

UM MUTUELLE

UMAGAZINE

CDC Mutuelle :

Cap vers le CHANGEMENT

*Découvrez
les nouveautés
de 2023...*

N°115 Juillet 2023



WWW.CDC-MUTUELLE.FR

VOTRE MUTUELLE EST UNE VRAIE MUTUELLE, ET C'EST MIEUX POUR VOUS.

Une vraie mutuelle n'exclut personne en matière de santé et prend soin de vous à chaque moment de votre vie. Une vraie mutuelle voit aussi plus loin en s'engageant dans l'accès aux soins pour tous et en investissant 100% de ses bénéfices au service de chacun.

Enfin, une vraie mutuelle vous donne le pouvoir de participer à ses décisions : être adhérent d'une mutuelle, c'est un choix pour soi et pour tous.

Pour en savoir plus sur les mutuelles de la Mutualité Française : mutualite.fr



Photo : Organisme Agg par le Code de la Mutualité - SIRS 2018 101

N°115
Juillet 2023

Sommaire

CDC MUTUELLE INFOS

Page 04

Assemblée Générale
CDC Mutuelle 2023 : les nouveautés.

Les délégués mutualistes :
toutes les réponses à vos questions.

Page 05

Votes des textes de résolutions 2023.

DOSSIER PRÉVENTION ET SANTÉ

Page 06

Connaissez-vous le principe de la Tutelle ?

Page 07

Mieux comprendre la sciatique.



Mes chères adhérentes
et chers adhérents,

Voici venu le temps des vacances ...

Nous en aurons bien besoin, dans cette France encore traumatisée par la pandémie du Covid, inquiète de la situation internationale avec la guerre aux portes de l'Europe, frappée par le retour de l'inflation et la montée des violences extrémistes.

Dans ces circonstances, CDC Mutuelle veut rester résolument optimiste en l'avenir. Durant le semestre écoulé, votre Mutuelle a été très active, soucieuse de maintenir des garanties équilibrées à un coût raisonnable, malgré l'envolée des tarifs de nos prestataires, et l'impact financier toujours fort des conséquences du 100% santé.

Des mesures ont été entamées pour réduire drastiquement les frais de gestion : renégociation des contrats avec nos prestataires, proposition de mise en place de délégués mutualistes, réduisant très significativement le coût des Assemblées générales, actions en recouvrement des sommes dues par MFPrévoyance, apurement des impayés de cotisations.

Nous avons poursuivi nos efforts en matière de développement, un partenariat a été conclu avec une association sportive à Villerville en Normandie, avec présentation de nos produits aux habitants de la ville. Nous avons aussi réalisé une présentation commerciale lors de l'Assemblée générale de l'amicale des retraités de CNP Assurances. D'autres actions de développement sont également en cours.

Parallèlement, nous avons redéfini notre politique de placements de nos réserves, en concluant un contrat avec une société de conseil, pour aboutir à des placements sûrs et rentables, tout en privilégiant l'investissement social et environnemental.

Enfin, nous avons sécurisé notre activité, en adhérant au Groupe Entis qui nous assiste sur l'aspect réglementaire et juridique de notre activité.

Votre mutuelle reste toujours à vos côtés pour faire valoir vos droits qui ont été bafoués par la résiliation brutale des contrats prévoyance, dans la droite ligne des valeurs mutualistes qui nous réunissent.

Bonnes vacances
et bon repos à toutes et à tous.

Patrice Cazaux-Rocher
Président de CDC Mutuelle



UMutuelle
UMAGAZINE

> Assemblée Générale CDC MUTUELLE

MERCREDI 28 JUIN 2023

Les Délégués Mutualistes ?

Obtenez toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur le statut de délégué mutualiste au sein de CDC Mutuelle !

> Qu'est-ce qu'un délégué ?

Les délégués sont les représentants des membres participants et des membres honoraires de la mutuelle. Ils sont élus par les membres participants et honoraires de la mutuelle au sein de sections de vote selon un ou plusieurs critères qui peuvent être combinés entre eux.

> Quel est le rôle d'un délégué ?

Selon le principe démocratique propre au domaine mutualiste, chaque délégué dispose d'une seule et unique voix à l'assemblée. Durant l'Assemblée Générale, les délégués ont pour mission de valider ou non les résolutions qui leurs sont proposées. Ils peuvent également demander des précisions ou bien poser des questions sur les sujets soumis à l'Assemblée Générale.

> Quelle est la durée du contrat ?

