



n° 339

Le Mutualiste Municipal

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

VIE MUTUALISTE

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

SANTÉ

- FUTURES MAMANS
Préservez la beauté de vos jambes
- ACROPHOBIE : en finir avec la peur de l'altitude.

SOCIÉTÉ

- LES REGIMES «TENDANCE»
- VOYAGER AVEC SON ENFANT
- VADEMECUM DU VACANCIER
Les Risques de l'été

LOISIRS

- JARDIN D'ÉTÉ : Arrosage et combatre les Nuisibles
- RECETTES :
 - Salade de Pastèque à la Crétoise
 - Filets de Rougets à l'Escabèche



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€/minMUTUALITÉ
FRANÇAISE




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
- **Paielement 10 fois sans frais**

Nous rencontrer :

CC la Rouvière
83 Bd du Redon
13009 Marseille
 **04.91.78.94.09**



Votre prothèse auditive à partir de :

500€



Passez aux relevés de prestations en ligne !

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

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

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

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

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

Nom:..... Prénom:.....

Numéro d'adhérent:.....

E-mail:.....@.....

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

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

- FUTURES MAMANS, préservez la beauté de vos jambes 10-11
- ACROPHOBIE : en finir avec la peur de l'altitude 12-13

LA SOCIÉTÉ

- LES REGIMES «TENDANCE» en question 14-15
- VOYAGER AVEC SON ENFANT .. 15
- VADEMECUM du Vacancier Les Risques de l'Été 16

LES LOISIRS

- Jardin d'été : l'Arrosage et Combatre les Nuisibles 17
- Recettes : Les Secrets de Cuisine :
 - Salade de Pastèque à la Crétoise .. 18
 - Filets de Rougets à l'Escabèche ... 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

La Mutuelle fête ses 70 ans

Cette année notre Mutuelle fête ses 70 ans au service de ses adhérents. Forte de son expérience, elle leur fait profiter de ses compétences de vraie Mutuelle fidèle aux valeurs mutualistes traditionnelles, garantissant les principes de solidarité, d'entraide, et de démocratie.

Acteur de la protection sociale, notre Mutuelle propose une offre globale très compétitive en matière d'assurance de la personne, couvrant les domaines de la Santé bien sûr, mais également de la Prévoyance

Notre Mutuelle a à cœur aujourd'hui comme hier, de défendre un système de protection sociale favorisant l'accès aux soins pour tous. Elle le fait sans relâche au travers de son engagement dans la mutualité qui lui permet de s'exprimer dans les différentes instances nationales.

Dans les difficultés engendrées par le contexte sociétal où la protection de la santé est mise à mal, le point fort de notre Mutuelle est bien sa proximité avec vous, ses adhérents,

constamment au cœur de nos préoccupations.

Notre engagement se traduit au quotidien par l'écoute, la rencontre avec ses équipes performantes, qui garantissent une protection et un service optimisés, avec la volonté de toujours vous proposer des offres parfaitement adaptées à vos besoins et à vos capacités financières.

Face aux enjeux et réformes, la mutuelle répond aux exigences imposées par l'autorité de contrôle prudentiel (autorité de contrôle).

Elle s'est donnée comme mission d'accompagner les adhérents dans leurs démarches sociales mais aussi de mettre en place des actions de prévention.

Et aujourd'hui, engagé dans la poursuite fidèle de la politique sociale de nos anciens, je suis fier de pouvoir affirmer que nous sommes bien au cœur de vos attentes.

