

A vrai dire

Lettre d'information aux particuliers

N° 12
Septembre
2008

Edito

Réforme...

La rentrée s'engage, avec son lot de nouveautés.

Malheureusement pour l'assurance maladie, les ordonnances sont toujours les mêmes avec une dose plus ou moins forte (non homéopathique !) de baisse de remboursement et / ou de hausse du financement : CSG, CRDS...

Une nouvelle fois, nous assistons à un pansement conjoncturel qui n'amène aucune amélioration à l'organisation et à l'efficacité de notre système de santé.

Les mesures annoncées le 29 juillet avec un plan d'économie global de 4 milliards d'euros amènent, entre autre, à taxer les organismes complémentaires dès 2009.

Notre contribution au financement du déficit de l'assurance maladie sera d'un milliard d'euros.

Cette taxe se répercutera malheureusement sur tous les Français qui acquittent une complémentaire santé, et qui financent déjà la CMU par une taxe de 2,5 % prélevée sur vos cotisations.

Dans ce contexte, Mutuelle Existence reste proche de vos besoins et s'engage à aménager ses produits et services pour limiter, au plus juste, la répercussion de la hausse des dépenses de santé.

Témoin de cet engagement, le dernier baromètre réalisé auprès d'un échantillon représentatif de nos adhérents démontre le lien de confiance que nous sommes parvenus à nouer : vous êtes près de 90 % à nous témoigner votre confiance.

Nous sommes sensibles à ces marques de reconnaissance et nous mettrons tout en œuvre pour gagner toujours plus votre confiance...

Patrick HUGON, Directeur Général



Mutuelle Existence en bonne santé !

Mutuelle Existence affiche un bilan 2007 flatteur avec une hausse sensible de son activité et le renforcement de sa solvabilité.

Avec une progression de son activité de 15,1 % à 114,5 M€, Mutuelle Existence affiche une des plus belles progressions sur le marché de la complémentaire santé mutualiste. En 2007, la Mutuelle a certes profité de son opération de fusion avec la

Mutuelle MGTI située dans la Loire, mais elle est aussi parvenue à résister à la concurrence frontale qu'exercent désormais les banques et les mutuelles d'assurance sur son cœur de métier : la santé.

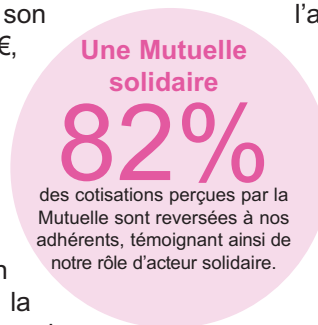
La réorganisation de l'activité autour de trois marchés - les Particuliers, les Professionnels Indépendants et les Entreprises - a incontestablement permis de mieux tenir compte des besoins de chaque cible et de jouer pleinement notre mission de proximité. Les nouvelles garanties santé créées en 2007 pour les entreprises, et en 2008 pour les particuliers, avec des formules adaptées à chaque génération et novatrices comme la médecine douce, permettent à la Mutuelle de satisfaire toujours plus nos adhérents.

Etre toujours plus proche de vous

Outre une activité porteuse, Mutuelle Existence a conforté sa solidité financière avec un renforcement de sa marge de solvabilité. Une progression indispensable compte tenu des nouvelles exigences comptables

applicables aux mutuelles. En outre, cette solidité permettra d'allouer les moyens nécessaires au renforcement de notre développement et de nos offres de service. Car telle est

l'ambition de notre nouveau plan stratégique à trois ans : être toujours plus proche de vous et de vos besoins avec des garanties et une qualité de service reconnus pour leur pertinence.



Les chiffres clés 2007

270 000 personnes protégées
60 000 professionnels indépendants gérés en assurance maladie obligatoire
278 salariés à fin avril 2008 (+ 67 salariés)



Les résultats de la Mutuelle ont été approuvés par les 100 délégués mutualistes présents lors de l'Assemblée Générale du 9 juin 2008 au domaine de St-Jean-de-Chépy, dans l'Isère. L'occasion pour les nouveaux délégués mutualistes élus au premier semestre de jouer pleinement leur rôle de représentants des adhérents.

