

# LE MAG'

L'ESSENTIEL DE MA MUTUELLE

Numéro 11 – Juillet 2015



## CONTRATS RESPONSABLES

Nouvelle réglementation imposée  
aux Complémentaires Santé

## MUTUALIA S'ENGAGE : MÉCÉNAT, SOLIDARITÉ ET PROXIMITÉ

DOSSIER SANTÉ

**Nutrition : la santé  
dans l'assiette**

[www.mutualia.fr](http://www.mutualia.fr)

**Mutualia**

*Entre nous, c'est humain*

## SOMMAIRE

## 02 SOMMAIRE/ÉDITO

Édito de Jean-Jacques Exertier

## 03 ACTUALITÉS

Umanens  
Agence de Chambéry  
Réseau Carte Blanche

## 04 L'INFO MUTUALIA

Le contrat responsable et solidaire

## 05 ACTUALITÉS SANTÉ

Le droit à l'oubli  
Lutte contre le tabagisme  
Autotest de dépistage du sida

## 06 DOSSIER SANTÉ

**Nutrition : la santé dans l'assiette !**  
par Blandine Mellouet-Fort  
Médecin en Santé Publique

## 08 SANTÉ PRATIQUE

Garnir son panier d'été  
Quizz

## 09 ÉCHOS

L'expérience d'un adhérent engagé  
dans le monde de la santé

## 10 ENTRE NOUS

Lancement du Mécénat Mutualia

## 11 C'EST HUMAIN

Mécénat Mutualia : Appel à projets

## 12 MUTUALIA EN ACTION

Manifestations 2015

MUTUALIA SANTÉ SUD EST  
30 rue Mallifaud - 38100 GRENOBLE

Directeur de la publication : David Salat  
 Responsable de la rédaction : Hélène Delaveau  
 Comité de rédaction : Hélène Delaveau -  
 Anaïs Dautet - Isabelle Brabant  
 Avec la participation de : Blandine Mellouet-Fort,  
 Evelyne Matencio et Matière Grise  
 Photos : Fotolia - Thinkstock  
 Conception et réalisation : Matière Grise  
 Impression : Couleurs Montagne  
 Diffusion : LE MAG' est édité par Mutualia  
 Numéro diffusé à 57 000 exemplaires.

Mutualia Santé Sud Est, 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.



**Jean-Jacques Exertier/**  
Président de Mutualia  
Santé Sud Est

## NOUVEAUX HORIZONS POUR MUTUALIA

L'évolution du monde de la santé ouvre de nouveaux horizons à Mutualia et des opportunités se présentent à nous : progresser dans la mise en œuvre de nos valeurs, nous ouvrir à de nouveaux adhérents et innover pour préparer notre avenir.

### Horizon plus de Responsabilité et de Solidarité

À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2016, les contrats de complémentaire santé dits « responsables et solidaires » devront respecter de nouvelles obligations. Par ces ajouts, le gouvernement continue de sensibiliser les acteurs de la santé (patients, médecins et mutuelles) aux coûts liés aux dépenses de santé, prévoyant ainsi de garantir aux assurés un remboursement minimum et maximum de certaines dépenses de santé – notamment en optique – et de limiter les dépassements d'honoraires des médecins. Nous nous attachons donc à mettre en conformité nos contrats avec ces nouvelles obligations dans l'objectif de vous faire bénéficier de garanties complètes avec un minimum de taxes.

### Horizon nouveaux publics

L'Accord National Interprofessionnel

de janvier 2013 impose à toutes les entreprises de mettre en place une couverture Complémentaire Santé minimum, pour l'ensemble des salariés, et ce au 1<sup>er</sup> janvier 2016. Cette réforme permet à Mutualia d'intensifier les contacts avec les entreprises et d'accompagner leurs dirigeants et responsables dans la mise en place de contrats adaptés à leurs salariés. Ainsi, Mutualia renforce sa stratégie auprès des entreprises avec la création d'une offre adaptée à ce nouveau contexte.

