



n° 341

Le Mutualiste Municipal

ORGANE OFFICIEL DE LA MUTUELLE DES MUNICIPAUX - Décembre 2016 - I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel - Prix unitaire : 0,91 euros

Joyeuses Fêtes & Bonne Année 2017

VIE MUTUALISTE

- BIENVENUE
- RUBRIQUE CONSEILS
- ASSISTANCE AUX PERSONNES
- LA MUTUELLE A VOTRE SERVICE
- TABLEAU DES PRESTATIONS
- CENTRE DE SANTÉ
- CENTRE DENTAIRE

SANTÉ

- PREVENTION : Enceinte à 40 ans : un suivi particulier
- Otite séreuse : une maladie à ne pas négliger
- BREVES :
 - Vaccination contre la grippe
 - Rhumatisme

SOCIÉTÉ

- Ce qu'il faut savoir sur les sports d'hiver
- Faites maigrir votre poubelle

LOISIRS

- JARDIN : Préparer les beaux jours
- RECETTES :
 - Le délice de canard
 - Grenobloise d'Orange

**MUTUALITÉ
FRANÇAISE****Nouveau Numéro****0811 900 392**Prix d'un appel local depuis un poste fixe
Tarif moyen 6 cts€/min**Ligne Directe****55 112**Ville de Marseille
Mutuelle des Municipaux



SOLUTION AUDITION

PUIGCERVER Eric & BARDY Stephane Audioprothésistes

- **1/3 payant municipaux**
- **Test auditif Gratuit** non médicalisé
- **Garantie 2 ans Panne et Casse offert aux adhérents**
- **Paieement 10 fois sans frais**

Nous rencontrer :

CC la Rouvière
83 Bd du Redon
13009 Marseille
 04.91.78.94.09



Votre prothèse auditive à partir de :

500€



Passez aux relevés de prestations en ligne !

Arrêtez les décomptes papier et
Consultez vos remboursements sur www.Cybeles.fr

Simple	Vous accédez directement à vos remboursements en ligne.
Pratique	Vos remboursements sont consultables en ligne 24h/24h, 7j/7, où que vous soyez.
Rapide	Vos alertes e-mail personnalisées Vous êtes informés en temps réel de l'état de vos remboursements.
Gratuit	Ce service est totalement gratuit quelle que soit votre fréquence d'utilisation.
Ecologique	Vous contribuez concrètement à la préservation de notre planète. Moins de papier et moins de classement !
Souple	Votre choix est réversible. Vous pouvez à tout moment revenir au papier en effectuant votre demande par mail.

J'ai fait mon choix, Je consulte mes remboursements en ligne !

J'arrête les décomptes mensuels par courrier et je consulte mes remboursements en ligne sur www.cybeles.fr / espace adhérent / Consulter vos prestations (Merci de cocher la case)

 Renvoyez votre coupon réponse à :
Mutuelle des Municipaux - 4, rue venture - CS 41822 – 13221 Marseille Cedex 01

Nom: Prénom:

Numéro d'adhérent:

E-mail:@

 Ou envoyez votre demande par mail à prestation@mut-mun-provence.fr



Joyeuses Fêtes & Bonne Année 2017



LA VIE MUTUALISTE

- Le Mot du Président. 3
- Rubrique Conseils. 4
- Assistance aux personnes 5
- La Mutuelle à votre service 6
- Tableau des prestations 7
- Centre de Santé 8
- Centre Dentaire 8

LA SANTÉ

- Prévention : Enceinte à 40 ans : un suivi particulier 10-11
- Otite séreuse : une maladie à ne pas négliger. 12-13
- Brèves :
 - Vaccination contre la grippe
 - Rhumatisme. 13

LA SOCIÉTÉ

- Ce qu'il faut savoir sur les sports d'hiver 14
- Faites maigrir votre poubelle . . 15-16

LES LOISIRS

- Le Coin du Jardinier : se préparer pour les beaux jours . 17
- Recettes festives et faciles :
 - Le délice de canard. 18
 - Grenobloise d'Orange. 18

Le Mot du Président 70^e anniversaire de la Mutuelle

A l'occasion du 70^e anniversaire de notre Mutuelle, le 8 novembre dernier, la célèbre humoriste Niçoise Noëlle Perna est venue interpréter son nouveau one-woman-show.

La grande famille de nos mutualistes a répondu présente pour partager dans la salle comble du «Dôme» à Marseille, un moment de bonheur avec une «Super Mado» à l'humour contagieux.

Après un accueil chaleureux du Conseil d'Administration en présence des représentants de la Mairie de Marseille et des Institutions, ce fut un grand moment de music-hall, un frisson provoqué par la prestation d'une artiste hors normes. Au delà de l'artiste nos mutualistes enthousiastes ont découvert une femme de cœur, généreuse qui nous a offert du bonheur.

Tous ravis en redemandant !

La Rédaction

Election des délégués A L'ASSEMBLEE GENERALE 2017

**La Mutuelle des Municipaux organise prochainement
l'élection des Délégués
à son Assemblée Générale Statutaire.**

**En tant que membre de la Mutuelle,
vous pouvez nous adresser votre candidature,
par courrier recommandé adressé au siège de la Mutuelle:**