Le 2 octobre prochain, un nouveau Président sera désigné par les 30 administrateurs de la Mutuelle.

p.2

- Prévention
- Manger mieux, bouger plus

p.3

- 2 nouvelles agences à votre service
- Extension de l'agrément RSI en Languedoc-Roussillon
- Vision Mutualiste affiche sa nouvelle enseigne
- 5^{ème} Forum de la création d'entreprise en Haute-Savoie

p.4

- L'automédication en libre service : à consommer avec discernement !
- Bienvenue sur le stand de la FMO à Lyon
- Des agences près de chez vous

Mutuelle existence

Manger mieux, bouger plus

Avec son lot de fruits sucrés (pêches, nectarines, fraises, framboises, abricots...) et de légumes goûteux (courgettes, aubergines, tomates...), nul doute que vous êtes parvenus, cet été, à respecter le fameux Programme National Nutrition Santé (PNNS) lancé par le Ministère de la santé : manger au moins 5 fruits et légumes par jour ! Reste à tenir le rythme pour l'automne, car force est de constater que la consommation de fruits et légumes reste insuffisante. Seuls 42,8 % des adultes en consomment chaque jour. Chez les enfants de 3 à 17 ans, la proportion tombe à 20 % !

Même constat pour la consommation de féculents, conseillée à chaque repas. Là encore, elle reste souvent insuffisante bien qu'elle ne subisse pas les inconvénients attribués aux fruits et légumes : un prix jugé trop élevé, un temps de préparation trop long et un savoir-faire indispensable.

Mais pourquoi manger autant de fruits et légumes ?

La dernière campagne du Ministère de la santé lancée en juin dernier rappelle qu'ils apportent des fibres indispensables au bon fonctionnement intestinal, de l'eau pour notre hydratation, et des vitamines, des minéraux, des antioxydants pour préserver notre jeunesse. Mais surtout, ils ont un rôle protecteur vis-à-vis de nombreuses maladies comme le cancer, le diabète et les

maladies cardio-vasculaires. Autant de bonnes raisons de ne pas se priver de tous ces bienfaits !

Vous n'avez pas le temps de faire la cuisine ?

Pas de panique, il existe au rayon surgelé des mélanges de légumes déjà cuisinés : il suffit de les cuire et de les déguster. La salade de tomates se pré-

pare en deux minutes avec un filet d'huile, une pincée de sel et de poivre. Mieux, certains légumes n'ont pas besoin d'être épluchés. Bon à savoir : les soupes en briques ou en bocaux comptent aussi pour une portion de légumes !

Vos enfants rechignent devant un plat de légumes et refusent les fruits frais ?

Surtout, ne vous découragez pas. Il faut prendre le temps de leur faire apprécier en leur présentant le légume sous différentes formes. Un menu unique pour toute la famille incite aussi les enfants à suivre l'exemple des parents. Et puis, il ne faut pas hésiter à les mélanger à des féculents, leur association est même recommandée. Enfin, rendez-les appétissants en les cuisinant en gratin ou en tarte et en multipliant les saveurs : une poire au chocolat et au miel est plus tentante que crue !

Manger mieux, c'est bien mais il faut aussi se dépenser

Attention, la nutrition concerne aussi bien les apports que les dépenses énergétiques ! En clair, manger mieux ne peut suffire, il faut bouger ! Le programme national de nutrition santé est très clair : il faut marcher au moins 30 minutes par jour et si possible, 10 minutes d'affilées. Reste à dégager ce temps devenu précieux ! Pas simple mais jouable.



Bouger plus quand notre temps est compté : une équation possible !

Profitez de chaque occasion de la vie quotidienne pour devenir actif :

- Allez chez le boulanger ou chez vos commerçants à pied.
- Marchez lors de votre trajet pour vous rendre au travail ou dans les magasins.
- Si vous utilisez le bus ou le tramway, prenez-le un arrêt plus loin que votre arrêt habituel.
- Utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Si vous avez un jardin, passez plus de temps à y travailler.
- Si vous avez un chien, promenez-le plus longtemps.

Source : www.mangerbouger.fr



Les 9 repères de consommation pour être en meilleure forme !

- Au moins 5 fruits et légumes par jour
- De la viande, du poisson ou des œufs, une à deux fois par jour
- Des féculents à chaque repas
- 3 produits laitiers par jour
- De l'eau à volonté
- Limiter sa consommation de sucre
- Limiter sa consommation de matières grasses
- Limiter sa consommation de sel
- Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour



Source : www.mangerbouger.fr

2 nouvelles agences à votre service

- **Sallanches** 220 place Charles Albert depuis juin dernier
Tél : 04 50 58 30 75

du mardi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h
le samedi de 9 h à 12 h

- Transfert de l'agence de l'Isle d'Abeau à **Bourgoin-Jallieu**
4 place du 23 août 1944
à compter de mi-octobre
Tél : 04 74 27 68 68

du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et
de 13 h 30 à 17 h 30



Agence de Sallanches

Vos Chargées de Clientèle vous apportent des réponses spécifiques à vos besoins dans la gestion de votre dossier, et vous aide dans la compréhension des remboursements de vos frais de santé.