### Horizon Générations futures

« *Entre nous, c'est humain* » c'est notre promesse aujourd'hui, elle doit être également celle de demain. Demain se prépare dès aujourd'hui, aussi Mutualia souhaite impulser une action forte et résolument tournée vers l'avenir. C'est dans une dynamique d'ouverture, d'échanges et de confiance, que Mutualia Santé Sud Est veut « *semer un champ d'actions solidaires* » par la création du Mécénat MUTUALIA.

Tourné vers l'avenir et tenant compte de nos racines et de notre identité, notre Mécénat MUTUALIA se donne comme mission de détecter et de soutenir les initiatives qui préparent l'avenir de nos générations futures.

Nous lançons officiellement notre appel à projets dans ce Mag' : découvrez en pages 10 et 11 qui peut, et comment candidater à notre programme de mécénat. Découvrez notre action et parlez-en entre vous, autour de vous, car vous êtes les meilleurs ambassadeurs des valeurs qui nous unissent.

Je vous souhaite une excellente lecture de ce Mag' et un très bel été,  
Bien à vous

Jean-Jacques Exertier



## MUTUALIA REJOINT L'UNION UMANENS !



Après la constitution du groupe en 2013, Mutualia poursuit son évolution et affirme au quotidien ses racines agricoles et son engagement auprès des populations rurales. Le groupe Mutualia est en mouvement pour répondre aux profonds changements guidés par la généralisation de la complémentaire santé qui entre en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2016.

**Animée par la volonté de proposer une protection sociale moderne et innovante aux entreprises, Mutualia a décidé de rejoindre l'Union de groupe Mutualiste (UGM) UMANENS composée de 4 mutuelles.**

**Au cœur d'un partage de compétences et d'expériences, les Mutuelles s'engagent ensemble dans un partenariat fondé sur la coopération et le respect de leurs identités respectives.** C'est notamment en plaçant l'humain au centre de la démarche du groupe, qu'UMANENS est en mesure de proposer aux branches professionnelles des solutions de protection sociale concrètes et adaptées.

**Avec UMANENS et ses 1,5 millions de personnes protégées, Mutualia s'entoure de partenaires solides qui partagent ses valeurs afin de :**

- préserver les intérêts des adhérents autour d'un système de protection sociale solidaire,
- développer des solutions adaptées aux différents métiers et branches professionnelles,
- innover pour une gestion plus sûre, plus rapide et plus efficace,
- mutualiser les coûts pour que la santé reste accessible à tous.

## CHAMBÉRY, L'AGENCE QUI DÉMÉNAGE !

Les locaux de l'agence Mutualia de Chambéry ont récemment déménagé pour vous accueillir au **20 avenue des Chevaliers Tireurs** (ZAC Grand Verger). Idéalement située, au sein même des nouveaux locaux de la Mutualité Sociale Agricole de Chambéry, l'équipe commerciale de Mutualia améliore ainsi la qualité de son accueil auprès de ses adhérents grâce à un accès facilité et des emplacements de stationnement à proximité.

## AVEC MUTUALIA ET CARTE BLANCHE, VOUS N'AVEZ ENCORE RIEN VU !



Mutualia enrichit son offre de services et compte faire bénéficier ses adhérents du réseau de soins optique Carte Blanche et de ses nombreux avantages : réduction sur les verres grâce à des tarifs négociés, garantie casse de deux ans pour les équipements, prestations sans avance de frais... Grâce à ce dispositif, Mutualia souhaite diminuer le reste à charge des équipements optiques, garantir la qualité des prestations délivrées et faire bénéficier à ses adhérents d'un réseau de proximité.

Sa mise en place sera progressive afin qu'à terme en 2017, les 118 000 adhérents de Mutualia Santé Sud Est puissent bénéficier de ce service. Pour plus d'informations n'hésitez pas à prendre contact avec votre conseiller Mutualia.



