



# Le Mutualiste Municipal

n° 335

ORGANE OFFICIEL DE LA MUTUELLE DES MUNICIPAUX - Juin 2015 - I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel - Prix unitaire : 0,91 euros

## Découvrir la Camargue

### VIE MUTUALISTE

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

### SANTÉ

- QU'EST CE QUE LE DIABETE
- LE SOLEIL, DANGEREUX AUSSI POUR LES YEUX
- HALTE AUX IDEES REÇUES SUR LES FRUITS & LEGUMES

### SOCIÉTÉ

- CONDUIRE A TOUT AGE
- LA TETINE : POUR OU CONTRE ?

### LOISIRS

- DECOUVRIR LA CAMARGUE
- RECETTES :
  - SALADE «NAPOLI»
  - GLACE MELON «LIMONE»



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**

Vous retrouver :

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<br>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.<br>Moins de papier et moins de classement !     |
| Souple     | Votre choix est réversible.<br>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)

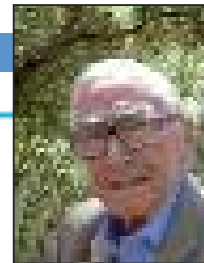
➤ Renvoyez votre coupon réponse à :  
Mutuelle des Municipaux - 4, rue venture - CS 41822 - 13221 Marseille Cedex 01

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

- Qu'est ce que le Diabète .... 10-11
- Le soleil, dangereux aussi pour les yeux. .... 12
- Un fait de société : «halte aux idées reçues sur les fruits et légumes .. 13

## LA SOCIÉTÉ

- Conduire à tout âge c'est possible ..... 14-15
- La tétine : pour ou contre ? ..... 16

## LES LOISIRS

- Découvrir la Camargue ..... 17
- Recettes :  
- Salade de Pâtes «Napoli» ..... 18
- La Glace Melon «limone» ..... 18

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

## Le Mot du Président

Notre Mutuelle a su conserver les valeurs traditionnelles transmises à sa création par nos Aînés.

Notre priorité a toujours été d'être au service de nos adhérents. Depuis l'origine en 1952, notre Mutuelle a veillé à ce que chaque responsable soit bénévolement à disposition de ceux qui lui ont fait confiance. Nous avons fait en sorte qu'il y ait chaque jour une équipe à l'écoute des adhérents pour répondre à tout instant à leurs préoccupations.

Nous devons aujourd'hui dénoncer les augmentations imposées par les gouvernements. Nos adhérents subissent, impuissants, les détournements de nos droits à la santé.

La solidarité a toujours été le principe fondamental de la protection de la santé. Aussi, il est regrettable que ceux qui ont en charge les destinées de la Mutualité, au delà de leurs promesses, anéantissent le devenir de la Sécurité Sociale et de ce fait de la Mutualité.

La protection sociale créée en 1945 avait démontré à tous les pays européens les valeurs fondamentales de cette recherche de la protection des salariés de notre pays. Notre Mutuelle a depuis longtemps dénoncé ces reculs antisociaux, ce que nous refusons fermement.

Plus que jamais, nous devons rejeter cette situation qui pénalise les retraités, la jeunesse et l'ensemble des salariés.

Les innovations proposées par un certain Ministre sur le système nouveau de l'ANI, nous laisse quelque peu sur un doute concernant la protection de la santé de l'Homme.

A vouloir démontrer de fausses réalités sociales, il est de notre devoir de souligner que l'avenir de la protection de la Sécurité Sociale et de la Mutualité nous laisse présager une situation des plus préoccupantes.

Dans ce contexte, notre Mutuelle apporte à ses adhérents un confort, une sécurité matérielle à un moment où leur santé est

fragilisée. La solidarité entre ses membres est le socle de son action. Cette solidarité se traduit dans le souci constant de maintenir au plus juste les frais de gestion et de fonctionnement.

Malgré cette volonté nous constatons une augmentation préoccupante de 14% de la consommation en 2014 dont 29% pour le complément salaire et 23% pour l'optique.

Pour permettre de poursuivre nos efforts de solidarité en cette matière et répondre à l'attente de nos adhérents, seule l'augmentation des cotisations peut permettre de rééquilibrer les comptes, nos frais de gestion étant déjà au plus bas (moins de 7%).

Sur ce fond de difficultés, il nous faut donc aujourd'hui nous mobiliser pour consolider nos atouts et nous donner ainsi toute la capacité de réaliser nos ambitions dans un contexte nouveau où l'ensemble du mouvement mutualiste est confronté à la remise en cause de ses acquis.

Il est temps que les salariés dénoncent ces attaques contre le devenir de la protection de la santé. En effet, l'Europe nous amène à une certaine forme de retour en arrière sur les valeurs fondatrices de la Sécurité Sociale et de la Mutualité.

Comment peut-on admettre que nos Elus ne prennent nullement la défense de cette couverture sociale ?

Nous n'avons jamais eu la prétention de donner des leçons aux hommes politiques. Notre seul souci est de conserver les fondements de cette protection. Il est temps que le monde du travail et des retraités lance un appel solennel au gouvernement pour que cessent, en cette matière, les mesures antisociales que proclament certains Elus.