4. Rue Venture - CS 41822 - 13221 - MARSEILLE CEDEX 01

**La date limite de dépôt de candidature est fixée au :
31 JANVIER 2017**

Ligne Directe

☎ **55 112**

Ville de Marseille
Mutuelle des Municipaux

Nouveau Numéro

☎ **0811 900 392**

Prix d'un appel local depuis un poste fixe
Tarif moyen 6 cts€/min

Direction Administrative et Rédaction : 4, Rue Venture - C.S. 41822 - 13221 Marseille Cedex 01. Tél : 0811 90 03 92 - FAX : 04.91.13.93.15 . e-mail : controle@mut-mun-provence.fr. CCP 1692 38 U Marseille - **Directeur de Publication :** Paul R.G. DEROUILLHE - **Responsable de Rédaction :** Paul R.G. DEROUILLHE - **Composition du Conseil d'Administration de la Mutuelle des Municipaux :** **Président :** François MOSCATI - MM. Lionel Alaïmo, François Amico, Patrice Ayache, Arthur Biberian, Liliane Cardin, Michel Cauvin, André Conte, Richard Contrera, Claudine Demazière, Paul Derouillhe, Jean-Pierre Garcia, Eric Gilly, Mireille Giliberti, Jean-Pierre Gros, Michel Karabadjakian, Joelle Lafont, Pierre Lauzat, Leborgne Nicole, Marc Levy, Bruno Moscatelli, Odile Lupori, Irène Magro, Félix de Maria, Francis Mencacci, Michel Evelyne, Gérard Pinelli, Carine Pinet, Martine Polese, Laurent Rocchi, Christelle Rue, Patrick Rue, Michel Savino, Henri Sogliuzzo, Patrick Soudais, Alain Vollaro. **Membres du bureau :** **Président :** François MOSCATI - 1^{er} Vice-Président : Patrick RUE - 2^{ème} Vice-Président : Patrick SOUDAIS - 3^{ème} Vice-Président : J. Pierre GROS - Trésorier Général : Michel CAUVIN - Trésorier Adjoint : Alain VOLLARO - Secrétaire Général : Arthur BIBERIAN - **Secrétaires Adjointes :** André CONTE, Mme. Liliane CARDI - **Conseillers Techniques :** MM. AMICO, DE MARIA - **Directeur :** Mme Margaret DURUP - **Le Mutualiste Municipal** - organe officiel de la Mutuelle des Municipaux - Mutame Provence N° 13 1092 - Prix du numéro 0,91 euros. Abonnement annuel : 3,64 euros. Périodicité : trimestrielle Commission paritaire N° 1112 M 06261 - N° ISSN 1269-5416. Dépôt légal 7 Janvier 2010. Publicité : S.A.C.P. - Crédits photos : fotolla.fr / Composition création : Compographique : Tél : 04.91.50.34.34 - Imprimeur : Compographique - 46, Avenue des Olives - 13013 Marseille. 04 91 50 34 34

La reproduction des articles et photos du Mutualiste Municipal est interdite sans autorisation écrite des auteurs.



Rubrique Conseils

Pour toutes modifications de situation, penser à nous fournir :

Modification situation familiale :

Naissance : Photocopie du livret de famille.
Mariage : Photocopie du livret de famille.
Décès : Acte de décès.

Modification situation professionnelle :

Congé parental, congé sans solde :

Fournir un arrêté.

Mise à la retraite : courrier à nous adresser accompagné d'un arrêté de mise à la retraite.

Pour tout courrier
Envoyer vos demandes
à l'adresse suivante :

MUTUELLE DES MUNICIPALUX
MUTAME PROVENCE
CS 41822
13221 Marseille Cedex 01

Afin de pouvoir vous contacter rapidement,
merci d'indiquer votre numéro de téléphone et
votre mail dans toutes vos correspondances.

Adhérents Retraités de la Fonction Publique Territoriale

Le Fonds d'Action Sociale
de la CNRACL propose
une aide santé cotisations Mutuelle

Cette aide est destinée à la prise
en charge d'une partie de vos cotisations à une
Mutuelle santé.

Vous pouvez adresser votre demande
à l'adresse suivante :

C.N.R.A.C.L.
Rue du Vergne
33059 - BORDEAUX CEDEX
Tél : 05.56.11.36.68
e-mail : www.cnracr.fr

VOS OPTICIENS AGRÉÉS PAR LA MUTUELLE

L'OPTIQUE STEPANIAN
VENI VIDI
OPTICIENS

30, Rue Paradis - 13001 MARSEILLE - Tél. 04 91 33 82 51

CENTRE D'OPTIQUE MÉDICAL

GÉRARD

14, rue Decazes - 13007 Marseille - Tél. 04 91 52 80 48

L'OPTIQUE
KIEFFER

21, Rue Montgrand - 13006 Marseille - Tél. 04 91 33 03 61
14, Rue de la République - 13400 Aubagne - Tél. 04 42 03 10 92

VOS AVANTAGES

TIERS PAYANT INTEGRAL

- **FORFAIT** jusqu'à **200€** + SS (1 monture + 2 Verres unifocaux).
- **FORFAIT** jusqu'à **400€** + SS (1 monture + 2 Verres progressifs).
- FACILITÉ DE PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS SANS FRAIS
- REMISE **20 %** SUR VOS ACHATS (Hors Promo).
- GARANTIE CASSE **1 AN** SUR MONTURE ET VERRES (SUR VICE DE FABRICATION)
- ASSISTANCE, ENTRETIEN : GRATUIT

Tous les avantages sont étendus aux Familles

Mutame Provence Services

Mutame Provence Services, Bonjour ! »



C'est ainsi que vous êtes accueillis depuis le 1^{er} janvier 2009 par notre service d'écoute, de conseils et d'assistance, spécialisé dans une réponse médico-sociale au téléphone.

Pour votre aide à la vie

quotidienne et votre assistance à domicile, jusqu'à présent vous faisiez appel à Mutissimo.

Votre mutuelle, toujours proche de vous et attentive à vos besoins, a souhaité faire évoluer le contenu de ces services en mettant en place une ligne téléphonique dédiée.

Sur simple appel téléphonique, votre demande est comprise et traitée par un personnel compétent. Nos équipes vous proposent une aide adaptée à votre situation et vous donnent des conseils personnalisés sur vos droits. Vous pouvez également dialoguer avec des interlocuteurs spécialistes en leur domaine : juriste, puéricultrice, assistante sociale, psychologue clinicienne diplômée...

• «Ma femme est hospitalisée !»

Dès une nuit passée à l'hôpital, quelle qu'en soit la cause, nous mettons en place une aide à domicile, ou bien nous organisons la garde de vos enfants.

Nous pouvons en outre vous mettre en relation avec une personne compétente qui vous renseigne sur vos droits, recherche des solutions d'aides complémentaires.

Si la maladie vous soucie, notre psychologue est à votre disposition pour vous écouter.

• «Mon enfant est malade, il va manquer l'école 3 mois !»

Tout d'abord, nous allons vite vous dépanner pendant quelques jours, le temps de vous organiser. Nous envoyons une garde d'enfant à votre domicile pour que vous puissiez continuer à travailler (5 jours maximum). Puis nous prendrons en charge l'école à domicile afin que votre enfant poursuive ses études (maximum 10 heures par semaine).

• «Je viens d'accoucher et bébé pleure toute la nuit, son petit frère de 5 ans fait des cauchemars !»

Une puéricultrice vous donne des conseils sur tout ce qui touche à l'alimentation, l'hygiène, les soins, l'éducation, les modes de garde... Ces renseignements et conseils concernent l'enfant de 0 à 6 ans. Vous pouvez l'appeler autant de fois que vous le souhaitez.