## NOUVELLE RÉGLEMENTATION IMPOSÉE AUX COMPLÉMENTAIRES SANTÉ LE CONTRAT RESPONSABLE ET SOLIDAIRE ÉVOLUE

### 2004 : création du contrat responsable et solidaire

Depuis 2004, l'Assurance Maladie s'est engagée dans une politique de responsabilisation des mutuelles et des patients face aux coûts engendrés par les dépenses de santé. Deux dispositifs ont été mis en place pour encourager patients et médecins à adopter un comportement vertueux : le parcours de soins coordonnés et les contrats solidaires et responsables.

Ces nouveaux contrats ont une dimension « **responsable** » car ils prennent en charge un remboursement minimum ainsi que certaines prestations de santé ; et « **solidaire** » car ils sont sans questionnaire médical et sans évolution de cotisation selon votre état de santé.

### 2015 : évolution du contrat responsable et solidaire

Depuis le 1<sup>er</sup> avril 2015, les contrats de complémentaire santé dits « responsables et solidaires » doivent respecter de nouvelles obligations. Par ces ajouts, le gouvernement a souhaité garantir aux assurés un meilleur remboursement des dépenses de santé - notamment en optique - et limiter les dépassements d'honoraires des médecins...

Voici ce qui change en 2015 :

- **Les soins courants remboursés au ticket modérateur** : consultations en ville, médicaments, actes de biologie, analyses médicales et un ensemble de prestations de prévention tels que le détartrage annuel...
- **Forfait journalier hospitalier** : sa prise en charge ne sera plus limitée à un certain nombre de jours, elle sera désormais **illimitée** et couvrira l'ensemble de la période d'hospitalisation.
- **Limitation de la prise en charge des dépassements d'honoraires** des médecins non adhérents au contrat d'accès aux soins (contrat signé entre votre médecin et l'Assurance Maladie encadrant les dépassements d'honoraires).
- **Équipements optiques** : mise en place de minima et maxima sur le remboursement des lunettes\*, et limitation du remboursement à un équipement (deux verres et une monture) **tous les deux ans** (période réduite à un an pour les mineurs, et pour ceux dont l'évolution de la vue justifie le renouvellement d'équipement).

\* (monture et verres)

Dorénavant, tous les nouveaux contrats des mutuelles doivent répondre à ces dispositions pour vous assurer des remboursements complets de vos prestations tout en vous faisant bénéficier d'un contrat avec un minimum de taxes. Les mutuelles disposent d'un délai afin de mettre en conformité les contrats de leurs adhérents : jusqu'au 1<sup>er</sup> janvier 2016, pour les contrats individuels déjà existants et jusqu'au 1<sup>er</sup> janvier 2018 pour les contrats collectifs entreprise.

## Et pour VOTRE CONTRAT ?

L'Assemblée Générale de la mutuelle, réunie le 23 juin 2015, a décidé la mise en conformité des contrats individuels au 1<sup>er</sup> janvier 2016 (sauf contrats hospitalisation).

Ainsi certains contrats devront faire l'objet de modifications garantissant des remboursements conformes aux nouvelles règles.

Bien entendu, nous ne manquerons pas de contacter d'ici la fin 2015, les adhérents concernés et les accompagnerons pour un changement en toute tranquillité.

## LE DROIT À L'OUBLI

Voilà une nouvelle qui va soulager les anciens malades du cancer qui se voyaient refuser un prêt ou qui étaient contraints de payer des surprimes d'assurance exorbitantes alors que leur cancer était guéri depuis longtemps. **La loi de santé votée en avril 2015 a instauré un « droit à l'oubli »**. Dorénavant, les personnes ayant eu un cancer avant l'âge de quinze ans, ou les anciens malades après quinze ans d'arrêt de traitement

(voire moins selon les cancers) n'auront plus à le déclarer. Une convention a été passée à ce titre entre le gouvernement et les assureurs. Il est prévu qu'une grille de référence soit régulièrement actualisée pour définir la liste des cancers qui pourront systématiquement bénéficier d'un tarif d'assurance emprunteur standard. D'autres pathologies chroniques pourraient également être concernées.