Les salariés, les retraités, la jeunesse se doivent de réagir ouvertement afin que nous puissions sauvegarder notre droit à la santé et à l'avenir des droits constitutionnels qui se doivent d'être respectés.

Le Président du Conseil  
d'Administration

**François MOSCATI**

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. François Amico, Christiane Argy, Claude Argy, Patrice Ayache, Arthur Biberian, Bounous Nathalie, Liliane Cardi, Michel Cauvin, André Conte, Richard Contrera, Claudine Demazière,  
Paul Derouillhe, Jean-Pierre Garcia, Eric Gilly, Mireille Giliberti, Jean-Pierre Gros, Michel Karabadjakian, Pierre Lauzat, Levy Marc, Bruno Moscatelli, Lupori Odile, Irène Magro, Félix de Maria, Francis Menacci, Michel Evelynne,  
Carine Pinet, Martine Polese, Michel Riccio, Patrick Rue, Michel Savino, Sogliuzzo Henri, Patrick Soudais, Alain Tito, Marie-Cécile Vidal, Alain Vollaro. Membres du bureau : 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 Adjointes : Alain VOLLARO, 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 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 Montgoussault - 13444 Marseille - Tél. 04 91 33 43 61  
14, Rue de la République - 13444 Aubagne - Tél. 04 42 63 16 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 3      | LABEL 3S       |
|---|-------------|--------------|----------------|
| <b>Consultation et Visite -</b>   |             |              |                |
| 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%           |
| <b>Examens médicaux</b>   |             |              |                |
| Laboratoire   | 100%        | 100%         | 100%           |
| Radiologie  | 100%        | 100%         | 100%           |
| <b>Pharmacie</b>  |             |              |                |
| Vignettes blanches  | 100%        | 100%         | 100%           |
| Vignettes bleues  | 65%         | 95%          | 100%           |
| Vignettes orange  | 15%         | 15%          | 80%            |
| Contraceptif oral non remboursable par la Sécurité Sociale  | -           | -            | 100%           |
| <b>Paramédical</b>  |             |              |                |
| Auxiliaires Médicaux  | 100%        | 100%         | 100%           |
| Frais de transport  | 100%        | 100%         | 100%           |
| <b>Hospitalisation</b>  |             |              |                |
| 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 €          |
| <b>Dentaire</b>   |             |              |                |
| 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 €        |
| <b>Appareillage</b>   |             |              |                |
| 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 €   |
| <b>Optique</b>  |             |              |                |
| (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%        | 100% + 160 € | 100% + 200 €   |
| (b) Equipement comportant un verre mentionné au (a) et un verre mentionné au (c) (2)  | 100%        | 100% + 160 € | 100% + 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%        | 100% + 200 € | 100% + 300 €   |
| (d) Equipement comportant un verre mentionné au (a) et un verre mentionné au (f) (2)  | 100%        | 100% + 300 € | 100% + 400 €   |
| (e) Equipement comportant un verre mentionné au (c) et un verre mentionné au (f) (2)  | 100%        | 100% + 300 € | 100% + 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%        | 100% + 300 € | 100% + 400 €   |
| Forfait lentilles annuel si remboursé par le régime obligatoire   | 100%        | 100%         | 100% + 100 €   |
| Forfait annuel chirurgie réfractive pour myopie   | -           | -            | 400 €          |
| <b>Médecine douce</b>   |             |              |                |
| Forfait annuel : Ostéopathie, acupuncture 5 séances X 30€ (inscrit au fichier national de leur profession)  | -           | -            | 150 €          |
| <b>Cure thermique</b>   |             |              |                |
| Frais d'établissement, transport, hébergement   | 75%         | 95%          | 100%           |
| <b>Prévention</b>   |             |              |                |
| 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° AZUR : 0810 812 821)

(1) - Plafond annuel 1 200 €

(2) - Tous les 2 ans sauf enfants - 16 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
- 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

# Qu'est ce que le

# DIABÈTE

**L**e diabète c'est avoir trop de sucre dans le sang. il y a plusieurs types de diabète classés en type 1 et 2 le plus répandu.

Ce n'est pas parce qu'on a mangé trop de sucre que l'on va être atteint par cette maladie. Le sucre est le carburant du corps, il est donc nécessaire. Mais pour utiliser le sucre dans le sang, il faut une clé qui est l'insuline. Cette insuline est produite par un organe : le pancréas.

Parfois, le pancréas fonctionne mal, il ne fabrique plus d'insuline, c'est le cas dans le diabète de type 1 ou diabète insulino-dépendant.

Le sucre ne peut pas être utilisé par le corps, donc il reste dans le sang.

Le diabète n'est pas douloureux. Pourtant, quand il y a trop de sucre dans le sang en permanence, il abîme les veines, les nerfs... À la longue, il peut finir par entraîner des troubles de santé importants appelés « complications ».

## Le diabète de type 1



Le diabète de type 1 ou diabète insulino-dépendant apparaît le plus souvent chez les sujets jeunes. Il représente 10 % des patients atteints de diabète (300 000 personnes en France).