Les délégués sont élus pour une durée de mandat définie au sein des statuts de la mutuelle (généralement 6 ans).

> Quelle est la fréquence de participation ?

Les délégués se réunissent au moins une fois par an sur convocation du Président du Conseil d'Administration afin qu'il puisse voter chacune des résolutions qui est soumises à l'Assemblée Générale.

> Quelles sont les conditions d'éligibilité ?

pour être éligible en tant que délégué au sein d'une section de vote, il faut :

- Avoir au moins 18 ans révolus.
- Avoir une adresse dans le périmètre géographique de la section de vote (résidence).
- Avoir la qualité de membre participant (être adhérent).
- N'avoir fait l'objet d'aucune condamnation dans les conditions énumérées) l'article L.114-21 du Code la mutualité.
- Ne pas être salarié de la mutuelle.

> Comment déposer son dossier de candidature ?

Pour être valable, le dossier de candidature doit comporter l'ensemble des pièces suivantes : une photocopie couleur recto-verso de la carte nationale d'identité ou du passeport en cours de validité, une photographie d'identité récente, un CV précisant les nom, prénom, adresse complète, téléphone, mail, date de naissance, expériences professionnelles, numéro d'adhérent(e), les mandats éventuellement exercés au sein de la mutuelle (mandataire mutualiste, président de comité mutualiste, délégué, administrateur...), un bref courrier précisant vos motivations.

Assemblée Générale CDC Mutuelle du 28 juin 2023 :

La principale modification cette année est relative aux délégués à l'Assemblée Générale et à leur désignation dans les Statuts.

Comme vous avez pu le constater en votant, CDC Mutuelle a souhaité modifier les règles relatives à la composition de l'Assemblée Générale.

Ainsi et en fonction du nombre d'adhérents dans votre région, vous serez représenté par un ou plusieurs délégués.

Cette mesure entrera en vigueur dès l'assemblée générale prochaine, soit en 2024.

CDC Mutuelle recherche des délégués. Si cela peut vous intéresser, vous pouvez nous adresser un mail à l'adresse suivante :

siege@cdc-mtuelle.org

Votre message sera transmis à un administrateur qui prendra contact avec vous.

Textes des résolutions de L'ASSEMBLEE GENERALE DE CDC MUTUELLE du 28 juin 2023 :

RÉSOLUTIONS	Votes exprimés	Total Blanc/nul	Abstention		Non		Oui	
			Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Résolution N°1 : L'Assemblée Générale, après en avoir pris connaissance, approuve le procès-verbal du 29 juin 2022.	1 175	2	70	5,96	12	1,02	1 093	93,02
Résolution N°2 : L'Assemblée Générale, après avoir pris connaissance des comptes annuels, du rapport de gestion arrêtés par le Conseil d'administration du 6 avril 2023 des informations sur les événements intervenus depuis la clôture de l'exercice 2022, du rapport distinct sur les indemnités perçues par les administrateurs et du rapport du Commissaire aux Comptes sur les comptes annuels, approuve les comptes annuels et le rapport de gestion sur les comptes annuels 2022 qui font ressortir un résultat déficitaire de -25 146,01 € et donne quitus au Conseil d'administration et au Trésorier.	1 173	4	118	10,06	26	2,22	1 029	87,72
Résolution N°3 : L'Assemblée Générale approuve la proposition du Conseil d'administration d'affecter le résultat déficitaire 2022 d'un montant de - 25 146,01 € au compte « Autres réserves ».	1 172	5	111	9,47	24	2,05	1 037	88,48
Résolution N°4 : L'Assemblée Générale, après en avoir pris connaissance, approuve le rapport spécial du Commissaire aux comptes relatif aux conventions réglementées.	1 174	3	83	7,07	12	1,02	1 079	91,91
Résolution N°5 : L'Assemblée Générale, après avoir été informée du montant de la cotisation de la garantie Historique Santé 2023 telle que fixée par le Conseil d'administration en vertu des pouvoirs que lui confère l'article 36 des statuts, prend acte du montant, fixé à 92 € par mois. En outre et s'agissant des garanties Bronze, Solidarité, Prendre soin de soi, des surcomplémentaires Soins courants et Hospitalisation, l'Assemblée générale prend acte qu'il n'y a pas eu d'augmentations des cotisations pour l'année 2023.	1 177	0	101	8,58	79	6,71	997	84,71
Résolution N°6 : L'Assemblée Générale approuve les modifications des statuts.	1 173	4	137	11,68	29	2,47	1 007	85,85
Résolution N°7 : L'Assemblée Générale, après avoir été informée de la décision prise par le Conseil d'administration en vertu des pouvoirs que lui confère l'article 36 des statuts, prend acte des modifications apportées au règlement mutualiste agent CDC.	1 174	3	143	12,18	26	2,21	1 005	85,60
Résolution N°8 : L'Assemblée Générale, après avoir été informée de la décision prise par le Conseil d'administration en vertu des pouvoirs que lui confère l'article 36 des statuts, prend acte des modifications apportées au règlement mutualiste grand public.	1 175	2	163	13,87	24	2,04	988	84,09
Résolution N°9 : L'Assemblée Générale approuve le nombre d'administrateurs porté à 13 au sein du Conseil d'administration.	1 174	3	92	7,84	40	3,41	1 042	88,76
Résolution N°10 : L'Assemblée Générale ratifie la cooptation de Madame Marieline REBOUX QUANG en qualité d'administrateur en remplacement de Madame Sandrine MENDES démissionnaire, le Conseil d'administration du 15 mars 2023 ayant approuvé cette cooptation.	1 173	4	89	7,59	17	1,45	1 067	90,96
Résolution N°11 : L'Assemblée Générale approuve la nomination du Cabinet AUDICE ALPES représenté par Monsieur Marc PAQUIER, comme nouveau commissaire aux comptes pour une durée de six (6) ans.	1 175	2	102	8,68	15	1,28	1 058	90,04