• «Papa vient de décéder et je suis exténuée car ma mère m'en fait voir de toutes les couleurs !»

Notre service de soutien psychologique est à même de vous faire comprendre les réactions de votre mère et peut également vous procurer l'écoute dont vous avez besoin.

• «Mon voisin n'a pas taillé sa haie depuis 3 ans, ce qui fait de l'ombre à mon jardin potager !

Notre juriste vous explique comment procéder vis-à-vis de votre voisin selon la réglementation en vigueur. Chaque entretien téléphonique dure en moyenne 15 minutes. Pour des questions très pointues et si des recherches sont nécessaires, vous avez la réponse au maximum dans les 48 heures. Vous pouvez demander ce service d'informations juridiques autant de fois que vous le souhaitez dans l'année.

• «Je sors de l'hôpital, je suis isolé et mes capacités d'autonomie sont réduites, étant resté hospitalisé 35 jours !»

Nous prenons en charge l'installation d'un système de téléassistance qui vous permet de rester en permanence en lien avec l'extérieur. Une aide à domicile vient vous aider au plus vite et notre assistante sociale va échanger avec les services du Conseil Général pour une demande d'APA en urgence.

• Autres services et prestations d'assistance :

- Aide à domicile pendant toute la durée d'un traitement de chimiothérapie, de radiothérapie
- Garde des ascendants à charge et vivant sous votre toit si vous êtes hospitalisé
- Rapatriement médical
- Frais médicaux à l'étranger
- Garde des animaux en cas d'hospitalisation
- En cas de décès à plus de 50 km du domicile : prise en charge des frais de transport et des frais liés aux nécessités de ce transfert vers le lieu d'inhumation.

Cette liste n'est pas exhaustive, nous vous fournirons le document contractuel des Conditions Générales d'assistance sur simple demande.

IMPORTANT !

Ne déclenchez pas de mise en place d'une prestation pouvant être prise en charge dans le cadre de vos garanties d'assistance, sans notre accord préalable au 09 69 32 96 84.



Mutame Provence Service

☎ 09 69 32 96 84

24/24 h - 7/7 j

Prix d'un appel local depuis un poste fixe

Tarif moyen 6 cts€/min



Tableau des cotisations mensuelles 2017 TTC

Par personne couverte



	P1 LABEL	P3 LABEL	P3S LABEL
Enfants	11,56 €	23,12 €	34,67 €
< 31 ans	12,62 €	25,24 €	37,85 €
32 ans	14,32 €	28,64 €	42,95 €
33 ans	15,75 €	31,50 €	47,24 €
34 ans	16,96 €	33,92 €	50,89 €
35 ans	18,39 €	36,78 €	55,17 €
36 ans	18,97 €	37,94 €	56,91 €
37 ans	19,56 €	39,12 €	58,67 €
38 ans	20,14 €	40,28 €	60,41 €
39 ans	20,72 €	41,44 €	62,15 €
40 ans	21,30 €	42,60 €	63,90 €
41 ans	21,88 €	43,76 €	65,64 €
42 ans	22,46 €	44,92 €	67,39 €
43 ans	23,05 €	46,10 €	69,14 €
44 ans	23,63 €	47,26 €	70,89 €
45 ans	24,19 €	48,38 €	72,57 €
46 ans	24,99 €	49,98 €	74,97 €
47 ans	26,34 €	52,68 €	79,02 €
48 ans	26,83 €	53,66 €	80,48 €
49 ans	27,74 €	55,48 €	83,23 €
50 ans	29,12 €	58,24 €	87,36 €
51 ans	29,57 €	59,14 €	88,72 €
52 ans	30,04 €	60,08 €	90,12 €
53 ans	30,18 €	60,36 €	90,55 €
54 ans	30,61 €	61,22 €	91,84 €
55 ans	31,37 €	62,74 €	94,11 €
56 ans	32,00 €	64,00 €	95,99 €
57 ans	32,62 €	65,24 €	97,87 €
58 ans	33,25 €	66,50 €	99,75 €
59 ans	33,88 €	67,76 €	101,64 €
Actifs 60 ans et +	34,52 €	69,04 €	103,55 €
Retraités	37,85 €	75,70 €	113,55 €

Membre Honoraire : 30,50 € par an

La quote part affectée au Fonds d'Action Sociale est de 3 % du montant de la cotisation.

La quote part affectée à la Mutuelle Dédiée est de 3 euros par bénéficiaire.

Prévoyance incapacité de travail :

- Option A : 1 % du traitement brut soumis à CSG et RDS, plafonné à 1100€ brut
- Option B : 1,90 % du traitement brut soumis à CSG et RDS

Remise enfants de moins de 20 ans :

P1 LABEL : 1,50 € P3 LABEL: 4,25 € P3S LABEL: 5,00 €

Gratuité à partir du 3ème Enfant

Gratuité du nouveau né jusqu'à 6 mois

REMISE RETRAITES FIDELES :

P1 LABEL : 3 € P3 LABEL: 8,50 € P3S LABEL: 10,00 €

* Sont considérés comme "Retraités fidèles" les mutualistes ayant adhéré 15 ans avant leur départ à la retraite ou leur réforme.

Tableau des Prestations Santé 2017 - Contrats Labellisés

Régime obligatoire + Couverture Mutuelle dans le cadre du parcours de soins

Les conditions de versement des prestations figurent dans le règlement mutualiste

