



n° 333

# Le Mutualiste Municipal

ORGANE OFFICIEL DE LA MUTUELLE DES MUNICIPALUX - Décembre 2014 - I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel - Prix unitaire : 0,91 euros

## VIE MUTUALISTE

- BIENVENUE
- TABLEAU DES PRESTATIONS
- CENTRE DE SANTÉ
- CENTRE DENTAIRE

## SANTÉ

- AGE ET DIABÈTE
- OBÉSITÉ : QUAND LA CHIRURGIE DEVIENT INDISPENSABLE
- FRUIT ET LÉGUMES : LIMITER LES RISQUES DES PESTICIDES

## SOCIÉTÉ

- EN FINIR AVEC LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE
- BÉBÉ QUI PLEURE : PARENTS QUI CRAQUENT !

## LOISIRS

- JARDIN : LA PÉRIODE HIVERNALE
- RECETTES : LE CHAPON À LA GERMOISE

**Joyeuses Fêtes  
& Bonne Année 2015**



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

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



## 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**
- **Paiement 10 fois sans frais**

Nous rejoindre :

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](http://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](http://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](mailto:prestation@mut-mun-provence.fr)



## 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

- Santé & Prévention :
  - Age et Diabète ..... 10-11
  - Obésité : quand la chirurgie devient indispensable ..... 11-12
  - Fruits et légumes : limiter les risques des pesticides ..... 13

## LA SOCIÉTÉ

- En finir avec le gaspillage alimentaire ..... 14-15
- Bébé qui pleure : parents qui craquent ! ..... 16

## LES LOISIRS

- Jardin : la période hivernale ..... 17
- Recettes : Le Chapon à la gersoise .. 18

## Le Mot du Président

### Joyeuses Fêtes & Bonne Année 2015

Aujourd'hui, les événements antisociaux, le recul de tous les droits acquis par les travailleurs au cours de l'histoire de notre pays, sont sous la pression de ceux qui gouvernent les destinées de la France, détruisent l'avenir de la santé, de la famille, de la feuille de paie, des droits inscrits dans la Constitution avec la méthode "Couet".

Il est urgent que nous tirions la sonnette d'alarme avant que soit inexorablement perdu le droit de vivre ainsi que la protection de la santé.

Le capitalisme, qui, avec la faillite financière, qui est le résultat de la spéculation sur le dos des salariés, touche tous les pays de notre planète, essaie de faire perdurer leur système sous toutes les formes.

Les banques sont soutenues par les pouvoirs politiques des pays alors que se dégradent, chaque jour, les conditions de vie et de travail de la jeunesse avec les délocalisations et les attaques contre la Sécurité Sociale qui met en danger l'avenir de nos jeunes.

Il est des plus urgent que se lève le voile de la propagande des hommes et des femmes politiques qui mystifient la réalité sur la décadence sociale et salariale de la population de notre pays.

Il est grand temps que nos jeunes réagissent en se regroupant pour qu'avec leurs aînés ils imposent que cessent ces contraintes injustifiées et que la France retrouve sa véritable dimension sociale qui a toujours, depuis 1945, démontré les valeurs d'exemple pour les autres pays.

**L'avenir appartient à la jeunesse, l'étouffer serait anéantir l'espérance des générations de demain, au seul profit de la spéculation économique et sociale du capitalisme.**

Le Président du Conseil d'Administration  
**François MOSCATI**

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 - 1<sup>er</sup> Vice-Président : Patrick RUE - 2<sup>ème</sup> Vice-Président : Patrick SOUDAIS - 3<sup>ème</sup> Vice-Président : J. Pierre GROS - Trésorier Général : Michel CAUVIN - Trésorier Adjoint : Michel RICCIO - Secrétaire Général : Arthur BIBERIAN - Secrétaires Adjoints : Alain VOLLARO, Mme. Liliane CARDI - Conseillers Techniques : MM. AMICO, DE MARIA - MM. François Amico, Christiane Argy, Claude Argy, Patrice Ayache, Arthur Biberian, Bounous Nathalie, Liliane Cardi, Michel Cauvin, Richard Contrera, Claudine Demazière, Paul Derouillhe, Jean-Pierre Garcia, Eric Gilly, Mireille Giliberti, Jean-Pierre Gros, Michel Karabadjikian, Pierre Lauzat, Levy Marc, Bruno Moscatelli, Lupori Odile, Félix de Maria, Francis Mencacci, Michel Evelyne, Carine Pinet, Martine Polese, Michel Riccio, Patrick Rue, Michel Savino, Sogliuzzo Henri, Patrick Soudais, Alain Tito, Marie-Cécile Vidal, Alain Vollaro. - **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 : fotolia.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 tout courrier  
Envoyer vos demandes  
à l'adresse suivante :**

MUTUELLE DES MUNICIPALUX  
MUTAME PROVENCE  
BP 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

**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, avis d'imposition du défunt, facture acquittée.  
Relevé d'identité bancaire ou postal de la personne qui a réglé les frais

#### Modification situation professionnelle :

##### Titularisation, 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 + photocopie du titre de pension

**Arrêt de travail :** assurés sociaux de notre SL 616, non titulaires et titu-  
laires à temps non complet (-31 H 30) : nous faire parvenir les volets 1 et  
2 impérativement dans les 48 H, par voie postale (le cachet de la poste fai-  
sant foi).

Pour percevoir les indemnités journalières, votre employeur doit remplir une  
attestation de salaire que vous devez nous transmettre dans les plus brefs  
délais lors de votre reprise de travail ou à partir de 15 jours d'arrêts consé-  
cutifs.

**En cas d'accident :** Si vous êtes victime d'un accident causé par un tiers,  
vous devez déclarer cet accident à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie,  
dans les quinze jours qui suivent.