Constance Périn

> Connaissez-vous le principe de La Tutelle ?

Pour veiller sur les intérêts d'une personne aux facultés mentales altérées, la famille, un proche ou même un procureur peut déposer une demande de mise sous tutelle. Le juge nommera alors un tuteur pour la représenter dans ses actes de la vie courante.

Avec l'âge, à la suite d'une maladie ou d'un accident de la vie, les facultés d'une personne peuvent être altérées, ne la rendant plus apte à prendre certaines décisions. La justice prévoit alors la protection de ses intérêts et de son patrimoine via la mise sous tutelle. Un tuteur (personne proche ou extérieure), désigné par un juge, sera en charge de la représenter dans les actes de la vie courante (déclaration fiscale, gestion bancaire...).

> Une mesure judiciaire encadrée

La demande de mise sous tutelle peut être faite directement par la personne concernée, ou par une tierce personne, à savoir un proche (conjoint, parent ou personne entretenant des liens étroits et stables avec la personne à protéger) ou un procureur. Elle est à adresser au juge des contentieux de la protection qui, pour y répondre, se basera sur un énoncé des faits indiquant la nécessité de sa mise en œuvre. Un certificat médical circonstancié réalisé par un médecin, inscrit sur une liste spécifique, devra également lui être remis sous pli cacheté. Avant le prononcé du jugement, le juge est dans l'obligation d'entendre le requérant et la personne à protéger, sauf si son état ne le permet pas (si elle souffre de la maladie d'Alzheimer par exemple). Il nommera ensuite un ou plusieurs tuteurs : l'un pourra être en charge de la protection de la personne et l'autre de la gestion de son patrimoine. Il peut s'agir d'un membre de la famille (en priorité) ou d'un professionnel, appelé alors mandataire judiciaire à la protection des majeurs. La mise sous tutelle est fixée pour une durée ne pouvant excéder cinq ans, renouvelable. Le juge peut à tout moment décider de la modifier, de la prolonger ou de l'interrompre.

> Un coût à la charge de la personne protégée

La demande de la mise sous tutelle est gratuite. Le coût du certificat médical est cependant estimé à 192 euros, à la charge de la personne concernée. Dans le cas où le tuteur serait un proche, celui-ci exerce son rôle à titre gratuit. Toutefois, en fonction de l'importance des biens gérés, le juge peut décider le versement d'une indemnité. Si le tuteur désigné est un mandataire judiciaire, le montant de la participation est estimé en fonction des revenus de la personne mise sous tutelle. Dans les deux cas, le coût est à la charge de la personne à protéger.

> Quelles obligations pour le tuteur ?