Ce diabète survient lorsque les cellules du pancréas qui produisent l'insuline sont

détruites par le système immunitaire de l'organisme : on parle de maladie auto-immune. La sécrétion d'insuline étant insuffisante, la régulation de la glycémie n'est plus assurée.

**Symptômes /** Les symptômes du diabète de ce type apparaissent parfois brutalement. Les symptômes les plus fréquents sont : une soif intense, une envie fréquente d'uriner avec des urines abondantes et un amaigrissement rapide malgré une alimentation satisfaisante.

**Causes /** Malgré les progrès de la recherche, les causes du diabète de type 1 restent inconnues. Une prédisposition géné-

tique et l'environnement joueraient un rôle important.

### Traitement /

Du fait de l'absence de production d'insuline, le diabète de type 1 ne peut être traité que par l'apport en insuline. Des solutions adaptées à chaque patient sont proposées : injections ou pompe à insuline. Pour utiliser le sucre dans le sang, il faut s'injecter de l'insuline tous les jours ou utiliser une pompe à insuline.

Pour connaître la quantité d'insuline dont on a besoin, il faut vérifier la quantité de sucre dans le sang avec un petit appareil : le lecteur de glycémie. Pour cela, on pique le bout du doigt pour récupérer une goutte de sang.



Si il y a beaucoup de sucre dans le sang, il faut alors s'injecter de l'insuline.

Si il n'y a pas beaucoup de sucre dans le sang, il faut prendre un morceau de sucre.

Actuellement, de nombreux travaux de recherche sont menés et les



progrès pour soigner cette maladie sont rapides. Malgré tout, on ne sait pas encore la guérir.

Différentes sortes de traitements existent, qui permettent aux personnes atteintes de diabète de mener la même vie que les autres.

Rien n'est interdit, même s'il faut faire attention à son alimentation. On peut pratiquer ses activités habituelles dans une vie normale.

**Simplement, il faut surveiller régulièrement le niveau de sucre dans le sang et procéder à des injections d'insuline tous les jours. Les appareils utilisés pour cela sont pratiques et quasi indolores.**

## Le diabète de type 2

Ce diabète est dit aussi "non insulino-dépendant" il représente 90% des diabètes rencontrés dans le monde.

Le diabète de type 2 survient généralement à l'âge adulte, mais il peut survenir chez l'enfant.



Dans ce diabète, il existe au départ un blocage de l'action de l'insuline (insulino-résistance) qui fait diminuer le stockage et l'utilisation du glucose par les cellules.

Dans un deuxième temps, la fabrication d'insuline par le pancréas diminue progressivement, ce qui entraîne l'apparition d'une hyperglycémie.

**Symptômes /** Contrairement au diabète de type 1, les symptômes du diabète de type 2 passent souvent inaperçus. Plusieurs années peuvent s'écouler entre l'apparition du diabète et le diagnostic de celui-ci. Il est souvent diagnostiqué après l'apparition de complications.

**Causes /** Le diabète de type 2 apparaît le plus souvent chez les personnes sédentaires (surpoids). Le risque peut être augmenté si des antécédents familiaux existent.

Si une bonne hygiène de vie est adoptée très tôt, le risque est diminué.

**Traitement /** Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière constituent les premières mesures à envisager dans ce type de diabète. Si ces mesures ne sont pas suffisantes, un traitement par comprimés ou par injection peut être prescrit, un traitement par insuline peut s'avérer nécessaire avec l'évolution de la maladie.



## Le diabète gestationnel

Un mot sur ce diabète qui survient chez la femme enceinte généralement vers la fin du 2<sup>e</sup> trimestre.

Ce diabète n'est pas négligeable, il touche entre 2 et 6 % des femmes enceintes.

Le plus souvent, il ne dure que le temps de la grossesse, mais plus rarement il peut révéler un diabète présent avant la grossesse et méconnu.

Comme le diabète, le diabète gestationnel est un trouble de la régulation de la glycémie qui provoque un excès de sucre dans le sang.

Le plus souvent, il n'entraîne pas de symptômes. Son dépistage peut être effectué chez les femmes enceintes à risques lors de la première consultation prénatale et a/c de la 24<sup>e</sup> semaine de grossesse.

**Il a pour causes /** ● L'état d'insulinorésistance qui se produit lors des grossesses, l'organisme est alors moins sensible aux effets de l'insuline qui normalement régule la glycémie.

● Une prédisposition familiale, un indice de masse corporelle important et un âge de plus de 35 ans au début de la grossesse qui peuvent augmenter le risque de développer ce diabète.

**Il faut savoir que le diabète gestationnel expose la mère et l'enfant à différents risques :**

**Pour l'enfant /** ● la macrosomie: c'est la complication la plus fréquente dans le diabète gestationnel. Il se caractérise par un poids et une croissance excessifs du fœtus.

● à long terme, l'enfant né de mère ayant eu un diabète gestationnel est exposé à un risque d'apparition de complications métaboliques. Une surveillance de l'enfant doit être indiquée;

**Pour la mère /** ● Cette affection l'expose à un risque de prééclampsie (hypertension artérielle) et de césarienne.

Pour éviter des complications pour l'enfant et la mère, le suivi du diabète est essentiel.