**VOS OPTICIENS AGRÉÉS PAR LA MUTUELLE**

**L'OPTIQUE STEPANIAN  
VENI VIDI  
OPTICIENS**

34, Rue Fauriol - 13441 MARSEILLE - Tél. 04 91 33 12 61

**CENTRE D'OPTIQUE MÉDICAL**

**GÉRARD**

14, rue Becard - 13441 Marseille - Tél. 04 91 62 14 43

**L'OPTIQUE  
KIEFFER**

21, Rue Montgaut - 13444 Marseille - Tél. 04 91 33 03 01  
14, Rue de la République - 13444 Aubagne - Tél. 04 42 03 10 92

### VOS AVANTAGES

#### TIERS PAYANT INTEGRAL

- **FORFAIT** jusqu'à **200€** ± SS (1 maître + 2 Vans uniforum).
- **FORFAIT** jusqu'à **400€** ± SS (1 maître + 2 Vans professionnels).
- FACILITÉ DE PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS SANS FRAIS
- REMISE **20 %** SUR VOS ACHATS (Hors Promo).
- GARANTIE CASSE **1 AN** SUR MONTURE ET VERRES  
(sur verre de protection)
- 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<sup>er</sup> 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 0810 812 821.**



Mutame Provence Service

**0810 812 821**

**24/24 h - 7/7 j**

Prix d'un appel local depuis un poste fixe

Tarif moyen 6 cts€/min



# La Mutuelle à votre Service

## Santé

- **Tiers payant généralisé**  
Pharmacie, laboratoire,  
radiologie, optique...
- **Prothèses dentaires 300%**  
(tarif base sécurité sociale)
- **Forfait optique jusqu'à 400 €**
- **Centre de Santé Marseille**  
51, rue de Rome  
Tél: 04.91.13.98.89  
Vaccin antigrippe gratuit  
Consultation diététique gratuite

## Prévoyance

- **Complément de salaire**  
Un contrat prévoyance  
« incapacité de travail »  
vous couvre pendant 3 années  
de maladie  
(incluant le traitement à pleine  
solde payé par votre employeur).

## Services

- **Association Familiale d'Aide  
à Domicile**  
AFAD - Tél: 04.91.33.43.43
- **Mutame Provence Service**  
Service aux personnes, Conseil juridique...  
N°Azur: 0 810 812 821  
Contrat souscrit auprès de RMA  
46, rue du moulin – BP62127  
44121 Vertou Cedex
- **Caution de prêt immobilier**  
Tél: 04.91.13.93.00  
Contrat collectif Union MUTAME  
63 bvd de Strasbourg – 75010 Paris
- **Crédit Social des Fonctionnaires**  
Tél: 04.91.29.61.60

## Loisirs

- **Un parc pour vos pique-niques**  
Les Garrigues  
Route de Lambesc à Rognes  
Ouvert du 1er mai au 30 septembre
- **Une salle pour vos fêtes**  
Tél: 04.42.50.17.15

Ligne Directe

 **55 112**

Ville de Marseille  
Mutuelle des Municipales

Nouveau Numéro

 **0811 900 392**

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

# Tableau des Prestations Santé 2015 - Contrats Labelisés

## 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 2	LABEL 3	LABEL 3S
<b>Consultation et Visite</b>				
Généraliste	100%	100%	100%	100%
Spécialiste sauf Psychiatrie	100%	100%	100%	150%
<b>Examens médicaux</b>				
Laboratoire	95%	95%	95%	100%
Radiologie	100%	100%	100%	100%
<b>Pharmacie</b>				
Vignettes blanches	95%	95%	95%	100%
Vignettes bleues	65%	95%	95%	100%
Vignettes orange	15%	15%	15%	80%
Contraceptif oral non remboursable par la Sécurité Sociale	-	-	-	100%
<b>Paramédical</b>				
Auxiliaires Médicaux	75%	85%	95%	100%
Frais de transport	75%	85%	95%	100%
<b>Hospitalisation</b>				
Forfait honoraires chirurgie				100 €
Frais de séjour	100%	100%	100%	100%
Accompagnement 1 enfant de moins de 10 ans	15,25 €	15,25 €	15,25 €	15,25 €
Chambre particulière (3)	15,25 €	24,50 €	27,50 €	50,00 €
Forfait journalier hospitalier	8 €	10 €	14 €	100%
Forfait accouchement	100 €	200 €	300 €	300 €
Grossesse médicalement assistée forfait par FIV	-	-	-	100 €
<b>Dentaire</b>				
Soins dentaires	75%	85%	95%	100%
Prothèse dentaire (accord Sécurité Sociale)(1)	95%	115%	170%	300%
Forfait orthodontie annuel	-	61 €	153 €	1 000 €
Implant dentaire forfait annuel	-	-	-	1 000 €
<b>Appareillage</b>				
Appareillage	75%	85%	95%	100%
Prothèse capillaire, prothèse de sein	100%	100%	100%	200%
Forfait Acoustique (1 forfait tous les 2 ans)	92 €	183 €	305 €	305 €
<b>Optique</b>				
Forfait monture + verres (2) :	-	-	-	-
Soit avec verres simples	70 €	110 €	160 €	200 €
Soit avec verres complexes ou progressif, lentilles	140 €	220 €	300 €	400 €
Soit un forfait chirurgie réfractive/oeil	60 €	90 €	140 €	400 €
<b>Médecine douce</b>				
Ostéopathie, acupuncture 5 séances X 30€	-	-	-	150 €
<b>Cure thermale</b>				
Frais d'établissement, transport, hébergement	75%	85%	95%	100%
<b>Prévention</b>				
Amniosynthèse non remboursable par la Sté Sle	-	-	-	100%
Densitométrie osseuse pour les femmes de + 50 ans	Oui	Oui	Oui	Oui
Vaccin anti-grippe	Oui	Oui	Oui	Oui
Dépistage des troubles de l'audition + 50 ans	Oui	Oui	Oui	Oui

### Toutes ces garanties répondent au cahier des charges des Contrats responsables

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° AZUR : 0810 812 821)

(1) - Plafond annuel 1 200 €

(2) - Forfait annuel en cas de changement de vue sur présentation d'un certificat médical circonstancié. A défaut tous les 2 ans

(3) - 30 jours par hospitalisation, (hors maison de repos et psychiatrie)



# 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
- Echographie, doppler...
- 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
- Echographie, Doppler
- Endocrinologie
- Ophtalmologie
- O.R.L.
- Pneumologie - Allergologie
- Psychiatrie
- Rhumatologie
- Urologie

## PARAMEDICAL

- Pédiçurie - Diététique - Ostéopathie



# 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 1200€)
  - 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

# Age et Diabète Adapter la prise en charge

**L'apparition d'un diabète est souvent associée au vieillissement. Les patients, souvent plus fragiles, doivent être pris en charge d'une manière spécifique. Il s'agit de préserver leur qualité de vie et de leur éviter des complications.**

La moyenne d'âge des diabétiques est de 65 ans et 26 % des malades sont âgés de plus de 75 ans. Mais les conséquences de cette maladie sont surtout liées à l'état de santé général. Elles sont différentes en présence d'une bonne forme physique, d'une fragilisation par plusieurs pathologies ou d'une dépendance avec une prise en charge médicale et sociale lourde.

