos strict au lit doit donc être limité même si les douleurs sont toujours présentes.



En position couchée, sur le dos : placez un petit oreiller ou une serviette roulée dans le bas du dos. Supprimez l'oreiller de la tête, et placez-le plutôt sous les genoux pour les avoir semi-pliés.

En position couchée, sur le côté : gardez les genoux repliés et placez un oreiller entre eux. Vous devez cette fois garder l'oreiller sous la tête.



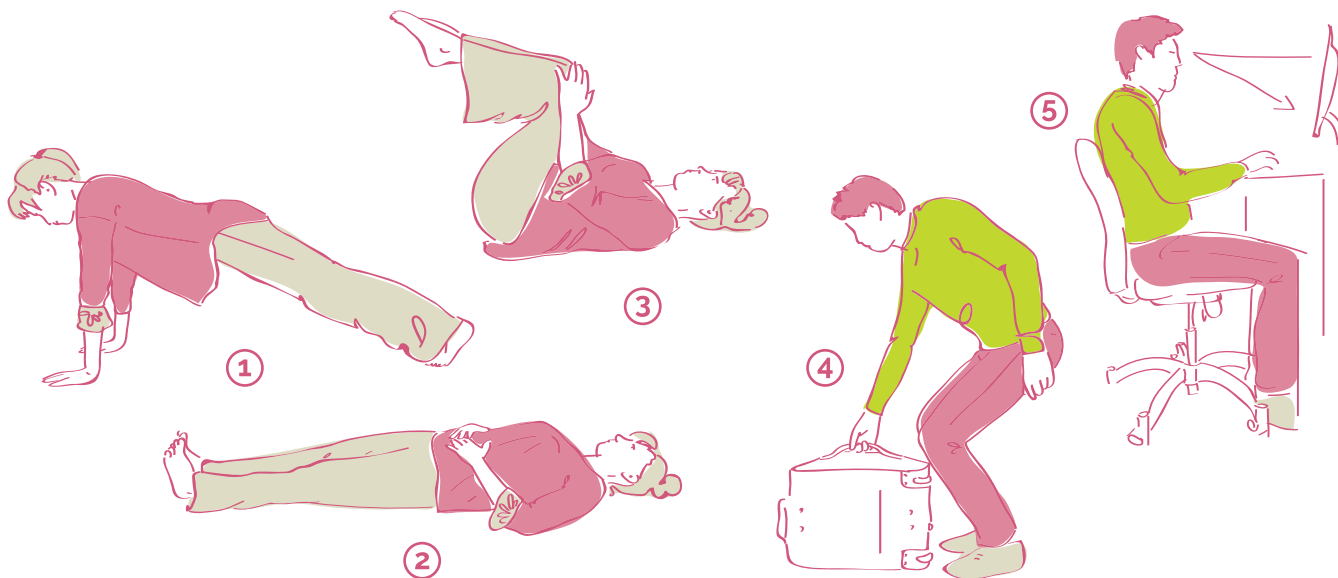
La chaleur soulage la douleur : une bouillotte ou une ceinture lombaire chauffante peuvent être posée sur la zone endolorie. Un bain chaud est également conseillé pour vous détendre.



Un traitement antalgique et des myorelaxants peuvent vous être conseillés par votre médecin ou votre pharmacien.

CONSEILS PRATIQUES POUR PRÉVENIR LE MAL DE DOS

Utile en prévention, tout exercice est à proscrire lors de phase de douleur aiguë. Les étirements passifs ou actifs soulagent certaines douleurs chroniques, à condition d'être correctement réalisés. Ainsi, la pratique du yoga est excellente pour lutter contre le mal de dos. Les exercices de gainage consolident la colonne avec des abdominaux et des muscles lombaires renforcés. Les exercices à privilégier sont ceux qui s'effectuent horizontalement et sans poids, pour soulager le dos de toute charge supplémentaire.



1 - Se muscler le dos

Allongé/e sur le ventre, prenez une inspiration et mettez-vous en planche. Les mains sont positionnées à l'aplomb des épaules et le dos doit être bien droit. Tenez la position plusieurs secondes, en calmant la respiration. Renouvelez l'exercice et augmentez la durée dans la position.

2 - S'étirer

Auto-grandissement

Allongé/e sur le dos, les bras le long du corps ou les mains reposées sur le ventre, grandissez-vous le plus possible en poussant sur les talons et la tête en même temps. Inspirez profondément en vous étirant puis soufflez lentement en essayant de vi-

der tout l'air comme si vous vouliez plaquer les abdominaux contre la colonne. Recommencez plusieurs fois.