## Autres types de diabète

Il existe d'autres types de diabète, par exemple le diabète dit "MODY" qui survient lors d'un défaut génétique des cellules bêta du pancréas.

Le diabète peut être déclenché par une autre maladie telle que la cirrhose ou par certains médicaments utiles par ailleurs pour soigner certaines maladies graves.

La prévalence des autres types de diabète est très faible.

Sources : OMS., CNGOF, doc. rédaction, [www.afd.asso.fr/diabete-recherche](http://www.afd.asso.fr/diabete-recherche), [www.idf.org/taxonomy/term/175](http://www.idf.org/taxonomy/term/175) (dernières avancées).



## Le soleil, dangereux aussi pour les yeux

**A**vec les beaux jours attention, le soleil peut se révéler dangereux pour les yeux des petits comme des plus grands et ce, que le temps soit dégagé ou couvert ! Souvent à cette période, on pense le soleil inoffensif alors qu'il est tout aussi nocif pour les yeux. Alors on s'équipe de lunettes de soleil avec des normes CE, de catégorie 3 et on les porte quel que soit le lieu : en ville, au parc, pour faire du sport, à la plage, etc

En période estivale, aujourd'hui, personne n'ignore la dangerosité du soleil sur la peau, celle-ci reste sous-estimée concernant ses conséquences sur la vue. Il est vrai que l'œil représente seulement que 2% de la surface du corps et il est, par sa petitesse, l'organe le plus fragile.



Alors, comment prendre soin de ses yeux ? Parce que la protection solaire doit devenir un réflexe pour tous pour préserver sa santé visuelle.

### Quelques conseils, quel que soit le temps, l'âge ou le lieu :

- Dès les beaux jours au printemps porter des lunettes de soleil filtrantes en toute situation. Que l'on soit en ville, à

la montagne, à la plage, pour flâner, en randonnée ou allongé sur le sable, à tout moment, les UV rayonnent y compris par temps couvert. Et au volant, même si, cette fois, ces rayons ne traversent pas le pare-brise, l'éblouissement peut constituer une situation à risque.

**Pourquoi ?** Parce ce qu'il est transparent et laisse entrer la lumière.

Les rayons émis par le soleil nous arrivent de trois façons : directement, par diffusion ou par réflexion. Certains sont visibles, comme la lumière, d'autres pas.

| CATÉGORIE   | TRANSMISSION LUMIÈRE | CONDITIONS DE LUMINOÏTÉ          | USAGE   |
|-------------|----------------------|----------------------------------|---|
| CATÉGORIE 0 | 100 à 81%            | [Icones soleil et nuage]         | Utiliser en intérieur - Éviter le temps couvert |
| CATÉGORIE 1 | 80 à 64%             | [Icones soleil et nuage]         | Tout temps                                      |
| CATÉGORIE 2 | 62 à 49%             | [Icones soleil et nuage]         | Couvertures nuage                               |
| CATÉGORIE 3 | 43 à 31%             | [Icones soleil, nuage, montagne] | Tout temps, plus montagne                       |
| CATÉGORIE 4 | 8 à 3%               | [Icones soleil, nuage, montagne] | Luminosité extrême - Éviter tout à l'extérieur  |

### Une agression invisible et indolore

C'est l'invisibilité des rayons (infrarouges et ultraviolets) qui est dangereuse pour l'œil car nous n'y pensons pas.

Toutefois, contrairement aux rayons infrarouges, dont les effets sont ressentis (chaleur, brûlures), ceux des rayons ultraviolets s'expriment tardivement. Ils sont plus dangereux pour les yeux car ils ne sont ni perceptibles ni douloureux. Aucune sensation n'est éprouvée !

Les ultraviolets pénètrent de façon plus ou moins importante et profonde dans l'œil, en fonction de sa structure et selon l'âge de la personne.

Plus les rayons UV touchent en profondeur l'œil, plus les dommages et conséquences sont graves. Cela peut aller de la kératite aiguë (coup de soleil de l'œil) au mélanome, et participer à l'évolution de la cataracte ou encore la DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age).

Contrairement à une idée reçue, la couleur des yeux ne joue pas sur la sensibilité vis-à-vis du soleil. En effet, tous les iris ont, à leur face postérieure, une couche totalement pigmentée, noir franc qui arrête la totalité de la lumière. Un œil bleu n'est pas plus exposé aux risques lumineux qu'un œil marron.

- Vérifier la qualité de filtration (marquage CE). Pour s'en assurer, éviter d'acheter ses lunettes hors des circuits de distribution traditionnels, car cette réglementation peut être facilement contournée.

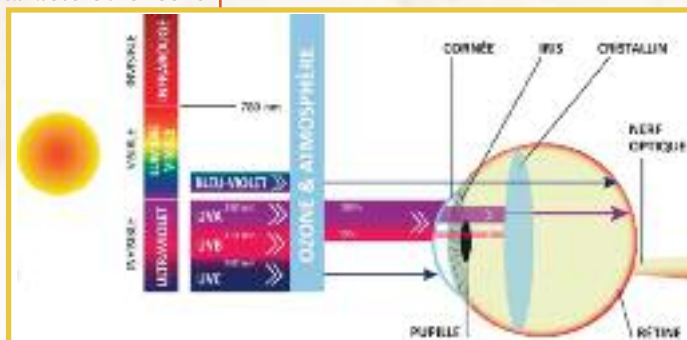
- Ne pas se fier à la teinte du verre. Toutes sortes de verres peuvent filtrer les UV, même transparents, grâce à leur matière ou à un traitement adapté. La couleur (brun, gris, vert) se définit en fonction du confort du porteur.