Les personnes âgées sont pour la plupart atteintes du diabète de type 2, qui peut apparaître dès 40 ou 50 ans. La maladie se traduit par une présence élevée de sucre dans le sang, soit parce que le pancréas ne fabrique pas assez l'insuline qui permet de le convertir en énergie et en réserves, soit parce que l'insuline agit mal.

« Parmi les causes du diabète, explique le Pr Jean-Jacques Altman, chef du service diabétologie à l'hôpital européen Georges-Pompidou à Paris, on distingue les facteurs évitables, comme la mauvaise hygiène alimentaire et le manque d'activité physique, et les facteurs inévitables que sont l'hérédité et le vieillissement. Avec l'âge, le pancréas s'affaiblit, il perd 1 à 2 % par an de sa capacité sécrétoire. »

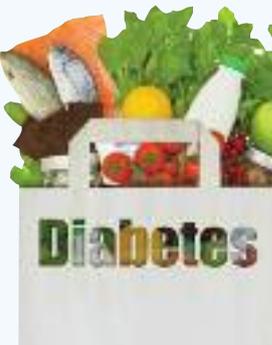
Le diabète est une maladie silencieuse. « Dans la majorité des cas, les signes sont inexistants, poursuit le diabétologue. Et quand surviennent des symptômes comme une envie importante d'uriner, une grande soif ou un amaigrissement, souvent les sujets âgés se plaignent moins. »

## En quelques minutes

L'analyse sanguine de la glycémie est le principal moyen de détecter un diabète. Elle doit être effectuée régulièrement à partir de 50 ans en cas de surpoids ou de parent diabétique. On pratique 20 millions de dosages par an en France. Certaines pharmacies le

réalisent gratuitement en quelques minutes. Il est d'autant plus important qu'un diabète non soigné entraîne une usure de certains organes : les yeux, le cœur et le système cardiovasculaire, les reins.

La maladie évolue à un rythme très lent. « Les complications mettent dix ans pour débuter, vingt à trente ans pour être graves, explique le Pr Altman. Aussi, les objectifs thérapeutiques sont-ils différents selon l'âge du patient. On traite avec plus de rigueur une personne de 70 ans en pleine forme qu'une autre de 85 ans qui souffre de plusieurs pathologies graves. »



A la première, on prescrit un régime alimentaire strict ; à la seconde, on n'interdit rien. « La personne âgée est plus menacée par la dénutrition que par des petits écarts diététiques de temps en temps, observe le spécialiste. Elle doit conserver le goût et le plaisir de manger. »

De même, le traitement par comprimés ou injections doit s'adapter à l'état général du patient. « Si la personne est polymédicamentée, ce qui est fréquent après 70 ans, il faut donner les doses minimales, prévient-il. En cas de privations alimentaires excessives et de médicaments trop forts, le diabétique risque l'hypoglycémie, le désucrage brutal du sang, assez redoutable chez les personnes âgées, voire un coma hypoglycémique qui peut entraîner des lésions cérébrales et cardiaques. »



## Activité physique quotidienne

Le traitement d'un diabète débutant repose sur des règles hygiéno-diététiques modérées avec une modification des habitudes alimentaires et, dans la mesure du possible, une activité physique quotidienne.

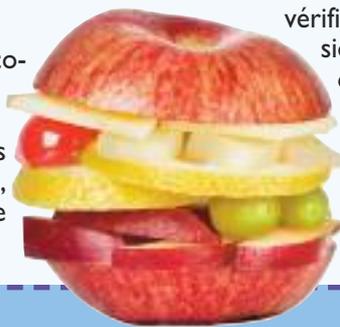
« Dans l'effort, les muscles consomment du glucose, ce qui contribue à équilibrer la glycémie d'une manière efficace », rappelle le Pr Altman. Les comprimés sont efficaces longtemps. Mais après une ou plusieurs décennies de diabète de type 2, il faut le plus souvent passer aux injections, car le pancréas a cessé de fonctionner.



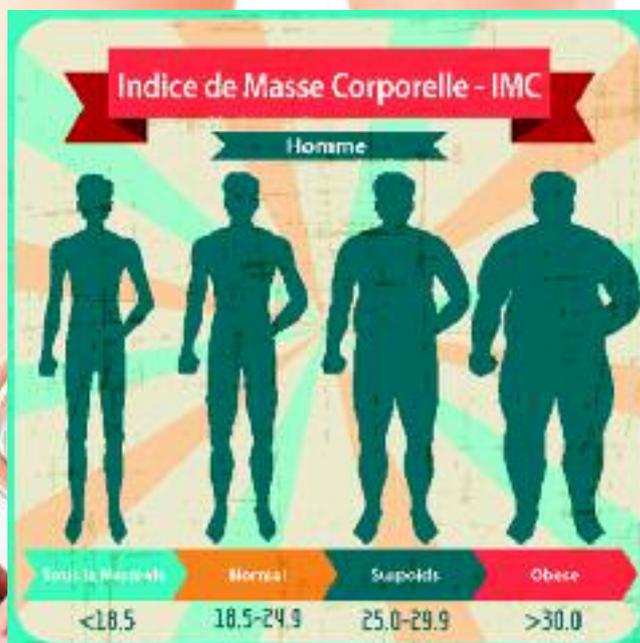
« Les personnes âgées apprennent sans difficulté à manier l'insuline et à se faire la piqûre elles-mêmes, constate le médecin. Ces injections n'altèrent pas leur qualité de vie. »

Un suivi médical régulier du diabétique âgé s'impose. Une fois par an, il doit faire contrôler ses yeux, son cœur, ses reins et ses pieds. Deux prises de sang annuelles pour vérifier l'hémoglobine glyquée suffisent. En cas de décisions thérapeutiques importantes, de complications ou de passage aux injections d'insuline, mieux vaut consulter un diabétologue. Enfin, il est important de se faire vacciner contre la grippe, plus grave chez le diabétique.