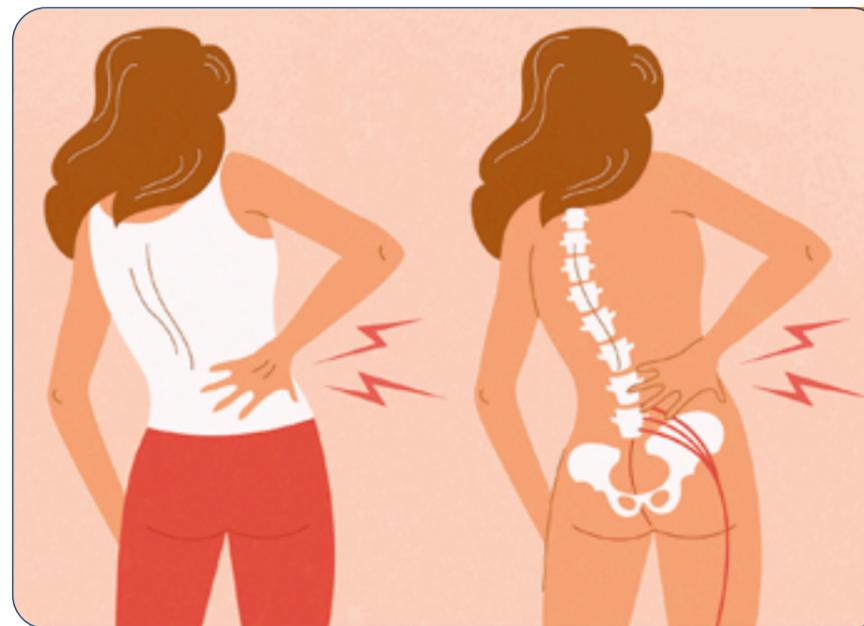
Dans les six mois suivant l'ouverture de la tutelle (et trois mois pour les biens meubles corporels comme une voiture, des meubles, des livres...), le tuteur doit procéder à la réalisation d'un inventaire des biens de la personne sous tutelle et établir un budget prévisionnel. La gestion du patrimoine est faite dans l'intérêt de la personne protégée et de façon confidentielle. Le tuteur est responsable des éventuelles fautes. Chaque année, il devra remettre au directeur des services de greffe du tribunal judiciaire ou de proximité un compte de gestion. Il s'agit d'un document qui retrace les opérations (dépenses, recettes) des 12 derniers mois.

> Une protection judiciaire proportionnée

La protection juridique est prononcée en réponse à l'état d'une personne. La tutelle est la mesure la plus contraignante, et est à distinguer de la sauvegarde de justice, mesure de courte durée ne pouvant excéder une année, et de la curatelle (simple, renforcée ou aménagée) qui permet à la personne protégée d'être conseillée ou accompagnée dans certains actes de la vie civile.



> Mieux comprendre La Sciastique

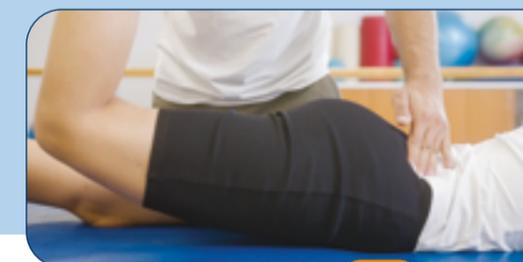


Courante, la sciatique se manifeste par une douleur vive au niveau de la fesse et la cuisse qui s'étend parfois jusqu'au pied. Provoquée le plus souvent par une hernie discale, elle est fréquente pendant la grossesse et peut être évitée grâce à certains bons réflexes comme l'explique Monia Chaieb, ostéopathe.

fois par un aide aussi à maintenir une posture équilibrée. Il faut aussi penser à varier les positions lors des travaux sédentaires et adopter de bons réflexes lors du port de charges lourdes en pliant les genoux. Certains sports sont à éviter s'ils sont asymétriques ou entraînent une torsion (sport de combat, tennis, badminton, football, handball, basket-ball, rugby, golf) ou une compression du rachis lombaire (équitation, gymnastique, course à pied) », conseille Monia Chaieb qui insiste sur l'importance de se ménager pour éviter les récives.

> À ne pas confondre avec le mal de dos

La sciatique n'a rien à voir avec le mal de dos et avec la cruralgie. Suivant le trajet du nerf crural, la cruralgie est caractérisée par une douleur du bas du dos qui descend devant la cuisse et jusqu'au genou, voire jusqu'au bord interne du pied. Contrairement à la sciatique, elle n'entraîne pas de douleurs derrière la jambe. Quant au mal de dos, appelé aussi lombalgie, il est localisé au niveau de la partie basse du dos mais ne provoque pas de douleurs au niveau des jambes ou des fesses.