- Penser à protéger les enfants. Ils sont plus sensibles au rayonnement UV jusqu'à l'âge de 12 ans environ, car leur cristallin est encore transparent. Il faut également adapter la monture à la forme de leur visage, afin que les tempes soient aussi protégées des rayons indirects. Un cordon ou un élastique permettra un maintien optimal afin de les

habituer à les porter toute la journée dès leur plus jeune âge.

Sources :  
www.soleil.info  
Sécurité solaire  
Association nationale pour la protection de la vue

La rédaction du Mutualiste municipal.





## Un fait de société

### "Halte aux idées reçues sur les fruits et légumes"

Qu'est-ce qui est rond, vert et qui reste au fond du placard ? Votre boîte de choux de Bruxelles. Ouvrez-la ! Comme nous l'assène le ministère de la Santé, il faut consommer cinq fruits et légumes par jour. Oui, mais lesquels privilégier ? Les légumes surgelés ou les fruits secs comptent-ils ? Et les jus de fruits ?...

#### Manger cinq fruits et légumes par jour, c'est impossible

Faux. Il s'agit de manger cinq fruits ou légumes au choix : crus, soupe, salade de fruits, etc. Celles et ceux qui courent entre boulot, métro et dodo peuvent miser sur les surgelés : légumes poêlés ou en gratin, tartes, quiches... « Les surgelés sont recommandés, car ils sont aussi riches en vitamines que les frais, précise Caroline Seguin, diététicienne nutritionniste à Toulouse. Seules leur texture et leur couleur sont modifiées – c'est ce que l'on appelle la déperdition organoleptique –, sans incidence sur l'apport nutritionnel. »



#### La pizza aux légumes ne compte pas comme une portion de légumes

Vrai et faux. Si par « pizza » vous entendez une pâte industrielle sur laquelle deux rondelles de tomates se battent en duel, prévoyez une salade verte à côté. Si vous optez pour une pizza faite maison, agrémentée

par exemple d'aubergines, d'artichauts et de poivrons, ceux-ci comptent bien comme une portion de légumes.

#### Une compote ou des fruits secs égalent un fruit

Vrai. Vérifiez toutefois que les compotes sont sans sucre ajouté. Et avec les fruits secs, restez raisonnable : « Déshydratés, ils sont bien plus petits que leurs homologues frais, alors qu'ils contiennent autant de sucre, souligne Caroline Seguin. Ce sont de petites bombes caloriques ! Il faut se limiter à deux abricots secs, par exemple. Idem pour les figes. »



#### La pomme de terre et ses dérivés valent aussi une portion

Faux. Les pommes de terre ne sont pas des légumes, ce sont des féculents, au même titre que le riz, le maïs, les lentilles, les petits pois, les haricots blancs ou le pain. Ils apportent des glucides complexes, sources d'énergie pour l'organisme. L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) recommande donc d'en consommer à chaque repas, selon l'appétit.

#### Le cru est meilleur pour la santé que le cuit

Faux. Ils sont complémentaires. Certains avancent que la cuisson altère les vitamines, « mais elle ramollit aussi les fibres et facilite ainsi la digestion », nuance Caroline Seguin. A vous d'équilibrer entre cuit et cru et de jouer avec les saveurs.



#### L'avocat est trop gras, et la banane, trop riche

Faux. L'avocat est riche en acide oléique, contenu aussi dans l'huile d'olive, ainsi qu'en lutéine, un antioxydant qui protège contre certaines maladies de l'œil. Quant aux bananes, elles sont certes plus caloriques que les myrtilles ou les framboises, mais

elles sont riches en potassium et en fibres.



#### Les carottes donnent bonne mine

Vrai et faux. Si vous mangez, en proportion, autant de purée à la carotte que votre neveu âgé de 6 mois, alors oui, vous aurez la peau orangée. Dans le cadre d'une consommation normale, votre teint ne changera pas ; en revanche vous aurez fait le plein de vitamines A, C et E : pas si mal !



#### Les enfants n'aiment pas les légumes

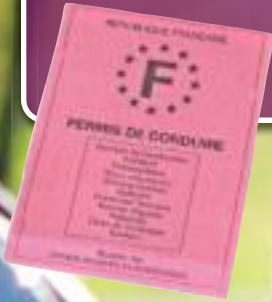
Faux. Il est vrai que seuls 20 % des enfants mangent cinq fruits et légumes par jour, mais les goûts alimentaires s'éduquent et se transmettent ! « Le repas est un moment de partage. Si les parents ne consomment pas de légumes, il sera difficile de les imposer aux enfants », rappelle Caroline Seguin. Improvisez, le week-end, un « atelier cuisine » avec vos enfants. Laissez-leur inventer des recettes de salade, de tarte, etc. Ils prendront beaucoup de plaisir à les déguster et à les faire goûter.