*Corinne Renou-Nativel*



## Obésité quand la chirurgie devient indispensable



Une obésité très importante peut nécessiter une intervention chirurgicale sur l'estomac. Son succès dépend de deux obligations : un suivi postopératoire sérieux par une équipe médicale pluridisciplinaire et une gestion optimale de son alimentation par le patient.

« **Vous êtes en train de mourir.** » Le chirurgien consulté en 2007 par Claudia Brotons Sannka-Telephe, 47 ans, à l'hôpital international Georges-Pompidou, à Paris, n'y va pas par quatre chemins ! « Il faut dire que je pesais 210 kilos pour 1 mètre 68 et que je faisais jusqu'à 90 apnées du sommeil par

heure, se souvient la jeune femme, présidente de l'association **Allegro Fortissimo**. Lassée des régimes draconiens, j'ai décidé de me faire opérer. »

« Il existe actuellement trois grands types de techniques chirurgicales de l'obésité pratiquées au niveau de l'estomac, explique le Dr Salomon Benchetrit, chirurgien, secrétaire exécutif de la Société française et francophone de chirurgie de l'obésité (Soffco). Les techniques dites "restrictives" réduisent le volume de l'estomac et entraînent une satiété rapide. Les techniques dites "malabsorptives" entraînent une "malabsorption" des graisses. Les aliments gras ne sont pas réabsorbés



par l'organisme. Enfin, les techniques mixtes conjuguent effets restrictif et hormonal. L'estomac est réduit à un tube et le taux de grhélina, l'hormone stimulant la faim, est diminué. » (voir encadré)

## Résultat en demi-teinte

L'intervention de Claudia, selon la technique mixte du bypass, s'est traduite par une perte de poids de 90 kilos. « Maintenant, je mange beaucoup moins, car c'est mon corps qui décide ! », se félicite-t-elle. Mais elle souffre désormais d'un problème esthétique en raison d'un excès de peau.



Résultat plus en demi-teinte pour Pascale, une secrétaire francilienne de 46 ans, mère de trois enfants et pesant 109 kilos pour 1 mètre 65, à laquelle on pose un anneau gastrique en 2004. « Séparations, deuils... des malheurs ont contribué à mon obésité d'ordre psychologique, précise-t-elle. Après l'opération j'ai bénéficié, à l'Hôtel-Dieu puis à la Pitié-Salpêtrière, de consultations dont je suis très satisfaite. Mais je n'ai perdu que 10 kilos. Et surtout, mes ennuis gastriques et les contraintes dues à l'anneau (manger lentement, éviter sucres, graisses et boissons pendant les repas...) m'ont conduite à le faire enlever. »

En 2012, 35 000 interventions ont été pratiquées en France. Soumises à une entente préalable avec l'assurance maladie, elles sont très encadrées et ne peuvent s'appliquer qu'à certains patients : ceux qui ont déjà suivi un traitement, dont l'obésité est installée depuis plus de cinq ans, avec un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 35, avec facteurs de risque (diabète, maladies cardio-vasculaires, arthroses invalidantes, taux de cholestérol trop élevé, apnée du sommeil), ou supérieure à 40, avec ou sans facteurs de risque.

## Une préparation de six mois à un an

Accompagné par différents professionnels de santé (médecin, diététicienne, psychologue...), le patient devra adhérer à une préparation de six mois à un an et à un suivi postopératoire. Il devra prendre à vie des compléments alimentaires contenant des vitamines pour compenser la carence résultant de l'intervention.

Outre les conséquences liées à l'anesthésie générale, chaque type d'intervention présente ses propres risques. « Ainsi, dans le cas de la pose d'un anneau gastrique, il existe un risque de glissement de l'estomac, prévient le Dr Bencheitrit. Dans la gastrectomie en manchon et le bypass, une fuite au niveau de la suture peut provoquer une grave infection ou des vomissements. »

L'intervention est considérée comme réussie quand le patient a une perte de poids supérieure ou égale à 50 % de son excédent de poids « d'avant ». Au minimum, 30 kilos. Il faut compter de 18 à 24 mois pour obtenir un poids stable. Au terme de ce délai, 75 % des patients obèses opérés sont guéris.

Nadine Allain



## Les principales techniques

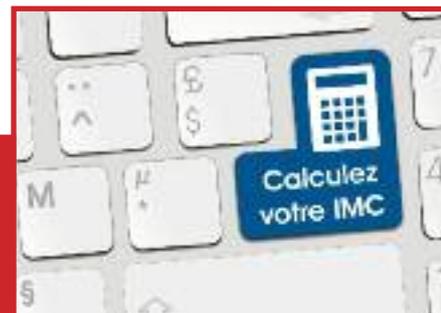
### La chirurgie de l'obésité se pratique selon trois techniques :

- La gastrectomie en manchon : technique restrictive se traduisant par le retrait des deux tiers de l'estomac et, notamment, la partie contenant les cellules sécrétant l'hormone stimulant l'appétit, la grhélina. L'estomac est réduit à un tube vertical, les aliments passent rapidement dans l'intestin et l'appétit est diminué.
- L'anneau gastrique modulable : technique restrictive qui consiste à placer un anneau au diamètre modifiable autour de la partie supérieure de l'estomac, délimitant ainsi une petite poche. Peu d'aliments étant nécessaires pour la remplir, la sensation de satiété apparaît rapidement. Les aliments s'écoulent très lentement, selon le principe du sablier. Relié par un petit tube à un boîtier de contrôle placé sous la peau, l'anneau peut être serré ou desserré.
- Le bypass ou court-circuit gastrique : technique restrictive et malabsorptive permettant de diminuer à la fois la quantité d'aliments ingérés (la taille de l'estomac est très réduite) et leur assimilation par l'organisme, grâce à un court-circuit d'une partie de l'estomac et de l'intestin. Les aliments vont directement dans la partie moyenne de l'intestin grêle et sont donc assimilés en moindres quantités.