	LABEL 1	LABEL 3	LABEL 3S
Consultation et Visite -			
Généraliste	100%	100%	100%
Dépassement d'honoraires des spécialistes sauf Psychiatre signataire du Contrat d'accès aux soins	100%	100%	150%
Dépassement d'honoraires des spécialistes sauf Psychiatre non signataire du Contrat d'accès aux soins	100%	100%	130%
Examens médicaux			
Laboratoire	100%	100%	100%
Radiologie	100%	100%	100%
Pharmacie			
Vignettes blanches	100%	100%	100%
Vignettes bleues	65%	95%	100%
Vignettes orange	15%	15%	80%
Contraceptif oral non remboursable par la Sécurité Sociale	-	-	100%
Paramédical			
Auxiliaires Médicaux	100%	100%	100%
Frais de transport	100%	100%	100%
Hospitalisation			
Forfait honoraires chirurgicaux	-	-	100 €
Frais de séjour	100%	100%	100%
Accompagnement 1 enfant de moins de 16 ans	15,25 €	15,25 €	15,25 €
Chambre particulière (3)	15,25 €	27,50 €	50,00 €
Forfait journalier hospitalier	100%	100%	100%
Forfait accouchement	100 €	300 €	300 €
Grossesse médicalement assistée forfait par FIV	-	-	100 €
Dentaire			
Soins dentaires	100%	100%	100%
Prothèse dentaire (accord Sécurité Sociale)(1)	100%	170%	300%
Forfait orthodontie annuel remboursé par le régime obligatoire	100%	100% + 153 €	100% + 1 000 €
Implant dentaire forfait annuel	-	-	1 000 €
Appareillage			
Appareillage	100%	100%	100%
Prothèse capillaire, prothèse de sein	100%	100%	200%
Forfait Acoustique (1 forfait tous les 2 ans)	100% + 92 €	100% + 305 €	100% + 305 €
Optique			
(a) Equipement à verres simple foyer (sphère comprise entre -6.00 et +6.00 dioptries et cylindre inférieur ou égal à +4.00 dioptries (2)	100%	60% + 160 €	60% + 200 €
(b) Equipement comportant un verre mentionné au (a) et un verre mentionné au (c) (2)	100%	60% + 160 €	60% + 200 €
(c) Equipement à verres simples foyer (sphère hors zone de -6.00 à +6.00 dioptries ou cylindre supérieur à +4.00 dioptries) et à verres multifocaux ou progressifs (2)	100%	60% + 200 €	60% + 300 €
(d) Equipement comportant un verre mentionné au (a) et un verre mentionné au (f) (2)	100%	60% + 300 €	60% + 400 €
(e) Equipement comportant un verre mentionné au (c) et un verre mentionné au (f) (2)	100%	60% + 300 €	60% + 400 €
(f) Equipement pour adulte à verres multifocaux ou progressifs sphéro-cylindriques (sphère hors zone de -8.00 à +8.00 dioptries ou à verres multifocaux ou progressifs sphériques (sphère hors zone de -4.00 à +4.00 dioptries) (2)	100%	60% + 300 €	60% + 400 €
Forfait lentilles annuel si remboursé par le régime obligatoire	100%	100%	60% + 100 €
Forfait annuel chirurgie réfractive pour myopie	-	-	400 €
Médecine douce			
Forfait annuel : Ostéopathie, acupuncture 5 séances X 30€ (inscrit au fichier national de leur profession)	-	-	150 €
Cure thermique			
Frais d'établissement, transport, hébergement	75%	95%	100%
Prévention			
Amniocentèse non remboursable par la Sté Sle	-	-	100%
Densitométrie osseuse pour les femmes de + 50 ans	Oui	Oui	Oui
Vaccin anti-grippe	Oui	Oui	Oui
Dépistage des troubles de l'audition + 50 ans	Oui	Oui	Oui

Prise en charge par la Mutuelle du forfait de 18€ sur les actes médicaux dits «lourds» (décret N° 2006-707 du 19/06/06)

Toutes ces garanties répondent au cahier des charges des Contrats responsables

La Mutuelle ne prend pas en charge la participation forfaitaire de 1 euro et les éventuelles franchises applicables au 01/01/2008

Caution Immobilière : contrat collectif souscrit auprès de l'Union Mutame - 63 Bd de Strasbourg - 75010 Paris

Assistance aux personnes : contrat collectif souscrit auprès de Ressources Mutuelles Assistance (N° : 09 69 32 96 84)

(1) - Plafond annuel 1 200 € et 1 500 € suite accord Centre Dentaire de Marseille, au-delà de ce plafond prise en charge du ticket modérateur uniquement

(2) - Tous les 2 ans sauf enfants - 18 ans et changement de vue. Le prix de la monture est plafonné à 150 €

(3) - 30 jours par hospitalisation, (hors maison de repos et psychiatrie) à compter de la date de début d'hospitalisation



Le Centre de Santé des Municipaux



51, Rue de Rome – 13001 Marseille • Du lundi au vendredi de 8h00 à 19h00

- Un accès aux soins pour tous
- Tiers payant sécurité sociale et mutuelles
- Pas de dépassement d'honoraires
- Un éventail complet de spécialités médicales
- Quatre généralistes permanents



**Médecins : 04.91.13.98.88
04.91.13.98.89
Dentistes : 04.96.17.63.35**

MÉDECINE SPÉCIALISÉE

- Médecine générale
- Cardiologie
- Chirurgie vasculaire
- Dermatologie
- Gastro-entérologie
- Gynécologie-obstétrique
- Médecin nutritionniste
- Médecine physique-réadaptation
- Endocrinologie
- Ophtalmologie
- O.R.L.
- Pneumologie - Allergologie
- Psychiatrie
- Rhumatologie
- Urologie

PARAMÉDICAL

- Pédicurie - Diététique - Ostéopathie - Psychologie



Centre Dentaire de Marseille

Vous bénéficiez d'avantages

Dans le cadre du partenariat avec la Mutuelle des Municipaux de Marseille

- **19** chirurgiens dentistes à votre service
- La garantie de **soins de qualité**, prothèses, orthodontie
- **Une prise en charge complète** grâce au tiers-payant sur présentation des cartes vitale et mutuelle
- Remboursements **améliorés**
 - 300% du tarif conventionné Sécurité Sociale (plafond 1500€)
 - Orthodontie des enfants de -16 ans
- Des **prix étudiés** pour les prothèses dentaires
- **Accès facile** – parking Hôtel de Ville à proximité

Centre Dentaire de Marseille

● 20/26, rue Caisserie 13002 Marseille
Prise de rendez-vous: 04.96.11.62.96
Sans interruption et le samedi de 8h à 12h.

● 51, rue de Rome 13001 Marseille
Prise de rendez-vous: 04.96.17.63.35
Du lundi au vendredi de 8h à 19h

Centre Dentaire d'Aubagne

60 all Faienciers - Bât B - 13400 Aubagne
Prise de rendez-vous : 04 42 84 65 02

Du lundi au vendredi de 8h30 à 13h et de 14h à 19h



tats de la prise de sang laissent apparaître un risque, l'amniocentèse permet de détecter toute atteinte chromosomique du fœtus. Fiable à 100 %, elle est entièrement prise en charge par l'Assurance maladie. Il existe cependant un moyen quasiment infallible de dépister ou non un risque de trisomie chez le fœtus, dès la douzième semaine d'aménorrhée, sans avoir à passer par une amniocentèse. Il s'agit du dépistage prénatal non invasif (DPNI), un test génétique réalisable à partir d'une simple prise de sang maternel. Celui-ci « permet d'obtenir un diagnostic fiable à 99,7 % », souligne le docteur Boyer de Latour. « Si le DPNI montre une trisomie 21, celle-ci sera confirmée par une amniocentèse, précise-t-il. En revanche, s'il ne montre pas de trisomie, il permettra d'éviter la pratique toujours dangereuse d'une amniocentèse. » Le spécialiste signale toutefois que « cette prise de sang n'est pour l'instant pas prise en charge par l'Assurance maladie ».