#### Une portion de fruits ou de légumes, c'est quoi ?

Le slogan « Cinq fruits ou légumes » signifie cinq portions de 80 à 100 grammes, ce qui représente le volume d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines. Par exemple :

- une petite pomme ● deux abricots ● une tranche de melon ;
- une coupelle de salade de fruits ● une compote ● cinq ou six fraises ● une tomate ● cinq ou six tomates-cerises ● deux cuillères à soupe d'épinards ● une poignée de haricots verts.

# Conduire à tout âge c'est possible



*Les plus de 65 ans sont de bons conducteurs, même si cela fait râler les jeunes. Ils sont certes moins alertes, mais bien plus prudents, ce que confirment les statistiques.*

*Pourquoi faudrait-il alors leur imposer un examen ophtalmologique ou médical ?*

**C'**est l'effet loupe des faits divers : tel conducteur, âgé de 77 ans, responsable d'accidents à répétition ; tel autre, de 89 ans, impliqué dans un accident mortel...

Pourtant, la Sécurité routière est formelle : les personnes âgées ne provoquent pas plus d'accidents que les autres conducteurs. « Proportionnellement, ce sont même celles qui ont le moins d'accidents sur la route », affirme Pierre Chasseray, délégué général à 40 Millions d'automobilistes. Les plus de 65 ans représentent 16 % de la population, alors que seuls 9 % d'entre eux sont mis en cause dans des accidents de la route. Pour lui, ce chiffre n'est pas dû au hasard : « Les seniors s'auto-régulent. Ils s'interdisent certains

actes, comme la conduite sur autoroute ou de nuit ou encore les longs trajets. »

Le gouvernement est sur la même longueur d'onde, balayant d'un revers de main ceux qui réclameraient un examen médical d'aptitude à la conduite. « Il ne faut pas légiférer sur cette thématique, au risque de stigmatiser ces populations, réagissait Michèle Delaunay, alors ministre déléguée aux Personnes âgées et à l'Autonomie, en novembre 2013 (1). Devrait-on faire passer une visite médicale, puis interdire la conduite à tous les jeunes sous prétexte qu'ils représentent la part d'accidentologie la plus élevée et que certains fument des joints et boivent





de l'alcool ? » Autre bouclier contre cet examen d'aptitude à la conduite : le secret médical. Si un médecin traitant constate que son patient a une vue exécrable alors qu'il conduit toujours, il ne peut pas le signaler aux autorités administratives ad hoc, mais seulement l'enjoindre de consulter un ophtalmologue. Seule la famille dudit patient a la possibilité de déclarer sa mauvaise vision à la préfecture, qui mandate alors un médecin agréé de la Sécurité routière pour un examen spécifique – un cas de figure rarissime.

### Vue, réflexes et médicaments

Pierre Chasseray l'admet néanmoins, un « examen de la vue ne serait pas du luxe, et ce pour toute la population ». La vue est en effet le sens le plus sollicité par la conduite. Selon l'Association nationale pour l'amélioration de la vue (Asnav), « plus de 90 % des décisions et des gestes nécessaires à la conduite dépendent des yeux du conducteur ». Or, en vieillissant, les couleurs s'altèrent, le temps d'accommodation entre vision de près et vision de loin s'allonge, tout comme la récupération après un éblouissement (qui



peut atteindre deux minutes).

Le Code de la route impose une acuité visuelle minimale de 5/10 pour les deux yeux, avec un champ visuel horizontal d'au moins 120 de-

grés. Cela dit, lors d'un contrôle routier, les gendarmes ne sont pas ophtalmologues... Leur rôle se bornera, pour ce qui concerne la vue, à la vérification du port des lunettes ou des lentilles mentionnées sur le permis de conduire.

La vue n'est pas la seule à être sollicitée lors de la conduite : l'ouïe, les réflexes et les capacités cognitives (attention, logique, mémoire, etc.) le sont tout autant. « L'âge avançant, les réflexes diminuent, avec un temps de réaction plus lent pour le freinage ou pour la prise de décision », prévient Pierre Talon, président de la Fédération nationale des enseignants de la conduite (Fnec). « Si les routines permettent de gérer automatiquement la plupart des situations, elles sont insuffisantes lorsque la conduite devient complexe, constate Sylviane Lafont (1), chargée de recherche à l'Umrestte (2). Il n'est pas étonnant d'observer une surreprésentation des conducteurs âgés dans les accidents en intersection. »



Derniers coupables : les médicaments. Selon une enquête réalisée pour Les Entreprises du médicament (Leem), 86 % des plus de 75 ans en prennent quatre ou plus par jour. Or certains traitements ont des effets sur la vigilance, la coordination des mouvements ou la vision. Un pictogramme sur l'emballage met en garde le patient sur ces effets, incompatibles avec la conduite.