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. Lionnel Alaimo, François Amico, Patrice Ayache, Arthur Biberian, Liliane Cardì, Michel Cauvin, Richard Contrera, Claudine Demazière, Paul Derouillhe, Jean-Pierre Garcia, Eric Gilly, Mireille Giliberti, Jean-Pierre Gros, Michel Karabadjakian, Joelle Lafont, Pierre Lauzat, Leborgne Nicole, Levy Marc, Bruno Moscatelli, Lupori Odile, Irène Magro, Félix de Maria, Francis Mencacci, Michel Evelyne, Gérard Pinelli, Carine Pinet, Martine Polese, Laurent Rocchi, Christelle Rue, Patrick Rue, Michel Savino, Sogliuzzo Henri, Patrick Soudais, Alain Vollaro. Membres du bureau : Président : François MOSCATI -
1^{er} Vice-Président : Patrick RUE - 2^{ème} Vice-Président : Patrick SOUDAIS - 3^{ème} Vice-Président : J. Pierre GROS - Trésorier Général : Michel CAUVIN - Trésorier Adjoint : Alain VOLLARO - Secrétaire Général : Arthur BIBERIAN
- Secrétaires Adjointes : André Conte, Mme. Liliane CARDI - Conseillers Techniques : MM. AMICO, DE MARIA - Directeur : Mme Margaret Durup - Le Mutualiste Municipal - organe officiel de la Mutuelle des Municipaux
- Mutame Provence N° 13 1092 - Prix du numéro 0,91 euros. Abonnement annuel : 3,64 euros. Périodicité : trimestrielle Commission paritaire N° 1112 M 06261 - N° ISSN 1269-5416. Dépôt légal 7 Janvier 2010.
Publicité : S.A.C.P. - Crédits photos : fotolla.fr / Composition création : Compographique : Tél : 04.91.50.34.34 - Imprimeur : Compographique - 46, Avenue des Olives - 13013 Marseille. 04 91 50 34 34
La reproduction des articles et photos du Mutualiste Municipal est interdite sans autorisation écrite des auteurs.

V

IE

MUTUALISTE

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 titulaires 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 faisant 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 consécutifs.

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

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

CENTRE D'OPTIQUE MÉDICAL

GÉRARD

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

L'OPTIQUE
KIEFFER

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

VOS AVANTAGES

TIERS PAYANT INTEGRAL

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

Tous les avantages sont étendus aux Familles

Mutame Provence Services

Mutame Provence Services, Bonjour ! »



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

Pour votre aide à la vie

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

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

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

• «Ma femme est hospitalisée !»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• Autres services et prestations d'assistance :

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

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

IMPORTANT !

Ne déclenchez pas de mise en place d'une prestation pouvant être prise en charge dans le cadre de vos garanties d'assistance, sans notre accord préalable au 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 Municipaux

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 Labellisés

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

Les conditions de versement des prestations figurent dans le règlement mutualiste

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

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

Toutes ces garanties répondent au cahier des charges des Contrats responsables

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

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

Assistance aux personnes : contrat collectif souscrit auprès de Ressources Mutuelles Assistance (N° 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
- Quatre généralistes permanents



**Médecins : 04.91.13.98.88
04.91.13.98.89
Dentistes : 04.96.17.63.35**

MÉDECINE SPÉCIALISÉE

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

PARAMÉDICAL

- Pédicurie - Diététique - Ostéopathie



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

Futures mamans, préservez la beauté de vos jambes



Au cours de leur grossesse, certaines femmes enceintes voient apparaître des varices, qui heureusement peuvent se traiter et disparaissent le plus souvent à la naissance du bébé. Le point avec des médecins vasculaires de la Société française de phlébologie.

«C'est ma première grossesse, confie Séverine, la trentaine, petit visage de chat et longs cheveux couleur miel. Coiffeuse, je suis souvent debout pour faire des brushings, et mes jambes sont un peu gonflées le soir. Il y a un mois, de petites veines sont même apparues. Ennuyée, j'en ai parlé à ma gynécologue, qui m'a conseillé de voir un phlébologue.»