3 - S'étirer

Étirement en flexion

Allongé/e sur le dos, ramenez doucement les genoux vers vous, sur l'expiration, en vous aidant des mains placées sur les genoux. Les genoux ne dépassent pas l'aplomb du sternum. Relâchez en maintenant les genoux pliés et recommencez plusieurs fois lentement, en soufflant bien à chaque traction.

4 - Ramasser un objet sur le sol

Au lieu de vous pencher directe-

ment en avant, garder le dos droit et accroupissez-vous en pliant les genoux, à côté de l'objet. Gardez l'objet près de vous en dépliant les jambes pour vous relever, tout en gardant le dos droit.

5 - Au bureau

Utilisez des chaises à dossier droit ou à forme ergonomique pour soutenir le bas du dos, si possible pivotantes pour limiter les torsions. Ajustez bien la hauteur de la chaise et calez-vous au fond. Astuce : rajouter un tabouret sous les pieds pour que les genoux soient plus hauts que les hanches. L'écran de l'ordinateur doit être à la hauteur des yeux.

FORUM

Vous vous posez des questions sur la prise en charge de votre santé, le fonctionnement de notre mutuelle, la gestion de votre contrat... Toujours plus proche de vous, Mutualia répond à vos questions.

Comment puis-je savoir si un médecin pratique des dépassements d'honoraires ?

En vous connectant sur le site www.ameli.fr, vous pouvez savoir si le professionnel de santé est autorisé à faire des dépassements d'honoraires (Secteur 1 : non / Secteur 2 : oui).

Comment puis-je obtenir mon tableau de garanties ?

Cette information est disponible :

- sur votre espace adhérent www.mutualia.fr. Si vous n'avez pas encore d'espace adhérent, rendez-vous page 19 de ce magazine et suivez le guide !
- auprès de votre conseiller en agence.

Jusqu'à quel âge mon enfant peut-il être maintenu sur mon contrat ?

Votre enfant peut être maintenu sur votre contrat jusqu'à ses 25 ans révolus s'il est étudiant, en apprentissage ou primo demandeur à la recherche d'un emploi. Chaque année, Mutualia contacte les souscripteurs de contrats pour vérifier la situation des enfants majeurs. Il faut, le cas échéant, adresser à votre conseiller Mutualia, un certificat de scolarité ou de recherche d'emploi.

À quel moment pouvons-nous faire évoluer les garanties de notre contrat ?

Si vous souhaitez faire le point sur vos besoins et vos garanties, les changements sont possibles à compter du 1^{er} janvier de chaque année en effectuant la demande avant le 31 octobre auprès de votre conseiller Mutualia.



Vous avez
une remarque sur
Le Mag' ?
N'hésitez pas à
nous contacter par mail
ou par courrier

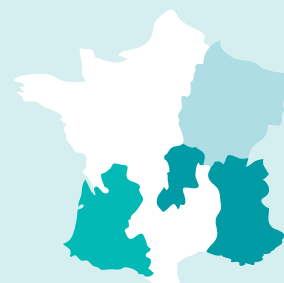
Le Mag' Mutualia
75 Avenue Gabriel Péri
38400 Saint Martin d'Hères

lemag@mutualia.fr



**Des questions sur la gestion
de vos contrats ?**

**Les conseillers Mutualia
sont à votre disposition.**



Les numéros d'appels
sont inchangés :

Alsace-Nord Est :
03 89 80 22 22

Sud-Est : 04 76 45 22 45

Sud-Ouest : 05 45 23 16 00

STÉPHANE HOUDET

Mutualia accompagne Stéphane Houdet, joueur de tennis handisport, depuis 2008 dans le cadre d'un partenariat national.

Un parcours au plus haut niveau mondial qui s'est traduit en 2016 par une magnifique médaille d'or décrochée avec Nicolas Peifer, aux Jeux Paralympiques de Rio, au terme d'un match en double d'une exceptionnelle intensité !

Quand on est n°1 mondial, que 40 jours avant les Jeux on remporte le doublé au British Open... dans quel état d'esprit part-on pour Rio ?

C'est la meilleure position, on peut se faire confiance. On peut aussi faire confiance aux autres pour nous voir comme le plus gros poisson à pêcher ! Avec plusieurs doublés cette saison, c'était raisonnable d'envisager 2 médailles d'or. Cela ne rend la tâche ni plus simple ni plus difficile, cela la met à portée.