N.A.

## Calculez votre IMC

L'indice de masse corporelle (IMC) s'obtient en divisant son poids en kilos par le carré de sa taille en mètres. Si vous pesez 79 kilos pour 1 mètre 68, le calcul est le suivant :  $95 : 2,82$  (soit  $1,68 \times 1,68$ ) = 33,7



# Fruits et légumes

## limiter les risques des pesticides

**D**es traces de pesticides demeurent dans les fruits et légumes traités. Certains sont potentiellement dangereux pour la santé, notamment celle des enfants. Etat des lieux et précautions à prendre dans la préparation des repas.

D'année en année, les résultats des analyses des services de la répression des fraudes varient peu : 45 à 50 % des fruits et des légumes contiennent des résidus de pesticides. Axée sur la défense de l'environnement et de la santé, l'association Générations futures a montré qu'en une journée, un enfant pouvait ingérer 128 résidus chimiques différents, dont 36 pesticides.

Seul un petit pourcentage dépasse ce qu'on appelle les limites maximales en résidus (LMR) autorisées par le législateur. « Ce qui nous inquiète, c'est la présence de plusieurs résidus : deux, trois, voire huit ou quinze résidus différents dans un seul fruit ou légume, explique François Veillerette, le porte-parole de Générations futures. On ne dépasse aucune valeur légale pour chacun, mais on peut avoir un effet cocktail dont les risques n'ont pas été évalués. Parmi ces produits, plusieurs sont classés cancérigènes possibles ou sont des perturbateurs endocriniens qui agissent à faible dose. »

Sans surprise, les produits qui contiennent le plus de pesticides sont ceux qui ont été les plus traités. Pour les fruits, on trouve le raisin, les pommes – parfois traitées de 30 à 40 fois par an –, les poires, les agrumes, les baies

comme les myrtilles et les framboises. Pour les légumes, globalement moins traités, viennent en tête les salades, les haricots verts et les tomates. Les parties aériennes des pommes de terre reçoivent beaucoup de pesticides, mais le tubercule en est relativement exempt.

### Le temps de stockage

Plus fragiles, les cultures sous serre sont davantage traitées. Le temps de stockage importe également : plus il est long, plus il donne aux résidus le temps de migrer de la peau vers la chair. Certains produits importés contiennent des pesticides dont l'utilisation est interdite en France, mais pour lesquels la législation française a défini des quantités de résidus à ne pas dépasser.

Tous les publics sont concernés par ces traces de pesticides et leurs dangers potentiels. Néanmoins, les enfants y sont les plus sensibles. « Contrairement aux idées reçues, les enfants mangent davantage de fruits et légumes que les adultes, si on rapporte cette quantité à leur corpulence, précise François Veillerette. Par ailleurs, les effets des perturbateurs endocriniens sont accrus chez l'enfant né ou à naître. Ces produits peuvent avoir un impact à terme sur la survenue de cancers, de troubles du métabolisme ou de problèmes cognitifs. Il faut donc aussi protéger la femme enceinte. »

### Bien choisir

Des précautions qui n'ont pas forcément une vraie portée. « Par construction, les pesticides sont persistants sur la plante pour que leur action dure au-delà de l'averse », rappelle François Veillerette. L'épluchage est plus efficace. Des fruits largement traités, comme les agrumes ou les bananes, peuvent, une fois épluchés, contenir peu ou pas de résidus. Et si la peau est comestible ? « Une bonne partie des pesticides est certes supprimée, mais également les vitamines qui se trouvent essentiellement en surface, commente François Veillerette. La meilleure solution est de trouver des fruits et légumes avec le moins de pesticides possible. »

Le bio semble être le meilleur choix, pour ce porte-parole : « Si un pourcentage à la marge peut contenir des résidus, il offre les meilleures garanties. » Privilégier l'achat direct auprès d'un maraîcher bio permet ne pas trop augmenter son budget alimentation.

Hors bio, on peut limiter la consommation de produits contaminés en se tournant vers des agriculteurs locaux, notamment dans le cadre des associations pour le maintien d'une agriculture paysanne (Amap). Il est important aussi de respecter la saisonnalité des fruits et des légumes. « Si vous cultivez la bonne variété au bon moment dans la bonne région de France, indique François Veillerette, elle pousse mieux et est moins sujette aux maladies et ravageurs. »

Corinne Renou-Natival



Véronique, 38 ans, mère de trois enfants de 3 à 9 ans, lave avec soin fruits et légumes par hygiène, mais aussi pour enlever les traces de traitements. « Je lave toujours un avocat, un pamplemousse ou un melon avant de le placer dans une assiette, témoigne-t-elle. De la même façon, je rince les clémentines avant de les éplucher pour éviter d'y introduire d'éventuels produits. »

**Des sites Internet  
pour en savoir plus**  
[www.reseau-ama.org](http://www.reseau-ama.org)  
[www.generations-futures.fr](http://www.generations-futures.fr)

# En finir avec le gaspillage alimentaire

CHAQUE ANNÉE, PLUS DE 10 MILLIONS DE TONNES DE DÉCHETS ALIMENTAIRES SONT PRODUITS :



**Un tiers des aliments produits dans le monde pour la consommation humaine est perdu ou gaspillé. Un volume suffisant pour nourrir les 860 millions de Terriens qui souffrent de malnutrition. Première solution : adapter ses achats à ses besoins, ce qui permet aussi de faire des économies.**

Ce sont des chiffres qui font froid dans le dos, des statistiques qui remettent en cause sévèrement nos modes de vie. Selon une étude réalisée par l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), le consommateur français jette chaque année 20 kilos de denrées alimentaires, dont 7 kilos de produits encore emballés !

Cette pratique entraîne une perte de pouvoir d'achat de 400 euros par an pour une famille de quatre personnes. C'est moins qu'en Grande-Bretagne, où 25 % des produits achetés finissent à la poubelle sans avoir été consommés, mais cela reste difficile à admettre à l'heure où les files d'attente s'allongent devant les Restos du cœur.