70 % des femmes enceintes concernées



Une varice est une veine anormale supérieure à 3 millimètres de diamètre. « Ce n'est pas une fatalité pour les femmes enceintes, rassure le Dr Jean-Jérôme Guex, phlébologue à Nice. Si 70 % en ont, seules 10 % souffrent de problèmes importants. Quand la grossesse démarre, le corps s'y prépare. Certaines veines des jambes ont

une sensibilité particulière aux hormones secrétées pour favoriser le développement de l'œuf, du placenta, et des varices spécifiques peuvent apparaître. »

S'il est difficile de les éviter complètement, de bons gestes à adopter au quotidien peuvent tout de même vous aider. « Le phlébologue m'a recommandé de limiter la station debout, le piétinement, la chaleur et le port de charges lourdes, reprend Séverine. Désormais, autant que possible, je travaille assise sur un tabouret à roulettes. Le soir, afin de favoriser le retour veineux du sang vers le cœur, je me repose sur mon canapé les jambes surélevées et j'ai fait installer de grosses cales sous les pieds de mon lit pour l'incliner. »

Vive le sport

« Les médecins n'aiment pas donner de médicaments à une femme enceinte, notamment pendant les trois premiers mois, précise le Dr Guex. Je ne suis pas non plus enthousiasmé par la phytothérapie, où tous les principes actifs de la plante sont mélangés. Eventuellement, je prescris un veinotonique en fin de grossesse. Pour moi, le trai-



Après la grossesse, quelles interventions ?



Les varices ne s'opèrent presque plus. Après la grossesse et selon le type de varices estimé par le médecin à partir d'un doppler (examen des veines), il existe deux méthodes principales d'intervention :

- **la sclérothérapie** échoguidée à la mousse. Guidé par l'échographie, le praticien injecte une mousse dans les veines saphènes. Simple et sans anesthésie, ce traitement, qui vise les varices de

calibre moyen, donne de très bons résultats. Facturé entre 50 et 100 euros et remboursé 40 euros, il se pratique en ambulatoire au cabinet ;



- **la thermoablation** par radiofréquence (partiellement remboursée), laser ou vapeur. Le praticien brûle la veine par l'intérieur, sous anesthésie locale. Ce traitement en ambulatoire concerne les varices d'un calibre important estimé par le praticien.

N. A.



tement essentiel, ce sont les bas de contention. » Remboursés par l'Assurance maladie sur prescription médicale, ces derniers existent sous différentes formes (chaussettes, bas cuisses, collant de maternité à ceinture réglable). Vous pouvez en compléter l'action par des massages avec une crème spécifique et des douches fraîches sur les jambes.

Enfin, la pratique d'un sport ne peut être que bénéfique à une future maman ayant des problèmes veineux. « Sauf dans les cas de grossesse "précieuse" (grandes difficultés à être enceinte, femme de plus de 40 ans...), la future maman peut faire du sport, surtout entre le troisième et le sixième mois, insiste le Dr Jean-François Van Cleef, médecin vasculaire à Paris, et pratiquement tous les sports



(à l'exception des sports de combat et de la musculation) : marche, jogging, vélo, natation, aquagym, aquabike (vélo sous l'eau, NDLR). » Une gymnastique adaptée aux femmes enceintes est souvent proposée dans les salles de sport.

Il y a six mois, Séverine a donné naissance à Raphaël, beau bébé de 3,2 kilos. Tout s'est bien passé. « Mes veines apparentes ont presque disparu, raconte-elle, soulagée. Pour améliorer ma circulation, je vais souvent courir dans un parc près de chez moi et, au printemps prochain, lorsque j'irai voir mes parents à Berck-sur-Mer, j'en profiterai pour marcher dans les vagues. » Après l'accouchement, 75 % des femmes ayant des varices voient l'état de leurs jambes s'améliorer.

Nadine Allain

Acrophobie : en finir avec la peur de l'altitude

Entre 2 et 5 % des Français sont saisis d'une peur irraisonnée lorsqu'ils sont en hauteur. Pour les aider à pallier cette phobie, une unité du CNRS à Marseille développe depuis 2013 la cyberthérapie, qui permet d'obtenir des résultats spectaculaires.