Détecter des pathologies associées

Une grossesse implique d'importantes transformations physiques. Chez la femme de 40 ans ou plus, elle peut décompenser une pathologie latente comme une hypertension, une maladie rénale ou un diabète, qui sont les plus fréquentes et que le



gynécologue-obstétricien doit surveiller dès les premières consultations prénatales. Le diabète gestationnel est la complication la plus courante, notamment chez les femmes en surpoids. Il est à suivre de très près, car il peut entraîner un excès de poids chez le bébé. Dans tous les cas, le docteur Boyer de Latour se montre rassurant : « Bien entendu, une première grossesse est plus complexe, car chez les femmes qui ont déjà eu un enfant, on a déjà éliminé ces pathologies. Néanmoins, rien ne sert d'inquiéter les futures mamans, les risques étant bien connus et bien pris en charge. Les examens programmés tout au long de la grossesse restent les mêmes quel que soit l'âge ».



Fertilité en chute libre après 40 ans

En revanche, la fertilité baisse considérablement avec l'âge. « A 40 ans, les femmes sont jeunes, mais leurs ovaires, eux, sont restés à l'époque paléolithique », affirme le médecin. A partir de 35 ans, le nombre d'ovulations diminue et il devient donc plus difficile de tomber enceinte. « La stérilité de ces femmes autour de la quarantaine est très difficile à prendre en charge et tous les traitements sont le plus souvent inefficaces, car on peut rien actuellement contre ce vieillissement ovarien », reconnaît François-Xavier Boyer de Latour. Passé 45 ans, les chances d'avoir un enfant sans aide médicale sont quasi nulles. Cette chute de la fertilité est ressentie comme une injustice par nombre de femmes qui se sentent jeunes et suffisamment en forme pour envisager une grossesse, mais qui ont trop attendu et qui rencontrent d'énormes difficultés à concevoir. Il faut savoir également que la fécondation in vitro (FIV) réussit moins bien chez les femmes de 40 ans que chez leurs cadettes, en raison d'une baisse de la qualité des ovocytes.

Isabelle Coston

L'OTITE SÉREUSE : une maladie à ne pas négliger

Très fréquente chez les jeunes enfants, l'otite séreuse se caractérise par une accumulation de liquide derrière le tympan. Généralement bénigne et non douloureuse, elle risque toutefois de s'installer dans le temps, puis de conduire à une baisse d'audition pénalisant l'acquisition du langage et la socialisation.

L'otite séreuse se manifeste par un épanchement de liquide plus ou moins épais derrière le tympan pendant une période de plus de deux mois. Elle est généralement due à une mauvaise aération de l'oreille moyenne, puis à une inflammation de la muqueuse. « Chez les jeunes enfants âgés de 18 mois à 5 ans environ, la trompe d'Eustache est souvent enflammée par des rhino-pharyngites à répétition ou obstruée par de grosses végétations, précise le docteur Jean-Marc Juvanon, ORL au centre hospitalier de Fontainebleau (Seine-et-Marne) et membre de la Société française d'oto-rhino-laryngologie (SFORL). La ventilation de l'oreille se fait donc mal et c'est ce qui provoque l'accumulation de liquide. » Les rhino-pharyngites sont en outre favorisées par la vie en collectivité, qui intervient au moment où les enfants n'ont pas encore constitué le stock d'anticorps nécessaire pour se protéger des maladies. Le tabagisme des proches, les allergies ou les pathologies respiratoires comme l'asthme jouent également un rôle.

Bien qu'elle ne soit pas douloureuse, l'otite séreuse, généralement bénigne, peut, si elle s'installe dans le temps, devenir particulièrement handicapante. Elle entraîne automatiquement une

baisse d'audition et risque d'exposer l'enfant à un retard dans l'acquisition du langage. Ainsi, un petit qui semble mal entendre, fait constamment répéter, s'isole, joue seul, parle fort ou s'énerve facilement doit alerter. Le mieux est alors de le conduire chez un médecin.

Quels traitements ?

« Quand l'épanchement s'infecte, cela cause une otite aiguë, ajoute le docteur Juvanon. Et c'est la répétition de ces otites aiguës douloureuses qui permet de révéler la présence d'une otite séreuse persistante dans l'oreille moyenne. Entre les épisodes d'infection, l'épanchement demeure, puis se réinfecte. » Dans ce type de cas, un bilan ORL s'impose. Seul l'oto-rhino-laryngologiste dispose des instruments permettant de mesurer la pression dans l'oreille et de visualiser avec certitude la présence de l'épanchement derrière le tympan.

Une fois le diagnostic établi, un traitement à base de corticoïdes sera souvent prescrit. Si cela ne fonctionne pas, que la baisse d'audition devient très importante et que les tympans commencent à s'abîmer, une chi-





urgie pourra être envisagée. « La plupart du temps, on enlève les végétations et on agit sur l'épanchement en pratiquant une paracentèse sous anesthésie générale, c'est-à-dire que l'on perce le tympan pour aspirer le liquide », explique le docteur Juvanon. En cas d'otite aiguë fébrile et hyperalgique (très douloureuse), l'ORL peut aussi pratiquer la paracentèse en urgence, « à vif », pour soulager rapidement le nourrisson.

Afin d'éviter la récurrence de l'otite séreuse, le chirurgien décide souvent de poser des drains (les fameux yoyos ou diabolos) au niveau des tympans pour maintenir l'aération de l'oreille. Ces drains tomberont naturellement au bout de six à neuf mois, rejetés par les tympans. Si l'épanchement se reproduit, la pose de drains de plus longue durée sera envisagée.

Complications

Dans la grande majorité des cas, l'otite séreuse touche les deux oreilles en même temps, mais, parfois, elle ne s'attaque qu'à un seul côté et le diagnostic devient alors particulièrement compliqué. L'enfant compense son défaut d'audition par l'oreille épargnée et l'otite séreuse peut passer inaperçue durant de longs mois, voire des années. Le tympan devient de plus en plus fin, peut se déformer, puis se creuser vers l'intérieur. A ce stade, la perte d'audition est irréversible. L'étape suivante (heureusement de plus en plus rare) est le cholestéatome, une prolifération épidermique à l'intérieur de l'oreille. Il s'agit là d'une maladie grave, qui nécessite une intervention chirurgicale.