## DE NOUVELLES MESURES POUR LUTTER CONTRE LE TABAGISME

Mesure phare de la nouvelle loi de santé, **les paquets neutres seront obligatoires à partir du 20 mai 2016**. Dans quelques mois donc, les paquets auront la même forme, ne comporteront plus de logo mais seulement la marque écrite en petits caractères.

D'autres dispositions viennent durcir le dispositif anti-tabac :

- interdiction de fumer dans les voitures transportant des mineurs.
- interdiction de vapoter dans certains lieux publics (train, bus, lieux de travail fermés et collectifs,...). Le vapotage se fera dans des espaces réservés.
- limitation de l'utilisation de la publicité pour le tabac et les cigarettes électroniques.

Dans les prochaines années, l'industrie du tabac sera plus sévèrement taxée, elle sera obligée d'être plus transparente et de supprimer les arômes artificiels comme le menthol.



## AUTOTEST DE DÉPISTAGE DU SIDA : BIENTÔT DISPONIBLE EN PHARMACIE

Annoncés depuis longtemps, **les autotests qui permettent de savoir si l'on est porteur du virus du SIDA - le VIH - seront disponibles en pharmacie et sans ordonnance à partir de juillet 2015**. Par un simple prélèvement buccal ou sur une goutte de sang, ces tests appelés ADVIH (autotests de dépistage de l'infection par le VIH) fournissent un résultat fiable sur le statut sérologique s'il n'y a pas eu de prise de risque au

cours des 3 derniers mois avant la réalisation du test. Comme il sera réalisé et interprété à domicile, la Haute Autorité de Santé insiste pour que l'utilisateur se fasse conseiller par son pharmacien, son médecin ou encore par une association de lutte contre le SIDA. Pour tout renseignement : **Sida Info Service** (appel anonyme et gratuit).

 **N° Vert 0 800 840 800**





# NUTRITION : LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE !

PAR BLANDINE MELLOUET-FORT  
MÉDECIN EN SANTÉ PUBLIQUE

**Le lien entre alimentation et bonne santé semble évident pour tout le monde. Mais au quotidien, ce n'est pas toujours si simple de s'y retrouver. Regardons d'un peu plus près les bonnes habitudes de consommation pour être en pleine forme.**

## UNE ALIMENTATION POUR GARDER LA FORME !

**Pour garder la forme, pas de secret :** une alimentation équilibrée et variée est indispensable. **On mange de tout, mais en quantité adaptée.** Pour les personnes qui n'ont pas de problème médical particulier, aucun aliment n'est interdit ! Même si bien sûr, on limite sa consommation de produits sucrés, sa-

lés et gras pour privilégier les légumes, les fruits, les féculents etc. L'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs jours : un repas copieux pourra être rattrapé avec des repas plus légers dans la semaine.

Une alimentation variée permet également d'assurer l'apport en vitamines et minéraux, et notamment celles qui jouent sur notre forme. On stimulera par exemple nos défenses immuni-

taires avec la vitamine C. Pour cela, agrumes, cassis, fraises, kiwis, poivrons et légumes verts sont de précieux alliés. La vitamine B6, contenue dans les germes de blé, les poissons et viandes, et la B12, dans les abats et les œufs, aident à lutter contre la fatigue.