Nom donné à la névralgie du nerf sciatique, la sciatique touche environ 2 % des adultes et survient le plus souvent entre 40 et 60 ans. Le nerf sciatique, le plus volumineux du corps, permet l'extension de la cuisse, la flexion de la jambe mais aussi la flexion et l'extension du pied. « La sciatique est une inflammation liée à une compression du nerf soit à son origine (compression radulaire), soit sur son trajet (compression tronculaire). Elle est le plus souvent décrite comme très douloureuse et peut se localiser sur une partie ou la totalité du nerf, à savoir la face postérieure de la fesse, la jambe, le mollet et parfois jusqu'au pied », explique Monia Chaieb, ostéopathe DO et consultante à la maternité des Lilas. Autres symptômes, un engourdissement, une faiblesse musculaire et des fourmillements au niveau de la jambe et du pied. La cause la plus fréquente de la sciatique est la hernie discale car elle comprime l'une des racines du nerf sciatique associée à son inflammation. « Elle peut aussi être provoquée par de l'arthrose avec rétrécissement du canal lombaire, un traumatisme, l'ostéoporose, une scoliose, etc. Elle peut aussi être liée à une hypertonie du muscle piriforme (muscle profond de la fesse partant du sacrum pour arriver jusqu'en haut du fémur, NDLR) qui irrite alors le nerf

lors de son passage au niveau du bassin lors d'un faux mouvement ou en cas de position statique prolongée », explique Monia Chaieb. Lors de la grossesse, une mauvaise posture ou une surutilisation des muscles fessiers provoquent souvent des sciatiques. Autre responsable, la relaxine, une hormone de grossesse responsable d'une instabilité au niveau des articulations du dos et du bassin qui peut irriter le nerf sciatique. Les complications de la sciatique sont diverses. « Si elle est radulaire, elles se caractérisent par une irradiation hyperalgique allant jusqu'au pied avec perte de sensibilité ou de motricité, des troubles de l'intestin et de la vessie et une impossibilité à marcher. Si la compression est tronculaire, les complications sont plus rares », explique Monia Chaieb.

> Le sport pour prévenir

Le traitement de la sciatique repose sur des médicaments antalgiques, des anti-inflammatoires ou des médicaments qui favorisent la décontraction des muscles, voire des infiltrations. Des opérations chirurgicales visant à agir sur la cause de la sciatique sont parfois indiquées si celle-ci dure, récidive et perturbe le quotidien. La meilleure prévention reste la pratique d'une activité sportive régulière et adaptée. « Consulter un ostéopathe 1 à 3



IDEALDOUCHE®

PAR INDÉPENDANCE ROYALE

10%*
de réduction

Remplacez votre baignoire par une douche à l'italienne !



Installée en moins de 8 h

Aucuns travaux de carrelage au sol ou aux murs à prévoir ! Les panneaux muraux et le receveur IdealDouche® se posent en effet directement sur les anciens revêtements et la tuyauterie s'ajuste par simples raccords. Installation en à peine quelques heures garantie !

Une conception 100 % modulable

Unique en France, IdealDouche® est un système de douche intégralement conçu avec des éléments ajustables, du receveur aux panneaux muraux et parois vitrées. IdealDouche® s'installe ainsi "sur mesure" dans toute salle de bain et remplace toute ancienne baignoire ou douche au mm près !

Une sécurité d'utilisation totale

Receveur antidérapant, barre de maintien, siège rabattable anti-glisse... Chaque élément IdealDouche® participe à une totale sécurité de déplacement et de mouvement. D'où une inestimable tranquillité d'esprit à l'usage !



"Douche installée récemment qui me donne entière satisfaction. Très belle réalisation par une entreprise très compétente, avec beaucoup de soin. Je recommande vivement une telle installation qui me permet de prendre des douches en toute sécurité, notamment avec le siège repliable le long de la paroi."

MADELEINE M. - LE PONTET (84)



CDC Mutuelle et son club avantages vous font bénéficier d'une réduction de 10 %* sur son partenaire Indépendance Royale !

Contactez-nous au:

05 55 04 16 71

CODE MCDD

*Indépendance
Royale*

IRSH • 11 rue Philippe Lebon • BP 51605 • 87023 LIMOGES Cedex 9

www.independanceroyale.com

E-mail : partenaires@independanceroyale.com



Indépendance Royale
est une société française

* Remise incluse dans le tarif proposé sur devis, non cumulable avec d'autres offres en cours, sur présentation d'un justificatif d'adhésion auprès de la CDC Mutuelle • Photos non contractuelles V01-09/2021