A l'échelle de la planète, on estime qu'un tiers des aliments produits pour la consommation humaine est perdu ou gaspillé. Ces pertes représentent 1,3 milliard de tonnes de denrées alimentaires par an : un volume suffisant pour nourrir les 860 millions de Terriens qui souffrent de malnutrition, d'après l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO).

Pourquoi ce gaspillage ? L'évolution globale de la société est pointée du doigt. Le consommateur moderne, en premier lieu, est plus pressé, moins attentif. Il est sollicité en permanence par les campagnes promotionnelles, dans les médias comme à l'intérieur des grandes surfaces. On le pousse à acheter, parfois à tort et à travers, sans cohérence avec ses besoins.

## De la production jusqu'au réfrigérateur

Mais les particuliers ne sont pas – loin s'en faut – les seuls responsables de cette gabegie. Des gaspillages sont constatés à chaque stade de la chaîne alimentaire, de la production jusqu'au réfrigérateur du consommateur.

La restauration commerciale traditionnelle jette 230 grammes de denrées par personne et par repas ! En cause, la difficulté à gérer les stocks et les commandes en amont, les règles de sécurité sanitaire, les manières de cuisiner...

La restauration collective est plus économe : «seulement» 167 grammes gaspillés par repas et par personne. Les hôpitaux et les établissements de santé enregistrent les plus grosses pertes, en raison de la variété des profils nutritionnels à satisfaire, de la difficulté des patients à absorber la nourriture et de la qualité des plats. Dans les cantines scolaires et les restaurants d'entreprise, la perte est limitée à 125 grammes par personne et par repas.

Au sein de la grande distribution, le gâchis est considérable. « Je jette tous les jours entre 15 et 20 kilos de légumes, au seul motif qu'ils sont un peu défraîchis, déplore Henri Saddier, chef de rayon dans un supermarché niçois. Les clients sont habitués à des produits en parfait état. Si ce n'est pas le cas, ils n'achètent pas ! » La moyenne du gaspillage s'établit à 197 tonnes de nourriture par grande surface et par an !



## Pas de redistribution possible

Les conséquences ne se limitent pas au budget des ménages.

Les ressources naturelles et humaines : eau, énergie, travail... utilisées pour produire ces aliments sont également perdues. Plus révoltant encore, en raison d'une réglementation très stricte, ces denrées jetées ne peuvent pas être redistribuées aux moins favorisés par le biais des organismes de collecte.

Heureusement, les gouvernements ont pris conscience du problème. Le Parlement européen a déclaré 2014 «année de lutte contre le gaspillage alimentaire». L'objectif, à l'horizon 2025, est de réduire les pertes de 50 %.



Cela se fera d'abord en sensibilisant tous les acteurs, puis en mutualisant les bonnes pratiques. Des solutions existent :

mieux organiser les réfrigérateurs chez les particuliers (voir encadré), acheter selon les besoins de la famille, généraliser les doggy bags, (ces sacs permettant au client d'un restaurant de remporter ce qu'il n'a pas consommé), adapter la taille des portions à l'âge des enfants dans les cantines, organiser la récupération des invendus sur les marchés et dans les supermarchés... Il suffit de créer une dynamique : au final, ce sera du « gagnant-gagnant » !

Cédric Portal

## Denrées bien rangées, gâchis évité !

Et si le rangement était votre meilleur allié pour engager la chasse au gaspi... et faire des économies ? Appliqué de façon pertinente, il prolonge la vie des aliments frais.

Pour l'épicerie, il s'agit de classer les denrées par familles de produits. On évitera ainsi d'entamer systématiquement le dernier paquet de pâtes avant de terminer celui qui reste.

Le réfrigérateur, qui contient les aliments les plus fragiles, doit être rangé selon des règles strictes. La zone froide (entre 0 et 4 °C), située, selon les modèles, dans la partie basse ou la partie haute de votre appareil, est idéale pour stocker les viandes, les charcuteries, les volailles, les crèmes et desserts lactés, les plats cuisinés, les fromages frais et au lait cru. La zone tempérée (entre 4 et 6 °C) doit être réservée aux préparations maison ainsi qu'aux yaourts et fromages faits à cœur.

Dans le bac à légumes, conservez les légumes et les fruits frais lavés. Dans la porte, placez les œufs, le beurre, le lait et les jus de fruits entamés bien refermés. Placez en première ligne les produits aux dates limites de consommation proches. Ôtez le suremballage carton ou plastique. Ne laissez pas trop longtemps les denrées réfrigérées hors du réfrigérateur.

C. P.



tion particulièrement intéressante amenant à modifier votre plan. Vous constaterez que vos achats s'adapteront mieux à vos repas et que vous dépenserez moins.

S. L.

## La carte de France du gaspillage

La carte de France du gaspillage, établie d'après les chiffres communiqués par la fédération France nature

environnement, révèle de fortes disparités locales. Les Franciliens apparaissent comme les plus gros

gaspilleurs, avec 114,5 kilos d'aliments jetés par an et par habitant, toutes sources de gaspillage confondues.

A l'autre extrémité de l'échelle se trouvent l'Auvergne, le Limousin, le Poitou-Charentes, le Centre et

Rhône-Alpes, avec « seulement » 66,8 kilos d'aliments gâchés par an et par habitant. Entre ces deux pôles, on trouve les régions de l'Ouest et du Sud, qui mettent à la poubelle 81,8 kilos de nourriture par an et par habitant.

La Bourgogne, la Champagne-Ardenne, l'Alsace, la Franche-Comté et la Lorraine gaspillent environ 104,6 kilos de denrées par an et par habitant.

C. P.

## Jamais de courses le ventre vide !

Vous l'avez sans doute remarqué : lorsque vous partez faire le plein au supermarché le vendredi soir en sortant du travail, vous avez tendance à remplir exagérément votre caddy. Pourquoi ? Parce que vous avez faim. Tout vous fait envie !

La stratégie anti-gaspi consiste à prendre un petit encas, puis à faire une liste, si possible en fonction d'un programme de menus pour la semaine, et surtout à vous y tenir ! Seule entorse tolérée : une promo-



## Quelques chiffres

- 89 millions de tonnes : quantité de nourriture gaspillée chaque année au sein de l'Union européenne, soit 179 kilos par habitant.