## UNE ALIMENTATION POUR GARDER LE MORAL !

**Elle commence par une alimentation variée.** Goûts, formes, couleurs... ça met plus de vie dans les assiettes ! **De façon plus spécifique, pour lutter contre le stress et la fatigue, l'allié santé est le magnésium.** Il préserve l'équilibre nerveux et musculaire. L'organisme ne le stocke pas, aussi un apport régulier est nécessaire. Les fruits oléagineux comme les amandes et les noisettes en sont riches. On en trouve également dans les légumes et les fruits secs (lentilles, raisins secs, etc.). Certaines eaux minérales en contiennent plus de 50 mg par litre : c'est le cas de Contrex et Hépar pour les eaux plates, Arvie, Badoit et Quézac pour les eaux gazeuses. Et le petit plus plaisir pour assurer cet apport, qui fait du bien au moral comme aux papilles : vous pouvez croquer un carré de chocolat noir (minimum 70% de cacao). Pour garder le moral, on n'oublie pas l'activité physique. Elle augmente la production d'endorphine, une molécule « bien-être » libérée dans notre cerveau.

## UNE ALIMENTATION POUR PRÉSERVER LA MÉMOIRE !

Pour entretenir sa mémoire, le sudoku ne suffit pas ! En effet, certains nutriments sont très appréciés par nos neurones pour fonctionner. On va donc miser sur l'apport en acides gras essentiels (les fameux « oméga 3 »), qui sont présents dans les huiles végétales de noix, colza, soja par exemple, ainsi que dans les poissons gras comme le saumon. On va également assurer un apport suffisant en vitamines du groupe B que l'on retrouve dans les céréales complètes, les viandes et abats, les œufs, la levure de bière... Ces aliments seront par ailleurs source de vitamines et oligo-éléments antioxydants, présents aussi dans les fruits et les légumes. Veillez également à avoir un apport en fer suffisant, que l'on retrouve dans le boudin, certains fruits de mer comme les palourdes, la viande, le son de blé, les lentilles, etc.

Et maintenant, si vous tentiez ce petit exercice pour entretenir votre mémoire : composez votre menu à l'aide de la liste des produits de saison (page suivante) et retenez votre liste de courses par cœur !

## UNE ALIMENTATION POUR SE SENTIR BIEN DANS SON ASSIETTE

Pour tirer profit au mieux de ces apports, faites attention à la façon dont vous consommez les aliments pour faciliter la digestion. N'hésitez pas à croquer à pleines dents dans les fruits, les légumes, la viande. Puis prenez le temps de bien mastiquer. Privilégiez les fibres présentes dans les pains et céréales complètes, les fruits et les légumes. Évitez autant que faire se peut les produits transformés et industrialisés. Le miel par exemple sera une façon naturelle de sucrer vos tartines. Et si cela est possible, misez sur le bio... Pensez aussi à bien vous hydrater. Certaines eaux peuvent être intéressantes pour compléter un apport en minéraux. Limitez aussi l'apport en graisses qui alourdit la digestion. Pour assurer l'apport en acides gras essentiels, croquez plutôt une ou deux noix. En facilitant la digestion, on préserve aussi sa forme !





## C'EST DE SAISON !

### LES CONSEILS DE MUTUALIA POUR GARNIR SON PANIER D'ÉTÉ

- ➔ **Les salades composées, reines de l'été :** Artichaut, Batavia, Betterave rouge, Carotte, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Laitue, Cresson, Maïs, Mesclun, Oseille, Radis, Tomate.
- ➔ **Pour le plat, on mixe des légumes :** Aubergine, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courgette, Épinard, Fève, Haricot vert, Navet, Poivron, Tomate... **et des poissons ou des fruits de mer :** Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton.
- ➔ **On assaisonne avec :** Ail, Aneth, Basilic, Oignon, Fenouil.
- ➔ **Salade de fruits en dessert :** Abricot, Amande, Brugnion, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Prune, Quetsche, Reine-claude.

## QUIZZ VRAI/FAUX

### La cuisson à l'eau altère les qualités nutritionnelles.

**Vrai** - Avec une cuisson à l'eau, les minéraux et les vitamines passent dans l'eau. Dans l'idéal, il faut donc consommer cette eau de cuisson, en bouillon ou en soupe : pensez-y pour ne pas verser un trop grand volume d'eau ! Vous pouvez aussi limiter cet effet en diminuant le temps de cuisson avec un autocuiseur, ou au contraire en cuisson à l'étouffée avec un très faible volume d'eau. La cuisson à l'eau a par contre l'avantage de réduire l'apport en matière grasse.