Elles vous donnent des informations sur les produits de prévoyance et d'épargne que la Mutuelle met à votre disposition, pour mieux vous accompagner tout au long de votre vie.

Vision Mutualiste affiche sa nouvelle enseigne : Les Opticiens Mutualistes

Des opticiens diplômés vous accueillent :

- **Annecy** : 23 rue Président Favre
- **Annemasse** : 1 rue Fernand David
- **Cluses** : 15 avenue de la Libération
Le Clos Sérèna

Du lundi au samedi de 9 h à 12 h et de 14 h à 19 h

- **Sallanches** : 65 avenue de la Gare
- **Thonon** : 8 rue Vallon

Du mardi au samedi de 9 h à 12 h et de 14 h à 19 h

En intégrant Les Opticiens Mutualistes, Mutuelle Existence offre un nouveau service de proximité à l'ensemble de ses adhérents, avec un réseau de plus de 600 magasins d'optique dans toute la France.



Magasin de Thonon

Pour connaître le magasin le plus proche de chez vous, contactez le service Relations Adhérents au 0 810 810 625.

Artisans, commerçants : extension de l'agrément RSI en Languedoc-Roussillon

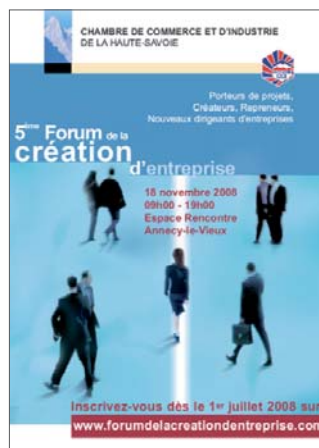
Mutuelle Existence est gestionnaire du régime obligatoire dans les départements de l'Ain, l'Ardèche, la Drôme, l'Isère, la Loire, le Rhône, la Savoie, la Haute-Savoie. Elle vient d'obtenir du Régime Social des Indépendants le conventionnement lui permettant de gérer également le régime obligatoire des professionnels indépendants sur la circonscription de la région Languedoc-Roussillon : Aude, Gard, Hérault, Lozère, Pyrénées-Orientales.

Vous êtes artisan ou commerçant, simplifiez la gestion de votre dossier ! Vous aurez un interlocuteur unique si vous choisissez Mutuelle Existence pour gérer vos prestations d'assurance maladie et votre protection sociale complémentaire.

Contactez-nous :
04 67 99 49 19 ou 04 77 42 35 77



5^{ème} Forum de la création d'entreprise en Haute-Savoie



Mutuelle Existence expose au Forum de la création d'entreprise en tant que partenaire de la CCI (Chambre de Commerce et d'Industrie), et vous invite à vous inscrire sur www.forumdelacreationentreprise.com

Porteurs de projets, créateurs, repreneurs, nouveaux dirigeants, prenez le plus court chemin pour entreprendre, réservez votre journée du **mardi 18 novembre 2008** et participez au Forum de la Création d'Entreprise à l'Espace Rencontre à **Annecy-le-Vieux**.

Organisé par la CCI de la Haute-Savoie et ses partenaires, le Forum de la création d'en-

treprise est un rendez-vous incontournable en Haute-Savoie pour créer, reprendre ou développer son entreprise. Véritable concentré d'informations et de solutions, cet événement permet, en une seule journée et en un seul lieu, de s'informer, de s'entretenir avec des professionnels, de renforcer son réseau en rencontrant d'autres créateurs, repreneurs et chefs d'entreprises.

Venez sur le stand de la Mutuelle pour rencontrer vos Délégués, spécialistes de la protection sociale, et faire le bilan de votre situation professionnelle et personnelle.

L'automédication en libre service : à consommer avec discernement !



Le gouvernement vient d'autoriser un certain nombre de médicaments à passer devant le comptoir des pharmacies. Objectif avancé : améliorer l'accès des patients à une information adaptée sur les médicaments utilisés sans consultation médicale, offrir un choix éclairé, maintenir les garanties d'accessibilité et offrir des prix publics concurrentiels pour mieux comparer.