### La conduite, synonyme d'autonomie

« Le permis de conduire, pour les personnes âgées, c'est leur lien social, observe Pierre Chasseray. La plupart ne font que quelques kilomètres par jour, pour aller chercher le pain, saluer des amis ou passer à la pharmacie. C'est tout, et à la fois c'est essentiel. » La Prévention routière constate quant à elle que « les accidents mortels chez les plus de 65 ans ont lieu le plus souvent le jour, sur des trajets de proximité ». Elle recommande d'adapter sa conduite en augmentant ses distances de sécurité, en équipant son véhicule (radar de recul, GPS, boîte automatique)... et de réviser le code (lire l'encadré). La sécurité au volant passe aussi par sa propre sécurité et, malheureusement, les seniors sont très vulnérables en cas d'accident. Si les plus de 75 ans représentent 9 % de la population française, ils sont 12 % à décéder dans un accident de voiture.

*Michel Coladon*

(1) Colloque « Les aînés et la sécurité routière, entretiens Jacques-Cartier », Lyon, novembre 2013.  
 (2) Unité mixte de recherche épidémiologique et de surveillance transport, travail, environnement.

# la tétine pour ou contre ?



Décriée par certains, adoptée pourtant par une majorité de parents, la tétine suscite bien des polémiques et des interrogations. Qu'en est-il exactement ?

Dès les premiers pleurs du

bébé, on cède à la facilité. La fatigue et le stress font tomber les résolutions. C'est vrai que lorsque le petit se met à la têter, il s'apaise et finit par s'endormir. Mais la tétine est-elle bénéfique pour lui ?



## Un objet miracle ?

Les « pro-tétines » diront que, comme l'allaitement ou le pouce, c'est un bon moyen pour réconforter le tout-petit. La succion favorise la sécrétion d'endomorphine, l'hormone du bien-être, et lui procure également une sensation de sécurité. Les premiers mois, le bébé pleure beaucoup, c'est même sa seule façon de communiquer. Les parents, excédés, fatigués par ces pleurs incessants, trouvent d'ailleurs, eux aussi, apaisement et réconfort en donnant une sucette à leur enfant. Cette dernière jouerait en outre un rôle dans la qualité du sommeil : elle faciliterait l'acquisition des rythmes de la vie quotidienne et de l'auto-apaisement. Il est alors plus facile pour le bébé de se rendormir la nuit et d'espacer ses repas nocturnes.

De plus, elle diminuerait le risque de mort subite. Elle constituerait, selon certains travaux (publiés notamment par le British Medical Journal en 2005), un facteur préventif. La meilleure prévention reste cependant le couchage sur le dos, une literie adaptée, une température ambiante autour de 18 °C et une protection contre le tabagisme passif.



## Une (fausse) solution de facilité

« La tétine, c'est culturel, constate Nathalie Gelbert, pédiatre et présidente de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (Afp). Beaucoup l'ont dès la maternité. On en trouve même dans certaines des boîtes-cadeaux que l'on donne aux mamans avant l'accouchement. C'est un objet promotionnel. »

On en « colle » une au bébé dès sa naissance, elle fait office de « silencieux ». « Les parents devraient plutôt se demander pourquoi leur enfant pleure, essayer d'analyser les raisons de ses cris, chercher à comprendre ses besoins », conseille la pédiatre. C'est une solution de facilité qu'elle réprovoque. En collectivité aussi, la tétine est trop systématiquement donnée aux tout-petits, dans le but de limiter les cris et les pleurs. Quant à son usage la nuit, le bébé peut pleurer chaque fois qu'il la perd, réveillant ainsi ses parents et les obligeant à se lever.

De plus, la sucette, surtout chez les femmes dont c'est le premier enfant, peut compromettre l'allaitement. Il faut plusieurs jours en effet pour mettre en place celui-ci. Plus le nourrisson va têter, plus il va stimuler la lactation. Si, dès ses premiers jours, il suce sa tétine plutôt que le sein de sa mère, la production de lait ne va pas être lancée correctement. « En règle générale, les femmes allaitantes sont plus réticentes vis-à-vis de la tétine », ajoute la pédiatre.

Les dentistes, les orthodontistes et les médecins ORL ne sont pas non plus de grands adeptes de cet objet, qui favoriserait les otites (lire l'encadré) et, à plus long terme, les caries.

## Du côté de l'hygiène

La tétine pose aussi des problèmes d'hygiène. Certains parents la mettent dans leur bouche avant de la donner à leur enfant pour la « nettoyer », pensant que leur salive a un pouvoir désinfectant, alors qu'en fait ils y déposent leurs microbes. Une habitude néfaste, voire dangereuse, selon Nathalie Gelbert. En transmettant leurs bactéries, ils peuvent,

certes, améliorer l'immunité du bébé, mais le risque est grand de le mettre en contact avec des virus. Bien qu'une étude suédoise (publiée dans la revue *Pediatrics* en 2013) montre que les parents coutumiers de cet usage préserveraient leur enfant de maladies allergiques comme l'asthme ou l'eczéma, le docteur Gelbert les met en garde : « Le parent peut être un porteur sain et contaminer son enfant. Dans le cas de l'herpès, par exemple, cela peut être vraiment dangereux. L'herpès peut tuer un nouveau-né ! »



## L'aspect psychologique

Pour certains, la tétine maintient leur enfant dans un statut de bébé. Tant qu'il garde cet objet dans la bouche, il ne grandit pas. Or l'enfant doit être préparé de manière progressive au sevrage, dès l'âge de 5 ou 6 mois. Il faut lui parler, lui expliquer que la tétine doit être réservée à certains moments et l'aider à surmonter une éventuelle frustration. Si la résistance est très forte et que l'enfant ne veut rien entendre, il ne faut pas hésiter à consulter : la parole du pédiatre a plus de poids, et une seule consultation suffit souvent pour venir à bout du problème. De toute façon, l'entrée à la maternelle sera l'occasion pour en limiter l'usage, voire l'arrêter.