Alisa Waltari



Les Conseils de Prévention

Pour éviter la survenue des otites, la première chose à faire est de laver régulièrement le nez de votre enfant avec du sérum physiologique. Si son nez coule, mouchez-le souvent et apprenez-lui à le faire seul, surtout lorsqu'il entre à la crèche ou à l'école maternelle. Soyez attentif à son audition et faites régulièrement vérifier l'état de ses tympans par le médecin généraliste. En cas de doute, demandez un bilan complet chez l'ORL.

VES / BREVES / BRE



La vaccination contre la grippe repart à la hausse

Après six années de baisse, la vaccination contre la grippe saisonnière est repartie à la hausse l'an dernier, ont indiqué les autorités sanitaires lors du lancement de la campagne annuelle de vaccination qui durera jusqu'au 31 janvier. Depuis 2009, en effet, date de la campagne de vaccination

controversée contre la pandémie A (H1N1), le taux de couverture vaccinale s'était effondré. Malgré cette progression, les médecins continuent d'insister sur l'insuffisance de la protection des personnes âgées ou présentant des risques. Il faudrait, pour éviter 2 500 à 3 000 décès par an, que la couverture vaccinale des sujets fragiles (personnes âgées de 65 ans et plus ou souffrant de maladies chroniques) atteigne 70 ou 75 %, alors qu'elle n'était encore que de 48,3 % en 2015.



Rhumatismes : très répandus et pourtant mal connus des Français



Selon un sondage Ifop réalisé pour l'Institut de la science et de la recherche médicale (Inserm), 93 % des Français souffrent ou ont déjà souffert de douleurs ostéo-articulaires, mais tous ne les identifient pas comme des rhumatismes. Pourtant, actuellement, un Français sur deux doit vivre avec ce type de pathologies, qui ne touchent pas uniquement les

personnes âgées, puisque, comme le rappelle l'Inserm, un jeune de 18 à 24 ans sur trois souffre de rhumatismes inflammatoires comme l'arthrite. Ces maladies sont très méconnues du grand public et de nombreuses idées fausses persistent. On ignore souvent, par exemple, que les rhumatismes peuvent être mortels. L'arthrose du genou augmente ainsi de 50 % le risque de mortalité due à des troubles cardio-vasculaires. Pour éviter les douleurs, qui peuvent être invalidantes, les médecins conseillent notamment de pratiquer une activité physique régulière et des échauffements ciblés, d'avoir une alimentation équilibrée et une bonne hygiène bucco-dentaire.

Ce qu'il faut savoir sur les sports d'hiver

C'est décidé, vous allez profiter de la montagne et des sports d'hiver.

Mais où réserver, quelle station choisir pour toute la famille, quels équipements sont indispensables, comment se préparer physiquement ?

La clef : bien se préparer !



D'abord se renseigner pour faire son choix

Pour choisir sa destination et se donner une idée précise les sites des stations, les syndicats d'initiative sur internet apportent une idée précise sur l'étendue des domaines skiables, les infrastructures mises à disposition, les prix des forfaits etc. Pour des débuts en famille la formule des «villages vacances» peut être une bonne formule d'initiation.

Il faut prévoir un budget pour s'équiper convenablement

Dans le cas d'un premier séjour n'étant pas sûr de devenir fan de ce type d'activités, il est inutile d'investir dans du matériel de glisse. En effet la location est une bonne solution qui permet d'essayer différentes activités.

Mais il est important de s'équiper avant le départ en vêtements chauds et performants pour se protéger de l'humide et du froid. Anticiper permet de faire un bon choix en profitant de conseils dans les magasins spécialisés.

Il ne faut pas oublier les accessoires indispensables tels que chaussettes et gants.

Se préparer physiquement

Les sports de montagne en hiver sont source de dépaysement et de ressourcement. Mais Cette bouffée d'oxygène va avec une activité physique souvent intense durant plusieurs jours.

Prévoir au moins un mois avant le départ de se mettre en condition avec un peu d'activité physique et une bonne alimentation. Il faut se muscler en salle ou plein air en pratiquant diverses activités, même

la marche et les escaliers sont une bonne pratique.



- On assouplit ses articulations. Faites régulièrement des séries d'étirements. Les mouvements ne doivent pas être douloureux, mais vous devez bien sentir le muscle sous tension pendant au moins 30 secondes pour que l'étirement soit efficace.

- On améliore son équilibre ! Vous ne savez pas quoi faire en attendant le bus ? Entraînez-vous à rester sur un pied le plus longtemps possible ! Vous pouvez aussi faire une course à cloche pied avec les enfants, pratiquer la danse, la gymnastique ou le trampoline.

- On adapte son alimentation ! Pour faire face au froid, au vent sec et au soleil, consommer des fruits et légumes des produits frais, riches en antioxydants. Et pour rester en forme sur les pistes toute la journée, privilégiez les sucres lents (pâtes, riz, pommes de terre...) qui libèrent leur énergie progressivement.

Sur les pistes

Entorses et fractures sont les blessures les plus fréquentes au ski et concernent souvent les femmes. Surtout après 25 ans. Les risques sont également élevés pour les snowboarders chez lesquels les fractures de l'avant-bras ou du poignet sont courantes.

- Il est important de bien faire régler ses fixations par un professionnel. Trop ou trop peu serrées elles multiplient par deux le risque d'accident pour les membres inférieurs. La blessure la plus fréquente est l'entorse du genou dont la forme la plus grave, la rupture du ligament croisé, est particulièrement handicapante. Pour les snowboards adopter des protections de poignets.

- Le port le casque est indispensable car les collisions entre skieurs sont fréquentes chez les enfants et sont responsables de traumatismes crâniens potentiellement graves. Pour limiter les risques, faites porter un casque aux normes réglementaires à vos enfants.

- Penser à se protéger du soleil. Les rayons UVA et UVB du soleil sont invisibles et ne procurent aucune sensation de chaleur, ils peuvent être dangereux même par temps nuageux, venteux ou neigeux. Il faut tenir compte de la réverbération du sol qui augmente leur intensité jusqu'à 80 % sur la neige ! Enfin, en altitude, la couche atmosphérique est plus fine et filtre moins les rayons. Choisissez de préférence des lunettes de forme enveloppante avec des verres filtrants garantis par le sigle CE. Enfin pour la peau, utilisez une crème solaire avec un indice adapté.