- 126 millions de tonnes : quantité de nourriture qui sera gaspillée en

2020 si aucune mesure n'est prise pour freiner la gabegie.

- 42 % : part de gaspillage imputée aux ménages.
- 39 % : part de gaspillage imputée aux industries agroalimentaires.
- 5 % : part de gaspillage imputée aux détaillants.
- 14 % : part de gaspillage imputée au secteur de la restauration.

(Source : Commission européenne)



# Bébé qui pleure, parents qui craquent !

Les pleurs répétés d'un nourrisson laissent de nombreux parents désespérés. Demander de l'aide à son pédiatre dédramatise souvent la situation. Des solutions existent : reconnaître la signification des cris de l'enfant, apprendre à le bercer et ...s'autoriser un peu de détente !



Une petite chose rouge et hurlante ! Oscar, un beau bébé âgé aujourd'hui de 4 mois, était méconnaissable quand il faisait une énorme crise de larmes. Deux ou trois fois par jour. « Ses crises ont commencé quinze jours après sa naissance et ont duré un mois et demi, se souvient Marc, son papa, un informaticien de 33 ans. Ce n'est pas ainsi que je l'avais rêvé... J'avais 10 à 15 minutes de patience, ma femme un peu plus. Nos amis nous répétaient que c'était des caprices et qu'il ne fallait pas lui céder ! »

La faim, la fatigue, le besoin d'être changé... Un grand nombre de causes justifient les pleurs d'un bébé. Après avoir tout vérifié, les jeunes parents se découragent face à cet enfant toujours insatisfait. Un désarroi qui a fini par créer des tensions entre eux, ce qui les décide à en parler à un pédiatre.

Le praticien a commencé par les rassurer en les informant que les pleurs d'un nourrisson sont fréquents. Ils sont souvent provoqués par de douloureux maux de ventre dus à son système digestif immature. D'où les crises survenant après le biberon. Il leur explique aussi qu'Oscar est un « bébé ventouse », qui a besoin d'être réconforté dans leurs bras. Et il leur montre comment porter leur bout de chou pour le calmer avec la main sous ses fesses et en le tenant contre leur corps.

Enfin, le couple ne se sent plus seul face aux hurlements de son petit. « Rien que de savoir que ce n'était pas de notre faute... ni de la sienne, cela nous a détendus. Nous étions moins stressés », reconnaît Marc.



## « Ce n'est pas un caprice »

« Même plusieurs fois par jour, les pleurs d'un bébé sont tout à fait normaux, insiste le Dr Gérard Demay, un pédiatre parisien. Trois enfants sur quatre hurlent. Ce n'est pas un caprice. Il faut le prendre, le bercer, le mettre peau à peau contre soi. Il doit sentir la chaleur du corps du parent. »

Outre le pédiatre, les services départementaux de protection maternelle et infantile (PMI) peuvent apporter une aide précieuse aux jeunes parents désespérés. Leurs soignants (médecins, puéricultrices...) connaissent bien le phénomène d'épuisement du parent qui craque face aux pleurs répétés d'un nourrisson. « Il peut alors arriver qu'une personne "pète un plomb" et secoue le bébé », reconnaît la Dre Muriel Passi-Pêtre, directrice du service santé et PMI du conseil général du Rhône.

« A la PMI, nous sommes informés de toutes les naissances, poursuit-elle. Nous essayons d'anticiper les problèmes en repérant les parents les plus vulnérables : très jeunes mères, isolées, dont c'est le premier enfant... » La jeune maman

reçoit une invitation pour un rendez-vous chez elle ou à la PMI. « On lui explique alors pourquoi son bébé pleure, indique cette directrice. Nous lui apprenons à reconnaître les différentes sortes de pleurs : pleurs de faim, de fatigue... »

## Des groupes de parole.

La PMI du Rhône propose également de petites animations sur Internet. On y apprend les différentes solutions pour échapper au stress provoqué par un bébé : sortir avec l'enfant, téléphoner à un proche... Elle a aussi mis en place des groupes de parole destinés aux parents et animés par un médecin ou une puéricultrice.

« Mais pour nous, affirme la Dre Passi-Pêtre, le meilleur outil de prévention, c'est le dialogue entre un professionnel de santé et les parents. On propose aux personnes en difficulté une rencontre avec un psychologue ou une puéricultrice. Cela entre dans une sorte de processus de bienveillance qui se transmet au bébé. Le stress du parent atteint le bébé. Il faut en sortir en lui parlant, cela le détend. »

Enfin, les spécialistes de la puériculture regrettent unanimement l'effacement d'une actrice historique auprès du tout-petit : la grand-mère ! Elle berçait l'enfant et le calmait en lui chantant une berceuse...

Nadine Allain



## Pour préparer la période hivernale

**Commencer l'année nouvelle au jardin c'est projeter ce que l'on souhaite réaliser pour les beaux jours en préparant le retour de la belle saison avec le réveil de la nature.**



**C'**est le moment de profiter des belles journées, fraîches mais souvent ensoleillées, pour se remettre à l'ouvrage.

Janvier est généralement froid pour le jardin et il est parfois difficile avec le gel de travailler la terre. Les végétaux au repos luttent contre les gelées nocturnes.

La dureté de la terre rend difficile les plantations. Mais le climat de nos régions offre des radoucissements favorables aux plantations. On peut encore mettre en terre arbustes et fruitiers.

Déplacer vos plantations à feuillage caduc, est possible en dehors des périodes de gel, car leur végétation est en arrêt complet et ils peuvent donc être manipulés sans aucun souci.

### Entretien hivernal

Avec un climat doux les rosiers peuvent profiter de la première pulvérisation de l'année à base de bouillie bordelaise. Cela facilitera la reprise en les protégeant des maladies. S'il ne gèle pas, on peut encore planter les rosiers à racines nues.

C'est aussi une période calme pour la plupart des fleurs d'extérieur (jardin et terrasse). Si les fortes gelées n'ont pas encore fait leur apparition il faut vérifier que les plantations sont bien protégées du froid. La plantation des primevères et des pensées ne va pas tarder, les jardinières doivent être prêtes à cet effet.