Cela ressemble au vertige, cela produit parfois les mêmes effets que le vertige... mais ce n'est pas du vertige. C'est de l'acrophobie, une peur irraisonnée de la hauteur qui affecte entre 2 et 5 % de la population, dont une majorité de femmes.

Cette maladie n'est pas liée à un souci physiologique ; les caprices de l'oreille interne n'y sont pour rien : comme toutes les phobies, elle est d'origine psychique. Et ses manifestations peuvent être extrêmement invalidantes. Il suffit qu'un acrophobe anticipe le risque d'être en altitude pour ressentir une bouffée d'angoisse. Dans les cas les plus extrêmes, le simple fait de regarder d'autres personnes haut perchées peut déclencher une réaction de panique.

Parmi les différents traitements possibles, le plus courant est la psychothérapie comportementale et cognitive. « *Le principe est de confronter le patient à ses craintes pour lui apprendre progressivement à les dominer*, décrypte le docteur Rachel Bocher, psychiatre au CHU de Nantes. *On le place dans des situations où il est en hauteur, d'abord de manière virtuelle, puis de façon plus concrète.* »

Une tour Eiffel numérique

La mise en pratique est souvent difficile. « *Lorsque vous avez affaire à des personnes tétanisées à la seule idée de se retrouver sur un balcon, il n'est pas évident de les convaincre de grimper où que ce soit* », observe Daniel Mestre, psychologue, responsable du Centre de réalité virtuelle de la Méditerranée (CRVM)*. Sans parler des difficultés plus... terre à terre : « *Il n'est pas toujours possible de placer un patient au sommet d'un immeuble à chaque séance de psychothérapie.* »

La réalité virtuelle peut alors apporter une aide précieuse. « *Au lieu de faire monter un acrophobe en haut de la tour Eiffel, on le fait monter en haut d'une tour Eiffel numérique* », résume Daniel Mestre. Equipé de lunettes 3D, le patient entre dans une salle immersive (ou « cave automatic virtual environment », Cave) dans laquelle est projeté sur les murs et au sol un univers en relief. Il se retrouve par exemple sur le toit d'un building new-yorkais, prié d'avancer sur un plongeoir suspendu dans le vide.



Moins anxiogène et moins risqué

« L'impression de hauteur est bien réelle, car la profondeur de champ est saisissante, assure le responsable du CRVM. Mais en même temps, le patient sait qu'il se trouve dans un environnement protégé, qu'il ne risque rien. C'est moins anxiogène et moins risqué que de le placer au bord d'un vrai précipice ! »

Au fil des séances, il s'habitue et avance plus aisément sur la planche. « On peut alors intensifier la situation de stress, par exemple en diminuant la largeur du plongeur. L'avantage, c'est que nous pouvons créer et adapter tous les environnements au rythme de la progression du patient. » Selon Daniel Mestre, il suffirait d'une séance par semaine pendant deux mois, associée à des sessions de relaxation, pour obtenir des résultats significatifs.



Ce projet, lancé par le CNRS en 2013, n'en est qu'à ses débuts. L'objectif est de combler le retard avec le Canada et les Etats-Unis, où ces techniques sont testées depuis une dizaine d'années avec des visiocasques. « A terme, on pourrait utiliser la réalité virtuelle pour traiter d'autres phobies, comme la peur des araignées, des serpents ou du feu », conclut le psychologue, convaincu que les applications thérapeutiques des techniques numériques n'en sont qu'à leurs balbutiements.

Cédric Portal

* Le Centre de réalité virtuelle de la Méditerranée (CRVM) est une plateforme technologique de recherche mutualisée. Il est rattaché à l'Institut des sciences du mouvement, unité mixte de recherche CNRS-Aix-Marseille université.