Après la finale, on vous a vu ému comme pour une première médaille...

Avec ma première médaille d'or à Pékin, je découvre « presque » le tennis en fauteuil. En jouant avec Nicolas en 2016, nous sommes attendus et avons en face de nous une paire britannique au top de sa forme. Le match a été exceptionnellement intense, c'est pourquoi nos émotions ont été si fortes !

Pékin 2006, premiers Jeux Paralympiques et Rio 2016 : quelle évolution ?

Tout a changé ! Nous sommes passés de parties jouées presque dans l'anonymat à des matchs retransmis en direct à travers le monde, mais aussi de la résilience et la reconstruction par le sport à la performance. On voit un engouement grandissant du public.

Défendez-vous l'idée que les personnes handicapées puissent avoir droit à la différence, mais aussi à l'indifférence ?

C'est une question philosophique complexe. Je comprends le désir de parfois passer inaperçu mais comment souhaiter l'indifférence ?

Nous sommes une espèce grégaire et notre chemin est lié à nos échanges les uns avec les autres. Chaque individu est unique. J'ai quatre enfants et même mes jumeaux sont différents ! C'est aussi dans la différence que se trouve la richesse de l'Humanité.

Grâce à votre fauteuil révolutionnaire, vous êtes le seul homme au monde à jouer au tennis à genoux... Comment a germé l'idée ?

Le tennis en fauteuil est né de gens en fauteuil qui ont voulu jouer au tennis. Ils se sont cassés la figure, donc ils ont rajouté une roulette à l'arrière, ils n'arrivaient pas à prendre les virages, alors ils ont incliné les roues... Ma logique est inverse : je suis parti de la gestuelle du tennis pour concevoir un fauteuil adapté aux gestes techniques.

Votre fauteuil démocratisé et accessible à d'autres joueurs, c'est pour bientôt ?

En France, il existe une réelle volonté politique de mettre en marche cette démocratisation. J'y travaille avec le ministère de la Défense qui gère le Centre d'Étude et de Recherche pour l'Appareillage des Handicapés (CERAH), toutes les compétences sont réunies pour réussir. Je suis enthousiasmé et impatient de voir d'autres joueurs dans cette position !

Vous êtes aussi parrain de l'association Premiers de Cordées et engagé auprès des blessés de guerre ou civils avec le ministère de la Défense...

Un jour, il vous arrive un accident grave, vous pensez que la vie est finie et vous rencontrez des personnes qui sont passées par là, qui trouvent les mots pour vous proposer une suite, ce qui a été mon cas. Le sens de la vie d'un être humain, c'est le vivre ensemble, le partage. Cela me paraît naturel de donner à mon tour de mon énergie et de mon expérience aux accidentés de la vie.

Vous avez fêté vos 46 ans, avez-vous posé des limites à votre carrière sportive de haut niveau ?

Les petits jeunes me challengent, mais si j'arrive à finir la saison n°1 mondial en simple et en double, il sera difficile de dire "j'arrête tout !" Je n'ai jamais été aussi performant qu'aujourd'hui dans ma pratique du tennis, alors je ne suis pas près de ranger mes raquettes ni mon fauteuil !

“Je ne suis pas normal, je suis un champion.”

CV EXPRESS

Stéphane HOUDET

Né le 20 novembre 1970 à Saint Nazaire

N°1 mondial en simple

N°1 mondial en double

4 médailles aux Jeux Paralympiques



Or en double à Rio en 2016

Argent en simple à Londres en 2012

Bronze en double à Londres en 2012

Or en double à Pékin en 2006

Le programme de mécénat de votre mutuelle



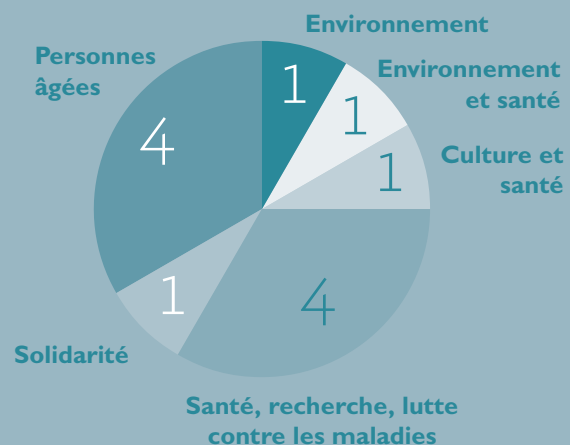
Parce que la solidarité, l'innovation et le partage sont des valeurs ancrées dans notre ADN, nous avons créé un programme de mécénat. Grâce à Mécénat Mutualia, nous soutenons celles et ceux qui mettent leur temps et leur talent au service de projets proches de nos engagements. Mécénat Mutualia a pour objectif de soutenir les porteurs de projets et mettre en lumière la force de leur engagement dans les trois domaines suivants : Environnement et culture, Santé et solidarité, Éducation et innovation.