Pour l'heure, 217 spécialités pharmaceutiques sont concernées, de la Nicorette au Dacryum en passant par le Nurofen ou l'Humex. Reste à consommer ces médicaments avec discernement pour éviter les interactions ou surdosages liés au paracétamol, à l'ibuprofène et à l'aspirine notamment. N'hésitez pas à vous procurer les fiches d'information disponibles dans toutes les officines. Elles vous permettront de vous soigner avec précaution. N'hésitez pas non plus à vérifier avec votre pharmacien que le médicament choisi s'intègre bien dans votre parcours thérapeutique.

Bienvenue sur le stand de la FMO à Lyon

Mutuelle Existence vous invite à vous rendre sur le stand de la Fédération des Maladies Orphelines (FMO) à l'occasion de la sortie de la quarantième édition du **Petit Paumé**, le **11 octobre** prochain. Comme l'année dernière, votre Mutuelle a réservé un espace de 60 m² pour contribuer à la notoriété lyonnaise de notre partenaire.

Vous le savez, cette Fédération multiplie les actions pour soutenir les malades concernés par une maladie rare et sensibiliser les pouvoirs publics à ce fléau. Alors que le plan gouvernemental maladie rare touche à sa fin, la Fédération est à l'initiative de la pétition réclamant la mise en oeuvre d'un plan d'amélioration pour poursuivre et renforcer la prise en charge des maladies orphelines. Quelques 30 000 signatures ont déjà été recueillies. **Vous aussi vous pouvez soutenir cette Fédération en signant cette pétition sur www.fmo.fr, et en lui accordant des dons : ils permettront de briser l'isolement des 4 millions de personnes touchées.**

Tout don ouvre droit à une réduction d'impôt correspondant à 66 % du montant du don dans la limite de 20 % du montant de votre revenu imposable.

Les dons sont à adresser par chèque bancaire libellé à l'ordre de la Féefuret au 60 rue Domer - 69007 LYON. (L'association La Féefuret, créée par Mutuelle Existence, est l'interface administrative de récolte et de redistribution des dons à la FMO.)

Des agences près de chez vous

01 - AIN

27, avenue Alsace-Lorraine
01000 Bourg-en-Bresse

26 - DRÔME

15, boulevard Maurice Clerc
26000 Valence

30 - GARD

28 bis, quai Boissier de
Sauvages
30100 Alès

Le Camargue A
Place Bertin Boissin
30200 Bagnols-sur-Cèze

5, rue de Verdun
30900 Nîmes

34 - HERAULT

Antigone
66, rue Don Bosco
34000 Montpellier
31, rue du Général de Gaulle
34200 Sète

38 - ISERE

5, cours Jean Jaurès
38000 Grenoble
6, place Morand
38550 Péage-de-Roussillon

Centre Commercial
38080 L'Isle d'Abeau
transférée en octobre 2008

4, place du 23 août 1944
38300 Bourgoin-Jallieu

42 - LOIRE

10, rue de la Résistance
42300 Roanne
8, place de l'Hôtel de Ville
42000 Saint-Etienne

19, place Jean Jaurès
42000 Saint-Etienne

66 - PYRENEES ORIENTALES

57, avenue Général de Gaulle
66000 Perpignan

69 - RHÔNE

3, rue Roger Salengro
69500 Bron
5, rue du Président Herriot
69001 Lyon
60, rue Domer
69007 Lyon
Centre Commercial Saint-Genis II
69230 Saint-Genis-Laval

550, rue Nationale
69400 Villefranche-sur-Saône
129, cours Emile Zola
69100 Villeurbanne

73 - SAVOIE

42, quai des Allobroges
73200 Albertville

21, boulevard du Musée
73000 Chambéry

74 - HAUTE-SAVOIE

30, avenue de France
74000 Annecy
23, rue Président Favre
74000 Annecy
2, rue Fernand David
74100 Annemasse
Le Clos Séréna
15, avenue de la Libération
74300 Cluses
220, place Charles Albert
74700 Sallanches
9, rue Vallon
74200 Thonon-les-Bains

Nos centres optiques



74 - Annecy, Annemasse, Cluses,
Sallanches, Thonon

Nos centres de santé dentaire



30 - Alès, La Grand-Combe,
Molière-sur-Cèze, Nîmes,
Saint-Ambroix
69 - Lyon

Union Sociale Mutualiste

74 - Annecy

www.mutuelle-existence.fr

Siège social : 60, rue Domer - 69346 LYON Cedex 07 - N° Azur : 0 810 810 625 - Fax : 04 72 71 21 33

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité - Immatriculée au Registre National des Mutuelles sous le n° 776 531 667 - APE 651.2Z