« Les autres pensaient que j'étais un peu cinglé »

« **M**on souvenir le plus traumatisant, c'était au lycée. Nous devons marcher sur une poutre à un mètre du sol. J'en étais incapable. J'entends encore les sarcasmes des autres élèves et la voix du prof de sport qui me traitait de froussard... » Robert Galliano soupire profondément. Un quart de siècle plus tard, ses mâchoires se serrent lorsqu'il évoque cet épisode. « J'étais mort de honte. Je savais qu'il n'y avait aucun risque. Simplement, mes jambes ne me portaient pas. J'étais paniqué, j'avais envie de fuir au bout du monde ! »

Robert croit alors être sujet au vertige. « J'avais un cousin qui ne pouvait pas se pencher d'une terrasse sans avoir la tête qui tourne, mais à partir du moment où il restait loin du bord, il ne ressentait aucune gêne. Alors que moi, la simple vue d'une fenêtre donnant sur un étage élevé me mettait dans un état incroyable. »

Pendant plus de dix ans, le jeune homme vit un calvaire. « Ma première copine adorait faire des randonnées. Inutile de vous dire qu'elle est souvent partie sans moi... Il suffisait d'un passage étroit en montagne pour que je sois obligé de rebrous-



ser chemin. Même aller au cirque était compliqué : il fallait que je sorte dès qu'on annonçait les trapézistes. Les autres pensaient que j'étais un peu cinglé. »

Le déclic est venu en lisant un article sur l'agoraphobie. « Je me suis demandé s'il n'existait pas aussi une phobie de la hauteur. Un psychiatre me l'a confirmé en mettant enfin un nom sur mon mal-être : l'acrophobie. »

Après quinze ans de psychothérapie, Robert est désormais capable de « monter à l'échelle pour repeindre un volet sans appeler le Samu ». Parviendra-t-il un jour à se débarrasser totalement de ses appréhensions ? « Je n'en sais rien, lâche-t-il en souriant, mais j'arrive à vivre normalement la plupart des situations du quotidien, et c'est déjà énorme. »

C. P.

Les Régimes «Tendance» en Question

Mis en avant par des stars qui vantent leurs bienfaits sur la santé et leur attribuent leur ligne irréprochable, certains régimes font beaucoup parler d'eux, d'autant qu'ils modifient radicalement la façon même de s'alimenter.

Détox, paléo, viking, sans gluten, alcalin... : différents modes alimentaires sont en vogue depuis quelques années. Ils séduisent ceux qui cherchent, en changeant leur façon de se nourrir, à se sentir mieux dans leur corps et dans leur tête. Mais trouver des aliments « alternatifs » à ceux que l'on consomme habituellement peut se révéler contraignant et onéreux. Ces efforts en valent-ils vraiment la peine ?



Jeûner pour « se purifier »

Véritable thérapie pour les uns, hérésie pour les autres, le jeûne fait de plus en plus d'adeptes. Des chercheurs américains le préconisent pour lutter contre certains troubles psychologiques, contre les maladies cardiovasculaires et même contre le cancer. Une théorie rejetée par l'ensemble du corps médical en France, qui explique que ces pseudo-vertus n'ont été prouvées par aucune étude.

Certains disent jeûner ou « semi-jeûner » pour « nettoyer » leur corps en profondeur. « *Une ineptie* », selon le professeur Monique Romon, présidente de la Société française de nutrition, professeur à la faculté de médecine de Lille et chef de service de nutrition du CHU de Lille, qui considère que, « *si le cœur, les poumons, les reins fonctionnent normalement, il n'y a pas lieu de jeûner pour faciliter l'élimination des toxines* ».

Les régimes « detox » s'inspirent du jeûne, mais sont moins draconiens. Ils ont pour principal objectif une perte de poids, même s'ils ont été mis au point par des médecins britanniques pour prévenir maladies cardiovasculaires, diabète et cancer. Ils proposent des programmes diététiques qui alternent jours de diète et jours de prise alimentaire plus consistante, à l'instar du « 5 : 2 » (deux journées consécutives strictes de « detox », puis cinq journées d'un régime de type méditerranéen) ou du « 4 : 3 » (trois jours de semi-jeûne, suivis de quatre jours « normaux » pour stabiliser le poids). Ces régimes se révèlent très difficiles à suivre et sont déséquilibrés.