Ce programme contribue également au dynamisme de notre réseau et au développement des valeurs de notre mutuelle.

Plus d'infos sur Mécénat Mutualia par mail : mecenat@mutualia.fr

- Programme créé en 2015
- Un appel à projets chaque année
- 12 projets soutenus en 2016

NATURE DES PROJETS SOUTENUS EN 2016 DANS LE CADRE DE L'APPEL À PROJETS 2015



Focus sur deux projets ayant bénéficié du fonds Mécénat Mutualia en 2016

REFUGE POUR ABEILLES SAUVAGES

L'objectif principal de ce projet est de sensibiliser le grand public aux rôles des pollinisatrices sauvages. Leur rôle est primordial dans la régénération et la résilience de la flore sauvage et cultivée.

Ce projet a pour objet la mise en place de 3 hôtels à abeilles conçus par l'Office National des Forêts (ONF) et l'Office pour les Insectes et leur Environnement (OPIE) pour favoriser l'installation des abeilles sauvages, menacées aujourd'hui par la perte de leur habitat et le réchauffement climatique. Implantations prévues en Isère au Parc de l'île d'Amour (Meylan), au Parc de l'Ovalie (Sassenage) et à la caserne de Bonne (Grenoble).



www.onf.fr



www.insectes.org

RACONTE-MOI UNE HISTOIRE...

« Raconte-moi une histoire » est un livre de contes écrit et illustré par des seniors de l'EHPAD Jean Moulin à Bourgoin-Jallieu pour des enfants.

Ce projet s'inscrit dans le cadre d'ateliers d'écriture hebdomadaires. 19 résidents ont participé à cette belle aventure collective qui permettra de valoriser leur travail de création par-delà les murs de leur maison de retraite. « Notre objectif est principalement de prendre du plaisir à être ensemble, de créer du lien social, mais aussi de faire appel à l'imaginaire et à l'expression des émotions et des souvenirs », explique Marion Lefèvre, psychologue clinicienne à l'Espace Jean Moulin. Grâce à leur livre, les résidents iront à la rencontre des enfants dans les écoles, les crèches, les librairies...



<http://www.ch-bourgoin.fr/personnes-agees/>
Tél. : 04 69 15 76 49



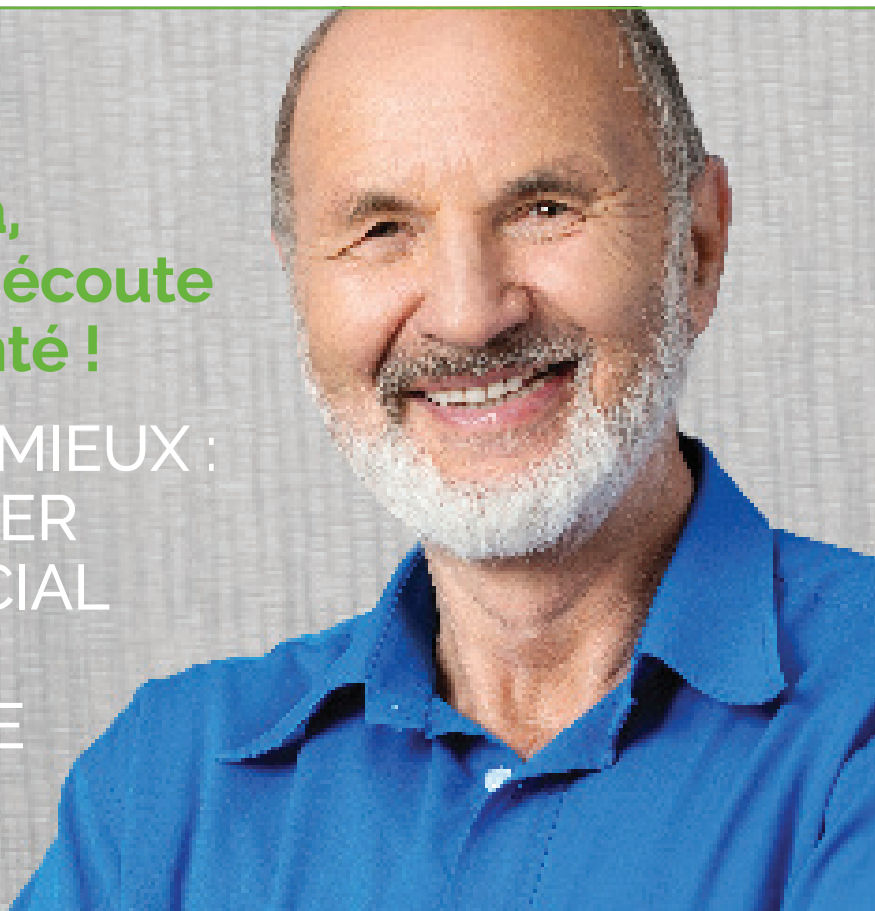
Les hôtels à abeilles condensent les micro habitats nécessaires à la vie d'un grand nombre d'abeilles sauvages : essentiellement pour abriter leurs pontes ou hiverner.