- Enfin, pour les débutants rien ne vaut d'avoir recours à un moniteur qualifié.



Faites maigrir votre poubelle

Les Français produisent en moyenne 590 kilos de déchets par an et par personne, qui se retrouvent dans nos poubelles et conteneurs de tri (365 kilos) et dans les déchetteries (225 kilos).

Pourtant, des gestes simples permettent de consommer de manière plus responsable et de réduire ainsi le poids des détrit.

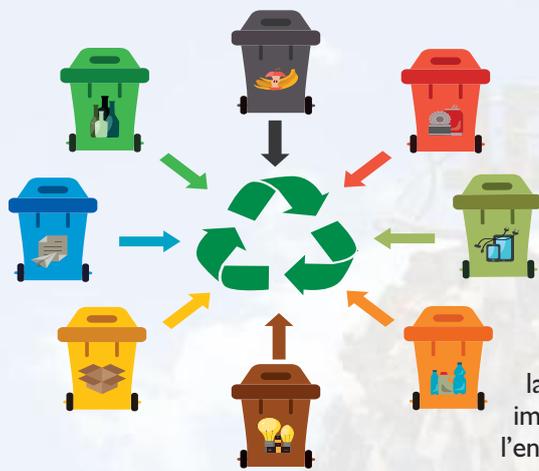
Face à l'augmentation de la production de déchets, nous avons progressivement pris l'habitude de trier : un geste essentiel, mais pas suffisant, dans la mesure où le recyclage ne concerne pas, à ce jour, toutes les catégories de déchets. Il est donc important de réfléchir à chaque étape : lorsque nous achetons, utilisons, puis nous débarrassons d'un produit. Des astuces pratiques permettent de faire des choix plus écologiques, mais aussi plus économiques. En partant de la méthode des « 3 R » (réduire, réutiliser, recycler), l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) liste une série de petits gestes pour passer à l'action, que l'on soit au supermarché, à la maison, au jardin ou encore au bureau.

Au supermarché

La limitation des déchets commence dès l'achat des produits. La première règle à suivre pour éviter le gaspillage alimentaire est de s'assurer de pouvoir consommer dans les temps la nourriture que l'on achète. Pour cela, il est important de préparer sa liste de courses pour ne pas être tenté et pour choisir la juste quantité. Les courses doivent aussi être faites dans le bon ordre, afin de respecter la chaîne du froid et d'assurer la bonne conservation des aliments (d'abord les produits non alimentaires, puis l'épicerie, les surgelés et les produits frais).

Le supermarché est également le lieu idéal pour réduire ses déchets d'emballage. Partez avec votre sac ou





vos produits réutilisables, choisissez des produits proposés avec moins de conditionnement et achetez ceux proposés à la coupe ou en vrac ainsi que des éco-recharges. Enfin, privilégiez les articles éco-labellisés, qui prennent en compte les impacts environnementaux du produit sur l'ensemble de son cycle de vie.

A la maison

La réduction des déchets s'opère dès la boîte aux lettres de la maison : les prospectus s'y entassent et se mêlent au courrier. Pour en limiter la quantité, un seul geste : apposer sur sa boîte la mention « Stop pub », qui permet de réduire ses débris de 13 kilos par an.

Dans la cuisine, il faut relever un autre défi : lutter contre le gaspillage alimentaire. Chaque année, en France, l'équivalent de 18 milliards de repas va à la poubelle. La grande distribution jette chaque année 750 000 tonnes de nourriture, les cantines et les restaurants 1,08 million de tonnes, mais c'est à la maison que l'on gaspille le plus : environ 2 millions de tonnes, soit 30 kilos par personne et par an. Pour y remédier, l'Ademe recommande d'être vigilant sur les dates de péremption, de veiller à la bonne conservation des aliments, de cuisiner astucieusement avec des portions adaptées et d'accommoder les restes.

A la maison, mobilier, électroménager, vêtements, jouets s'entassent dans les placards, le grenier ou la cave. Alors que chaque personne jette 13 kilos d'objets en bon état par an, des solutions alternatives existent. Il est possible de revendre, de donner ou d'échanger des objets, de les faire réparer lorsqu'ils sont abîmés ou défectueux, ou encore d'emprunter ou de louer les objets utilisés occasionnellement. Enfin, si l'on ne peut pas réutiliser, il est important de trier. Outil pratique et facile d'utilisation, le site Quefairedemesdechets.fr indique où rapporter ses objets et produits usagés.



Au jardin

Avoir un beau jardin, sans se ruiner, tout en réduisant ses déchets, c'est possible grâce au compost. Celui-ci permet de réduire le poids de la poubelle d'au moins 60 kilos par an. Pour aller plus loin, utilisez les déchets verts (feuilles mortes, tontes de pelouse ou tailles broyées) pour réaliser un tapis au pied des arbustes, des massifs et même dans le potager. Ce paillage empêche le développement d'herbes indésirables, nourrit la terre et limite le dessèchement du sol.

Au bureau

Dans l'ordinateur, les fichiers et les e-mails s'accumulent. Limiter ses impressions papier aux seuls documents nécessaires permet de réduire ses déchets de 6 kilos par an. Et, pour la pause café, mieux vaut privilégier la tasse réutilisable que le gobelet jetable.



Pendant mes loisirs

Même pendant les moments de détente, il est possible de réduire ses déchets. Si vous organisez un pique-nique, pensez à acheter de la vaisselle réutilisable, pratique, facile d'entretien et plus agréable que la vaisselle jetable. Au restaurant, faites votre choix en fonction de votre appétit, d'autant plus lorsqu'il s'agit d'un buffet. Et si vous ne réussissez pas à finir votre assiette, demandez à emporter vos restes.



APRES L'HIVER

Se préparer pour les beaux jours

Dès la fin décembre, au jardin nous pouvons préparer tout doucement le retour des beaux jours avec le réveil de la nature... Il faut profiter de belles journées, fraîches mais souvent ensoleillées, pour se mettre au travail. Voici quelques conseils classiques :



Si vous avez des fruitiers C'est le moment :

- d'apporter de l'engrais aux pieds,
- de tailler les groseilliers, les cassissiers, les framboisiers, les jeunes pommiers et poiriers ainsi que les arbres à pépins,
- de bouturer les arbustes d'ornement.
- de procéder à la taille et l'élagage.
- Si l'on dispose de la cendre de cheminée, en placer autour des arbres et arbustes.