Isabelle Coston



# Découvrir la camargue



**L**a Camargue, vaste zone humide située dans le delta du Rhône, est un haut lieu de la culture provençale et un espace original de grande qualité : richesse biologique, diversité de la faune et de la flore, variété des paysages, spécificité des activités agricoles...

Que vous soyez passionné de nature ou amateur des traditions camarguaises, seul ou en famille, voici quelques clefs de découverte pour apprécier le Parc naturel régional de Camargue et respecter son territoire remarquable mais fragile.

Visites de musées ou d'espaces naturels, balades à pied ou à cheval entre mer et étangs, route touristique ou repos sur les plages... à vous de composer votre visite en gardant toujours à l'esprit que la préservation de la beauté de ce territoire vous appartient aussi.

## Quelques idées de sorties familiales :

- Visite de sites de reproduction des flamants roses
- Visite de la réserve nationale de Camargue et balades sur les sentiers
- Promenades à pied ou à cheval
- Visite en charrette ou à cheval organisées dans des mas
- Observation des oiseaux
- Exposition et sentier de découverte au Musée de la Camargue
- Balade à cheval et accueil dans les manades de taureaux marquées "Parc naturel régional de Camargue-etc.

Sources : <http://www.parc-camargue.fr/> et Syndicats d'initiative (Saintes Maries, Arles)



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

## Salade «Napoli»

*Une recette de saison*

Une entrée fraîcheur

### En entrée :

#### Ingrédients pour quatre personnes :

● 200 g de pâtes multicolores (aux tomates, épinards etc.) ou nature.



- 1 courgette
- Quelques tomates cerises
- 1 échalote hachée
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil
- Sel, poivre
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- Parmesan

#### Préparation :

- Faites cuire les pâtes "al dente" puis laissez-les refroidir.
- Coupez les tomates cerises en deux et laissez de côté.



une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce que les dés de courgette commencent à brunir un peu. Laissez de côté.

● Dans un bol, mettez l'échalote hachée, la gousse d'ail réduite en purée, le persil, sel, poivre, une cuillère à soupe de vinaigre balsamique, un filet d'huile d'olive. Mélangez le tout.

● Dans un saladier, mettez les pâtes, ajoutez les tomates cerises et les dés de courgette. Versez la sauce que vous avez préparée, mélangez délicatement. Réajuster l'assaisonnement selon les goûts. Couvrir de Lamelles de parmesan.

*Servir frais accompagné d'un rosé fruité côte de Provence.*

## La Glace Melon «limone»

*Facile à réaliser*

#### Ingrédients pour six personnes :

- 1 gros melon
- Sirop de vanille
- Une cuillère à soupe de jus de citron
- Sucre selon les goûts
- 20 cl d'eau

*Il faut compter environ 15 minutes de préparation, et cinq de cuisson. Puis laisser reposer 4 heures.*

#### Préparation :

- Versez l'eau et le sucre dans une casserole. Mélangez bien pour dissoudre le sucre puis porter à ébullition.



● Laisser bouillir 3 min. Retirer du feu et laissez refroidir.

● Coupez le melon en deux, épépinez-le. Mettez la chair dans le bol d'un mixeur, ajoutez le jus de citron et faites tourner jusqu'à obtention d'une soupe épaisse.

● Versez la préparation dans un saladier, ajoutez le sirop et mélangez bien.

● Versez la préparation dans un plat rectangulaire et mettez au congélateur. Laissez-le pendant au moins 4 heures en mélangeant à la fourchette toutes les 30 min environ de manière à obtenir une cristallisation homogène.

● Répartissez le granité qui s'est formé dans des verres et servez.

*Accompagner de limoncello glacé*

# 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**



\*sans frais médicaux et sans condition de revenus

**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

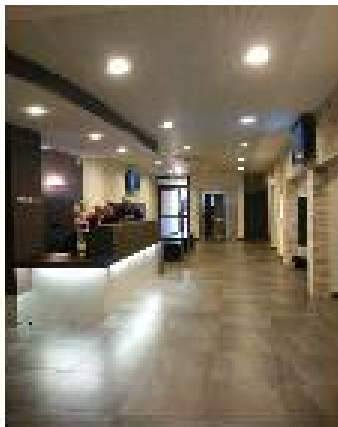


**Espace Audition**  
 16 Route Nationale 90  
 13112 LA DESIRGUSSE  
 Tél : 04.42.71.21.65



**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

### 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 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.**



Le Centre de Santé  
des Municipaux

## Le tramway arrive



Ligne 3, arrêt Rome-Davso

51, Rue de Rome  
13001 Marseille



Du lundi au vendredi  
de 8h00 à 19h00