Un lien intergénérationnel fort qui se tisse au fil des mots, des pages et des souvenirs...

Avec Audika, Mutualia à l'écoute de votre santé !

ENTENDRE MIEUX :
C'EST GARDER
LE LIEN SOCIAL
AVEC SON
ENTOURAGE



Le nouveau partenariat Mutualia-Audika vous permet de bénéficier d'avantages exclusifs et de tarifs préférentiels sur présentation de votre carte d'adhérent Mutualia dans l'un des 460 centres Audika en France.

Des avantages exclusifs

En vous rendant dans l'un des centres d'audioprothésistes Audika,

vous bénéficiez gratuitement :

- d'un **bilan auditif**,
- d'un **essai en centre* ou à domicile****,
- du paiement en **10 ou 20 fois sans frais**,
- d'une garantie satisfaction - possibilité **d'échange dans les deux mois** après l'acquisition de votre équipement,
- de l'assistance nationale dans tous les centres Audika,
- d'un réseau de spécialistes qualifiés proposant des prestations de qualités.

Des tarifs préférentiels jusqu'à 15 % de réduction

Avec Audika comme partenaire pour la prévention auditive, Mutualia fait le choix de la qualité et de la satisfaction client. (94 % de clients Audika satisfaits. Source : Ipsos 2015)

Mutualia souhaite améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de perte d'audition en leur proposant des solutions d'aides auditives de qualité et adaptables à leur budget.

Alors n'attendez plus, restez connectés à votre entourage avec Audika !



* Voir conditions en centre. ** Valable sur prescription médicale uniquement.

24H/24

Accès sécurisé
Service gratuit



Bienvenue chez vous ! dans votre espace adhérent en ligne

RETROUVEZ

toutes les informations concernant votre contrat : garanties, personnes protégées...

SUIVEZ

les décomptes de vos remboursements effectués par votre organisme obligatoire (MSA, CPAM...) et le détail des remboursements versés par Mutualia

MODIFIEZ

en temps réel vos données personnelles : changement de coordonnées bancaires, nouveau domicile, changement d'adresse e-mail

PROFITEZ

d'offres parrainage et partenaires

Comment créer votre espace adhérent ?