La mode du « sans »

L'engouement pour le « sans gluten » ou encore le « sans lactose » pose question. Quel intérêt présentent ces régimes d'exclusion pour ceux qui ne sont pas intolérants ? En France, une personne sur cent est intolérante au gluten, mais 80 % des intolérants ne seraient pas diagnostiqués. Cette intolérance, également appelée maladie cœliaque, peut provoquer divers symptômes, tels que fatigue, diarrhées, douleurs abdominales, vertiges...



Le degré d'intolérance au lactose (l'impossibilité à digérer le sucre naturellement présent dans le lait), qui se manifeste aussi par des ballonnements, des diarrhées, etc., varie selon les individus. Contrairement au gluten, absorber une petite quantité de lactose quotidiennement permettrait d'augmenter la capacité à le digérer. Dans tous les cas, supprimer le gluten ou le lactose n'améliorera pas le confort digestif si l'on ne présente pas d'intolérance. Ce sont surtout les marques qui profitent des bénéfices des produits sans gluten ou sans lactose depuis qu'elles se sont emparées de cette tendance, car ces aliments sont bien plus chers. Plutôt que de se contraindre à traquer les traces de gluten ou de lactose sur les étiquettes, « *il serait plus judicieux, si l'on a une hésitation, de consulter son médecin pour rechercher la confirmation d'une éventuelle intolérance par un test de dépistage sanguin* », conseille le professeur Romon.

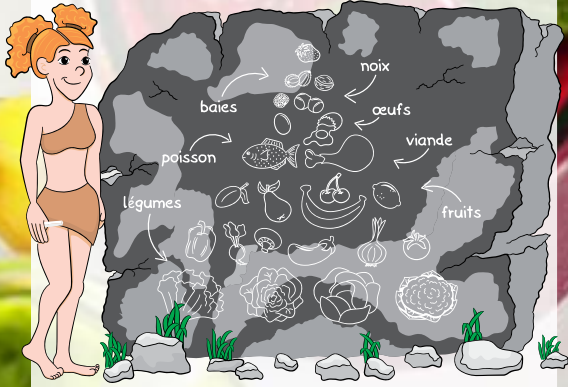
Faire baisser le taux d'acidité

L'acidité serait un autre ennemi à combattre pour retrouver du tonus. Des vedettes de cinéma américaines, comme Jennifer Aniston ou Gwyneth Paltrow, font la promotion du régime alcalin pour son action bénéfique sur la santé et le poids. Afin de rétablir l'équilibre acido-basique de l'organisme, il faudrait supprimer les aliments « acidifiants », tels que la viande, les produits industriels, les sucreries, l'alcool, le café, etc., qui contiennent des sels minéraux acidifiants (chlore, soufre et phosphore), au profit d'aliments sources de minéraux alcalinisants (magnésium, calcium, sodium et potassium), comme les fruits et légumes. De l'avis de la nutritionniste, « *ce régime qui prône la variété et la modération n'est en soi pas mauvais, mais la justification par la prétendue acidité est absurde, car notre organisme, s'il est sain, régule parfaitement le pH (potentiel hydrogène, NDLR)* ».