- Concernant l'entretien des arbres fruitiers, c'est le moment d'effectuer leur taille hivernale.

- En cas de gel, la pelouse cassante. Il faut alors éviter de piétiner le gazon car cela pourrait l'abîmer.

- Pour ceux qui entretiennent un potager, en cas de fortes gelées annoncées penser à protéger les récoltes. Utiliser pour cela un paillis, des feuilles mortes ou de la paille, ce qui rendra l'arrachage d'autant plus facile si le sol est gelé.

### On peut aussi commencer à préparer le terrain pour les premiers semis et plantations.

- Pour cela, il est bon d'épandre sur le sol un engrais organique.. Sous abri chauffé, certaines variétés peuvent déjà être semées telles que les carottes, les choux, les poireaux, la laitue, les navets...

- Mais patience, les journées se rallongent et dans quelques semaines vous pourrez observer le réveil du jardin.

### Bébé secoué : 200 drames par an

Secouer un bébé parce qu'on ne peut plus supporter ses hurlements est un geste d'énervement aux conséquences souvent dramatiques. Il en résulte un traumatisme crânien appelé « syndrome du bébé secoué ».

Avec des conséquences souvent irréparables, puisque ces graves lésions du cerveau peuvent entraîner la mort dans 10 à 40 % des cas. La majorité des autres conservent d'importantes séquelles à vie.

Au moins 200 syndromes du bébé secoué se produiraient chaque année en France, selon la Haute Autorité de santé (HAS). Tous les milieux sociaux sont concernés. Un chiffre sans doute fortement sous-estimé. Comme les signes évocateurs sont encore mal connus, le diagnostic peut être difficile à établir.

*Nadine Allain*

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

## Le Chapon à la gersoise

*Un plat traditionnel et gourmand pour les Fêtes*  
La recette familiale de Francis (mutualiste)

Pour 8/10 personnes

**Ingrédients indicatifs en fonction des autres plats servis.**

La même recette peut être réalisée avec une dinde (toutes proportions gardées).

- 1 chapon 3 kg minimum
- 1 cuillerée à soupe de sucre
- 1 petit verre «bistrot» d'armagnac
- 150 g de mie de pain rassis
- 20 cl de lait
- 1 oignon
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- 150 g de jambon cru
- 2 boudins blancs
- 150g de foie gras «mi-cuit»
- 1 petite botte de persil (env. 8 branches)
- 150 g de chair à saucisse
- 2 œufs
- 50 g de beurre par kg de volaille
- Sel et poivre

**Ingrédients pour la garniture :**

- 3 figes violettes par personne (on peut utiliser des fruits surgelés ou en variante secs «moelleux»)
- 100 g de beurre
- 1 bouteille de Banyuls ou similaire (Languedoc)
- 100 g de sucre (poudre)
- 1 morceau de bâton de cannelle
- 1 clou de girofle
- Sel et poivre

**Préparation :** Ce plat demande 3/4 d'h de préparation. Prévoir environ 3h 30 de cuisson (préchauffer le four thermostat 6-220°)

**Préparer l'accompagnement :**

- Ranger les figes dans un plat à four beurré avec la moitié du beurre, saler, poivrer, puis parsemer le reste du beurre découpé en petites noisettes.
- Lorsque le chapon est cuit, sortir le plat du four et le remplacer par le plat de figes. Les faire cuire 10 minutes, puis verser dessus le vin aromatisé et poursuivre la cuisson environ 10 à 20 minutes. Si les figes rendent beaucoup d'eau, refaire réduire le jus après cuisson. Découper le chapon en séparant les membres et en coupant les filets en tranches de 1 cm d'épaisseur. Les disposer, au fur et à mesure, sur un plat chaud.
- Dégager la farce et la couper également en tranches. Les disposer au milieu du plat tenu au chaud. Récupérer le fond de cuisson le passer et le dégraisser. Rectifier l'assaisonnement selon les goûts et verser dans une saucière.

*Au service le chapon est dressé avec sa farce, les figes seront nappées de leur jus et de la sauce.*



**Préparation de la farce et du chapon :**

- humecter la mie avec le lait.
- Peler l'oignon, le hacher et le faire blondir à la poêle dans l'huile.
- Oter la couenne du jambon, le hacher grossièrement.
- Retirer la peau des boudins et les couper en petits morceaux.
- Couper le foie gras en dés.
- Essorer la mie, l'émietter
- Hacher le persil.
- Mélanger ces ingrédients dans une terrine avec la chair à saucisse, les œufs, l'armagnac, le sucre.
- Saler et poivrer,
- Amalgamer le tout.
- Saler et poivrer l'intérieur du chapon.
- Enfin farcir la cavité ventrale puis la recoudre avec du fil de cuisine.

**Préparation du plat et cuisson :**

Placer le chapon dans un plat à four, le tartiner de beurre, saler et poivrer. Enfourner à mi-hauteur et faire cuire 25 minutes par 500 g, en retournant la volaille de temps en temps et en l'arrosant souvent avec son jus pour éviter de sécher. 45 minutes avant la fin de la cuisson, verser le vin dans une casserole, ajouter le sucre en poudre et les épices, puis porter à frémissement jusqu'à réduction de moitié. Filtrer.



# 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 appareil
- Réparation et suivi toutes marques
- Possibilité de venir **à domicile**



\*test votre audition en ligne

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



**Entendre**  
 HNS - Quartier San Basile  
 13820 BOUD BEU AIR  
 Tél : 04.42.69.44.70



**Espace Audition**  
 16 Route Nationale 90  
 13112 LA DESIRGUSSE  
 Tél : 04.42.71.21.85



**Audition médicale**  
 16 avenue Jean Jaurès  
 13130 FELS  
 Tél : 04.42.64.25.67

**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

### Le funérarium municipal, un espace de 1532 m<sup>2</sup>

- 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.**

### 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 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
- Echographie, doppler...
- 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
- Echographie, Doppler
- Endocrinologie
- Ophtalmologie
- O.R.L.
- Pneumologie - Allergologie
- Psychiatrie
- Rhumatologie
- Urologie

## PARAMÉDICAL

- Pédiatrie - Diététique - Ostéopathie