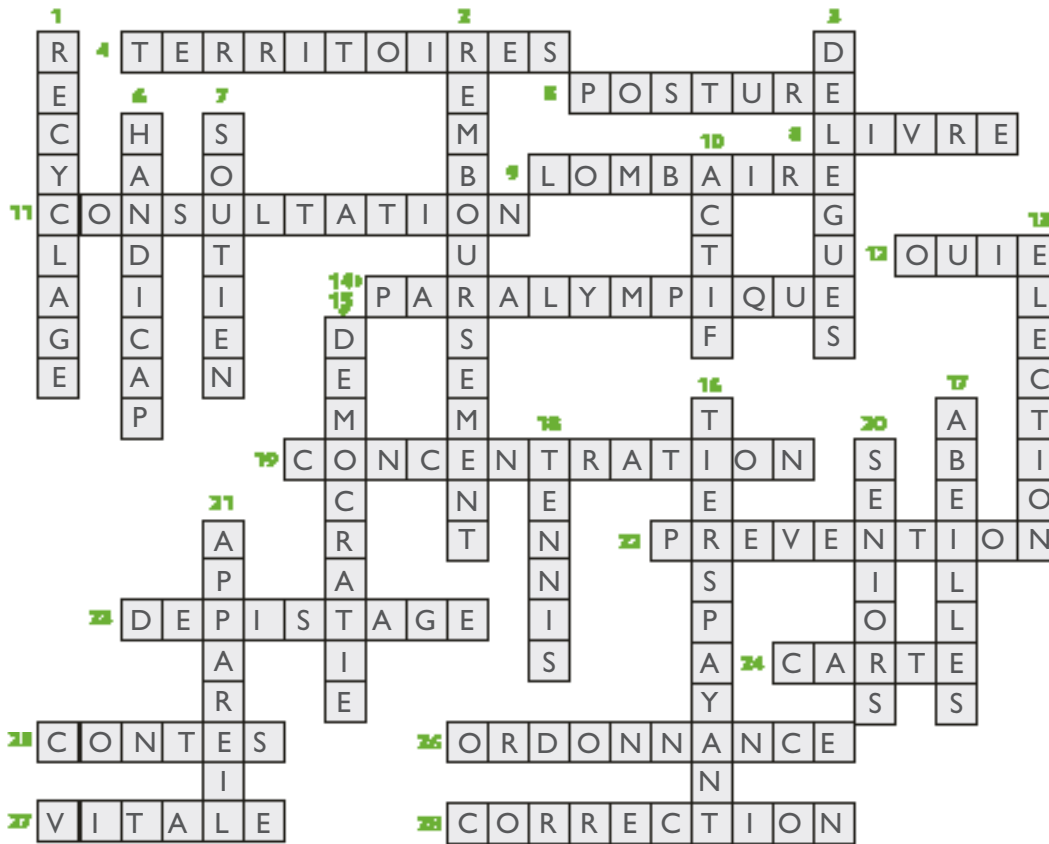
- 1 Remplissez le formulaire de demande d'accès sur www.mutualia.fr/espace-adherent/
- 2 Votre code confidentiel vous est ensuite adressé par e-mail
- 3 Accédez à votre espace personnel avec votre code confidentiel 24H/24 et 7j/7

Pour obtenir des informations complémentaires, contactez-nous dès maintenant

au 04 76 45 22 45

ou rendez-vous sur

www.mutualia.fr

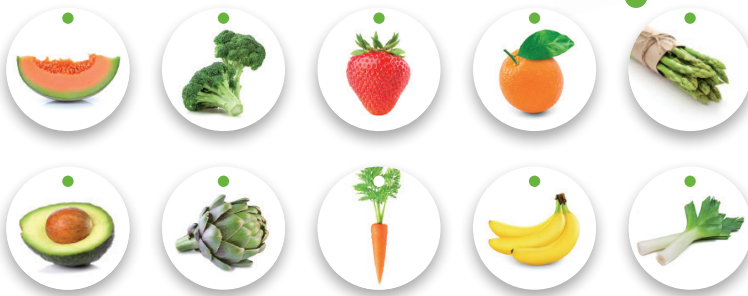


DÉFINITIONS

- 1 Traitement des déchets
- 2 Rendu en numéraire
- 3 Représentants
- 4 Étendues terrestres
- 5 Maintien corporel
- 6 Infirmité
- 7 Maintien du niveau
- 8 Recueil écrit
- 9 Région dorsale
- 10 Qui agit
- 11 Examen en cabinet
- 12 Goût, vue, odorat...
- 13 Choix
- 14 Jeu handisport
- 15 Pouvoir du peuple
- 16 Evite l'avance de frais
- 17 Insectes à miel
- 18 Sport de court
- 19 Rassemblement
- 20 Aînés
- 21 Aide auditive
- 22 Mesure visant à éviter
- 23 Action de détecter
- 24 Vitale au sens de la Sécurité Sociale
- 25 Récits imaginaires
- 26 Prescription
- 27 Carte délivrée aux cotisants sociaux
- 28 Permet de réguler

La santé dans nos assiettes ! Petits jeux pour vos enfants ou petits-enfants

Jeu n°1 Fruit ou légume ?
Relie chaque photo à la bonne pancarte.



Pour votre santé, manger 5 portions de fruits et/ou légumes par jour !

Jeu n°2 Petit quiz
Entoure la bonne réponse :

Viande, volaille, poisson ou œufs, combien de fois par jour faut-il en manger ?

- a) Au moins 1 fois
- b) Au moins 2 fois
- c) Pas du tout



Ils sont source de protéines, vitamines et minéraux