Manger « à la manière de »

Manger comme nos ancêtres préhistoriques ou vikings est une autre tendance lourde en matière d'alimentation. Pour le régime paléo, ou Seignalet, du nom de son inventeur, il s'agit de retrouver un mode d'alimentation proche de celui des premiers hommes, qui ne connaissaient bien évidemment pas encore les produits transformés, les huiles, les sodas et les sucreries. Partant du principe que notre génome n'a pas changé depuis la Préhistoire, nous devrions toujours nous nourrir comme les chasseurs-cueilleurs. « *Si*





notre génome est identique, explique le professeur Romon, notre environnement n'a plus rien à voir avec celui des hommes du Paléolithique. Comment trouver les végétaux dont ils se nourrissaient ? Sans compter que nous n'avons plus du tout la même activité physique. » Le régime viking, lui, prône des repas de type scandinave, sans céréales raffinées ni autres aliments transformés, au profit des graines entières telles que le seigle, l'avoine ou l'orge. Comme pour le régime paléo, supprimer pâtes, sucres et aliments à base de farine aura un effet sur la perte de poids. Quant à l'intérêt nutritionnel, il reste à démontrer.



Les trois fonctions de l'alimentation

Aucun de ces « régimes » ne trouve grâce aux yeux de la nutritionniste : « Qu'ils soient paléo, viking, alcalin, sans gluten ou autre, tous ces régimes sont inutiles. Les modifications des habitudes alimentaires qu'ils entraînent ont pour seule conséquence un impact financier, car ils peuvent coûter cher. » L'autre inconvénient de ces régimes « farfelus », c'est qu'« ils vous font adopter une démarche sectaire qui vous coupe de la vie avec les autres », déplore-t-elle. L'alimentation a trois fonctions fondamentales, rappelle Monique Romon : la survie, le plaisir et la sociabilité. Elle doit aussi être variée : « Il faut manger de tout, un peu, en symbiose avec son environnement et en adaptant ses menus à son activité physique ». Manger avec bon sens, simplement.

Isabelle Coston

Voyager avec son enfant



Une seule solution : s'organiser pour profiter au mieux de cette parenthèse.

Bien choisir sa destination

Il n'existe pas de liste de destinations adaptées aux enfants. Tout dépend de vos envies de voyage et du type d'hébergement dans lequel vous souhaitez loger, mais aussi de l'âge et de l'état de santé de votre enfant. Le bon sens recommande cependant d'éviter les zones de conflits ou de tensions. Avant de partir à l'étranger, consultez la rubrique « Conseils aux voyageurs » du site du ministère des Affaires étrangères*. Soyez également vigilant sur les conditions sanitaires de votre destination. « Un voyage, ça se prépare, insiste le docteur Sylvie Hubinois, vice-présidente de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (Afpa). Il est important d'anticiper pour avoir le temps de faire les vaccins adaptés à sa destination, sans oublier les rappels habituels en France. Il faut aussi se renseigner sur la présence de moustiques qui transmettent des maladies, afin de s'en protéger en utilisant des répulsifs, des moustiquaires et en habillant les enfants avec des vêtements couvrants. Enfin, dans certains pays, il est impératif de boire de l'eau en bouteille et d'éviter de manger des fruits déjà épluchés pour ne pas tomber malade. » Quelle que soit la destination, le docteur Hubinois conseille d'en discuter avec son médecin traitant, avant de rappeler que « partir avec de très jeunes enfants dans des pays exotiques doit être bien réfléchi ».

Préparer son séjour

Pour voyager, les mineurs doivent être en possession de certains documents administratifs. Dans l'Union européenne, une carte d'identité valide est suffisante, mais d'autres pays exigent un passeport et parfois un visa. L'autorisation de sortie de territoire pour un enfant

voyageant à l'étranger sans ses parents a, quant à elle, été supprimée en 2013 et n'est donc plus nécessaire.

Il est aussi conseillé de partir avec le carnet de santé, qui mentionne les vaccins et les rappels effectués. Le docteur Hubinois ajoute que, « si l'enfant suit un traitement médical, il est nécessaire de prendre suffisamment de médicaments pour la durée du voyage et de conserver une ordonnance détaillée du traitement. Il peut être également intéressant de prévoir un plan d'action avec son médecin pour savoir comment réagir en cas de problème, par exemple si votre enfant asthmatique fait une crise ».