### Les légumes et les fruits en conserve ont perdu leurs vitamines.

**Faux !** - Ce procédé de conservation consiste à stériliser les aliments pour les conserver sur une longue durée. De la même façon que pour les surgelés, ces produits gardent des qualités nutritionnelles proches des produits frais. Les produits frais perdent même leurs qualités après quelques jours sur les étals ou dans le frigo. Il est donc recommandé de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, quelle que soit leur forme, en respectant un délai de consommation raisonnable.

### Peler les fruits leur enlève leurs vitamines.

**C'est vrai**, si les épluchures sont épaisses. Il est donc conseillé aux personnes qui digèrent mal la peau de peler les fruits très finement. Sinon, bien laver les fruits avant de les consommer pour enlever les résidus de pesticides est suffisant et permet de garder toutes leurs qualités nutritives.



# DÉCOUVREZ L'EXPÉRIENCE D'UN ADHÉRENT MUTUALIA ENGAGÉ DANS LE MONDE DE LA SANTÉ



Aujourd'hui nous vous présentons **Yves Martel**, qui participe au programme de recherche en nutrition humaine du CRNH.

## Monsieur Martel, vous participez actuellement à une étude sur l'amélioration de la santé par la nutrition pendant le vieillissement, en quoi consiste t-elle?

Je suis volontaire effectivement pour l'expérimentation européenne « Nu-Age ». L'objectif est d'étudier l'impact d'une stratégie alimentaire adaptée aux besoins spécifiques de notre corps en période de vieillissement. L'intérêt est de rechercher un mode alimentaire qui pourrait améliorer préventivement le vieillissement et de ce fait diminuer les traitements médicamenteux et limiter le coût social. En France, nous sommes 250 volontaires et 1250 en Europe. L'étude durera sur l'ensemble une dizaine d'années.

## Ce programme est-il contraignant ?

Il nécessite un peu de temps et de la rigueur. Je fais volontiers les examens très complets demandés par l'étude. Les conseils alimentaires donnés par les nutritionnistes sont assez proches de mes habitudes mais il y a toujours un ajustement nécessaire. Mon épouse participe également à des programmes du CRNH, nous avons veillé à ce que nos programmes soient cohérents pour que notre quotidien alimentaire reste gérable! Nous sommes convaincus tous les deux qu'en matière de santé la prévention est réellement importante. Nous sensibilisons notre entourage, par exemple nos petits-enfants mangent comme nous et goûtent volontiers à tous les aliments.

## Quelles bonnes habitudes avez-vous apprises et conseilleriez-vous ?

La variété ! Aujourd'hui, nous ne connaissons pas tous les effets des aliments, encore moins l'ensemble de leurs interactions. Manger très varié permet de couvrir l'ensemble des besoins nécessaires et évite les déséquilibres possibles. Il faut également boire beaucoup d'eau, limiter le sel et le sucre et pratiquer des activités physiques.



## QUELQUES REPÈRES SUR LE CRNH

C'est le Centre de Recherche en Nutrition Humaine d'Auvergne situé à Clermont-Ferrand. Créé en 1992 sous l'égide du Ministère de la Recherche, il a pour mission :

- 1) De coordonner, animer et harmoniser les recherches menées par ses membres pour promouvoir les connaissances en nutrition préventive chez l'homme sain, et en particulier chez le sujet âgé.
- 2) De contribuer aux enseignements, formations et promotions dans le domaine de la nutrition humaine.
- 3) D'assurer la gestion des outils d'exploration communs aux partenaires.
- 4) D'échanger avec les personnes publiques ou privées s'intéressant aux objectifs du CRNH.