Au jardin d'ornement

- Nourrir les plantes de terre de bruyère et pailler les rosiers les plus frileux.

À l'intérieur de la maison

- Tout d'abord ne pas placer les plantes près des radiateurs ou des vitres froides mais les exposer à la lumière.
- Arroser peu, la terre doit sécher entre deux apports d'eau (ne pas laisser d'eau dans les coupelles).
- Vaporiser les orchidées et autres plantes tropicales. Placer les pots des orchidées dans une bassine d'eau une matinée par semaine.
- Garder les azalées et cyclamens dans un endroit frais moins de 18°.



Sur les Balcons et terrasses

- Protéger les plantes en les approchant des murs.
- Protéger les plantes fragiles en bacs ou pots dans des voiles d'hivernage.
- Enlever les coupelles sous les pots (stagnation et gel).

Et n'oubliez pas de nous adresser vos recettes à :

Mutuelle des Municipaux
Le Mutualiste Municipal
4, rue venture - C.S. 41822
13221 Marseille Cedex 01

Une entrée façon terroir

Le «déllice de canard»

Une Recette familiale



Ingrédients pour 4 convives

- 3 pommes
- 150 g de magret de canard fumé (tranches en sachet)
- 150 g de foie gras mi-cuit (le foie de conserve en bocal fait aussi l'affaire)
- 4 tranches de pain
- beurre

Préparation 1/4 d'h. - Cuisson 10 m/n -
Un ramequin par personne

Réalisation

- Préchauffer le four (180°). Eplucher et couper les pommes en lamelles puis les faire revenir dans une poêle avec du beurre: les dorer légèrement (environ 5 minutes par côté.

- Préparer les ramequins. Disposer une couche de lamelles de pommes, une couche de magret. Puis de nouveau des pommes et du magret et ainsi de suite
- Mettre au four 5 minutes. Démouler sur une tranche de pain et recouvrir d'une tranche de foie gras.

Servir aussitôt.

Suggestion décorer de groseilles fraîches.



Préparation : 15 minutes - cuisson : 5 minutes

Pour 6 Personnes prévoir :

- 1 orange par personne,
- 250 g de noix en coquille ou 80 g de cerneaux,
- 80 g de raisins (moitié de Smyrne, moitié de Corinthe)
- 40g de sucre en poudre,
- 1 cl d'eau de fleur d'oranger
- 40g de sucre roux (caramel)
- du «Grand Marnier» (facultatif)

Grenobloise d'Orange

Un dessert classique et rafraichissant

Préparation

- Pelez les oranges, enlever les peaux blanches.
- Coupez-les en fines rondelles.
- Versez-les dans un plat creux avec les raisins (qui auront si possible «trempé» dans du Grand Marnier).
- Saupoudrez de sucre et parfumez de fleur d'oranger.
- Remuez et laissez 1H au réfrigérateur.
- Décortiquez les noix. Parsemez-les sur les oranges.
- Faites un caramel avec le sucre roux et de l'eau et versez-le au moment de servir.

Suggestion : accompagner d'une glace au chocolat noir ou d'orangettes du commerce (oranges confites habillées de chocolat)

Faites le point sur votre audition



Ces laboratoires à la pointe de la technologie, sont les seuls équipés du dernier système innovant Visible Speech, permettant d'obtenir le meilleur réglage et la meilleure performance de vos appareils auditifs toutes marques.

Si vous rencontrez des difficultés avec vos appareils auditifs, n'hésitez pas à prendre rendez-vous.



NOS ENGAGEMENTS

- 1/3 payant, aides aux financements
- Période d'essai sans engagement de 15 jours
- 4 ans de garantie*
- Entretien et suivi gratuit de votre appareillage
- Réparation et suivi toutes marques
- Possibilité de venir à domicile



*test non médical ** voir conditions en magasin

AUDIOPROTHÉSISTES DIPLÔMÉS D'ÉTAT ET SPÉCIALISTE DE L'AUDITION NUMÉRIQUE



Entendre
RNB - Quartier San Baquis
13320 BOUC BEL AIR
Tél : 04.42.69.44.70

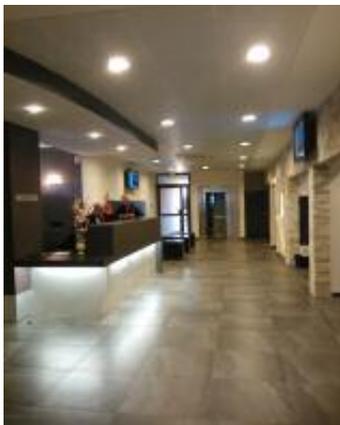


Espace Audition
16 Route Nationale 96
13112 LA DESTROUSSE
Tél : 04.42.71.21.65



Audition médicale
16 avenue Jean Jaurès
13130 TRET'S
Tél : 04.42.64.25.97

TOUS LES CENTRES SONT OUVERTS DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H30 À 12H30 ET DE 14H00 À 18H00



REGIE MUNICIPALE DES POMPES FUNEBRES DE LA VILLE DE MARSEILLE

380 rue Saint- Pierre 13005 Marseille - Ouvert 24h/24 - 7jours/7

Régie Municipale des Pompes Funèbres

Téléphone : 04 91 14 67 02
Téléphone : 04 91 55 35 35
Télécopie : 04 91 14 67 06

Funérarium municipal

Téléphone : 04 91 14 67 01
Télécopie : 04 91 14 67 68

Contrats Obsèques

Téléphone : 04 91 14 67 64
Portable : 06 16 53 09 84

Le funérarium municipal, un espace de 1532 m²

- Un espace post-mortem
- Des salons funéraires
- Une salle de cérémonie multi-cultes qui permet d'organiser sur place des cérémonies religieuses et civiles, et de tenir des veillées funèbres traditionnelles.

Un lieu de recueillement où les familles peuvent rendre dignement hommage aux défunts, tout en créant les conditions d'intimité d'un domicile privé.

Les contrats obsèques

Prévoir ses funérailles, c'est aujourd'hui possible en constituant un capital qui peut être échelonné sur 5 années.

Possibilité de paiement mensualisé – Devis sur simple demande.

Alors n'ayez plus d'appréhension, faites la démarche.



Le Centre de Santé
des Municipaux

«en tramway»



Ligne 3, arrêt Rome-Davso

51, Rue de Rome
13001 Marseille

●
Du lundi au vendredi
de 8h00 à 19h00