Le CRNH a plusieurs programmes de recherches en cours

**Plus d'infos :**

**[www1.clermont.inra.fr/crnh/](http://www1.clermont.inra.fr/crnh/)**

L'équipe du Mag' dédie cette page à vos actions, vos parcours, vos engagements dans l'univers de la santé : vous faites partie d'une association et souhaitez vous exprimer ? Vous connaissez un adhérent engagé dans le monde de la santé et souhaitez nous le présenter ?

**Envoyez toutes vos informations**

**à [lemag@mutualia.fr](mailto:lemag@mutualia.fr)**



**ou téléphonez-nous  
au 04 76 16 80 80**



**LA SOLIDARITÉ, LA PROXIMITÉ SONT DES VALEURS FORTES** QUI ANIMENT LE QUOTIDIEN DE NOTRE MUTUELLE. **NOUS NOUS ATTACHONS À TRADUIRE NOS CONVICTIIONS EN ACTIONS.**

Sous le statut juridique d'un fonds de dotation (dépôt du dossier en cours) MUTUALIA SANTE SUD EST formalise ses actions de mécénat et lance dès aujourd'hui son premier appel à projet auprès du monde associatif dans nos régions et en France.

Du projet d'envergure au projet « coup de pouce », MÉCÉNAT MUTUALIA souhaite être aux côtés de celles et ceux qui œuvrent pour des actions dont nous partageons les valeurs, la vision et les objectifs.

Pour le lancement de cette action et pour porter cette opération, nous avons choisi de passer par l'implication de nos adhérents :

**C'est certain, c'est vous qui en parlerez le mieux !!**



## QU'EST-CE QUE LE MÉCÉNAT ?

Le mécénat se définit comme « le soutien matériel apporté, sans contrepartie directe de la part du bénéficiaire, à une œuvre ou à une personne pour l'exercice d'activités présentant un intérêt général. »

## NOTRE PHILOSOPHIE

- Cultiver nos valeurs fondatrices en les faisant vivre au travers d'actions concrètes,
- Alimenter un sillon de projets fertiles au service des Hommes,
- Faire fructifier le terrain de la solidarité intergénérationnelle.

## LE DÉROULEMENT EN 4 ÉTAPES

- CLÔTURE DE L'APPEL À PROJET **LE 30 SEPTEMBRE 2015**
- SELECTION PAR LE JURY **EN NOVEMBRE 2015**
- COMMUNICATION DES RESULTATS **EN DECEMBRE 2015**
- CEREMONIE DE REMISE DES PRIX **COURANT JANVIER 2016**

# L'appel à Projet

## QUI PEUT CANDIDATER ?

Dès aujourd'hui l'appel à projet est ouvert à tout groupe de personnes constitué en association régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 et ayant son siège social en France et/ou tout autre organisme exerçant une activité d'intérêt général.

Une attention particulière sera portée sur les projets implantés dans nos régions.



## LES PROJETS SOUTENUS

Pour être retenu, un projet doit être créateur de lien social et innovant dans son domaine, socialement fondé, écologiquement recevable, économiquement viable.

« **MÉCÉNAT MUTUALIA** » sélectionnera des projets inscrits dans les domaines de l'entraide, de l'éducation et de la préservation de notre terre et de notre patrimoine culturel.

Les champs d'actions déterminés par la fondation Mutualia sont les suivants :

- Environnement et culture : « **un héritage à transmettre** »
- Santé et solidarité : « **l'urgence de notre présent à soigner** »
- Éducation et innovation : « **l'avenir se prépare** »

Publics bénéficiaires : les populations rurales, les femmes, les enfants... tous les publics

**3 CHAMPS D' ACTIONS = 3 PROJETS SELECTIONNES**

## COMMENT ET OÙ CANDIDATER ?

Le dossier de candidature est disponible sur le site :

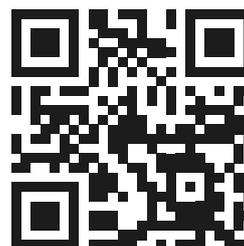
**[www.mutualia-mecenasat.fr](http://www.mutualia-mecenasat.fr)**

Votre dossier complet accompagné de toutes les pièces demandées doit être envoyé à :

**[mecenasat@mutualia.fr](mailto:mecenasat@mutualia.fr)**

ou par courrier à l'adresse suivante avant le 30 Septembre 2015 :

**MÉCÉNAT MUTUALIA  
30 RUE MALLIFAUD  
38100 GRENOBLE**



**FLASHEZ**  
pour accéder au site  
dédié au mécénat

**Pour toute question concernant le Mécénat  
contactez Mutualia au 04 76 16 80 72**

## MANIFESTATIONS 2015 :

MUTUALIA EST PRÉSENTE SUR DES MANIFESTATIONS TOUTE L'ANNÉE POUR RENCONTRER SES ADHÉRENTS, FAIRE DÉCOUVRIR SES OFFRES ET AUGMENTER SA NOTORIÉTÉ AUPRÈS DU GRAND PUBLIC.

### MUTUALIA PREND LA CLÉ DES CHAMPS !

Cette année encore, Mutualia s'est associée à l'opération « **Prenez la clé des champs** » mise en place par les Chambres d'Agriculture de l'Isère, Savoie et Haute-Savoie et traditionnellement organisée le 1<sup>er</sup> week end de mai.

C'est près de 120 exploitations réparties dans ces 3 départements qui ont invité petits et grands à découvrir une agriculture de qualité et pleine de saveurs. Au programme : visite des exploitations, activités ludiques et échanges avec les agriculteurs.

### COURIR CONTRE LE CANCER DU SEIN

Mutualia s'est investie lors de la course « **La Bouronnaise pour elles** », manifestation caritative contre le cancer du sein. Cette course 100% féminine a connu un grand succès en rassemblant près de 1500 participantes. L'objectif est de récolter des fonds permettant d'améliorer l'accompagnement des malades.



### CAP RIO 2016 POUR STÉPHANE HOUDET TENNISMAN

La collaboration entre Mutualia Santé Sud Est et Stéphane Houdet a débuté en 2008. Les valeurs défendues par le sportif, sa détermination et son courage avaient alors conquis Mutualia. En 2012, le partenariat a pris de l'ampleur : en effet, le groupe Mutualia a décidé de soutenir le sportif dans sa préparation jusqu'aux Jeux Paralympiques qui auront lieu en 2016 à Rio de Janeiro où il tentera de remporter la médaille d'or. Ce projet commun porte les valeurs de solidarité, de performance et de dépassement de soi, partagées par Mutualia et Stéphane Houdet.

### SPORT ET TERROIR

L'édition 2015 de **La Pastourelle** s'est déroulée le 23 mai dernier dans le pays de Salers. Mutualia a apporté son soutien à cet événement annuel regroupant activités sportives (randonnée, course à

pied, VTT) et culture du terroir (produits régionaux et fête de la transhumance). Cette manifestation qui existe depuis près de 15 ans réunit chaque année quelques 3700 participants de 81 départements et 5 pays différents.

### TOUJOURS PLUS HAUT

En 2015, Mutualia a choisi d'associer son image au **Jumping international CSI** (Concours de Sauts d'obstacles International) de Grenoble qui s'est déroulé du 25 au 28 Juin. Cette manifestation réunit cavaliers amateurs, professionnels français et étrangers. Deux de ses épreuves comptent également pour le classement mondial de la fédération équestre internationale.



## CLUBS SPORTIFS :

Mutualia Santé Sud Est met en place des partenariats avec des clubs sportifs pour lesquels elle partage des valeurs d'humanisme et de solidarité comme le **Chambéry Savoie Handball**, le **JL Bourg Basket Pro**, ou encore le **Stade Aurillacois**. À cet effet Mutualia se positionne régulièrement en tant que parrain des différentes rencontres de ces équipes.

**Par ailleurs, Mutualia soutient des clubs sportifs amateurs de proximité sur l'ensemble du territoire couvert par la mutuelle.**