Enfin, si vous voyagez en Europe, pensez à demander, avant de partir, la carte européenne d'assurance maladie à votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM). Gratuite et nominative, elle atteste de vos droits et vous permettra de bénéficier de la prise en charge de vos soins médicaux.

Et pendant le trajet ?

Avant d'arriver à destination, il faut parfois passer plusieurs heures enfermés dans une voiture, un train, un bateau ou un avion. Jouets, chansons, devinettes et jeux aideront les plus jeunes à passer le temps. Quel que soit le moyen de transport que vous utilisez, ne négligez pas la sécurité.

Pour éviter les maux d'estomac, pensez à prendre quelques sacs avec vous. « Si votre enfant est sujet au mal des transports, ne le laissez pas partir le ventre vide et occupez-le pendant le trajet pour qu'il pense à autre chose ».

Arrivés à bon port, détendez-vous et profitez des vacances en famille.

Benoît Saint-Sever

* Extrait de Diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/

Le Vadémécum du Vacancier

Les Risques de l'été

Le soleil, la mer, la montagne, la campagne ou simplement chez soi en famille dans son jardin...l'été se passe ainsi pour des millions de français qui partent en congés chaque année.

Mais avant de partir, encore une fois, il faut bien préparer son départ : vérification du véhicule, du trajet ou itinéraire, penser aux personnes sensibles à la chaleur (bébés, enfants, animaux domestiques...), prendre son temps en faisant des pauses régulières...le risque routier est très présent pendant cette période, donc prudence.

En été, après la détente, l'autre priorité est de profiter du soleil. Qui dit profiter ne dit pas abuser, il va donc falloir apprivoiser le soleil de vos vacances. Les effets du soleil sur la peau sont bénéfiques à court terme mais peuvent être négatifs à long terme. Un « coup de soleil » est une action toxique des rayons ultraviolets de type B sur les cellules de l'épiderme. Pour bronzer sans « coup de soleil », vous devez vous exposer au soleil de manière progressive et utiliser des filtres et écrans solaires. Rappelez-vous que, pour être vraiment efficaces, les écrans et filtres solaires doivent être appliqués sur la peau toutes les deux heures. Il faut notamment renouveler l'application après un bain. Apportez la plus grande attention à vos enfants plus sensibles aux rayons du soleil.



Pensez également à vous protéger les yeux ! L'eau réfléchit 5 à 10 % des UV, le sable 20 %, la neige 85 %. Par ailleurs, en altitude, la quantité d'UV reçue augmente de 10 % tous les 1000 mètres. Les UV ont des conséquences dangereuses sur les yeux en fonction de la dose reçue

(conjonctivites, kératites, opacification du cristallin à plus ou moins long terme...). Il faut donc filtrer les UV en choisissant correctement ses lunettes auprès de l'opticien. Les verres doivent s'opposer au passage des UV, respecter les couleurs le plus fidèlement possible (notamment pour la conduite automobile), protéger les yeux des chocs et avoir une bonne qualité optique. Au moment de choisir ses lunettes solaires, s'assurer qu'elles portent bien le marquage « CE » + la catégorie de protection de 0 à 4.



Au soleil, après s'être protégé la peau et les yeux correctement, il faut penser à s'hydrater en buvant si possible de l'eau. L'eau est indispensable à notre organisme, elle représente 75 % du poids d'un nourrisson, 60 % de celui d'un adulte. Il est souhaitable de boire la valeur d'un litre à un litre et demi d'eau chaque jour et même plus en cas de forte chaleur. L'eau du robinet est régulièrement contrôlée et ne présente généralement pas de risque microbien. Il se peut qu'elle ait un léger goût dû au traitement qu'elle a subi mais c'est un inconvénient et pas un danger. Devant un petit filet d'eau qui sort du rocher, il est préférable de s'abstenir compte tenu de la pollution microbienne environnementale. En vacances dans les zones tropicales, la méfiance est de rigueur, donc soit il est conseillé de désinfecter l'eau avec des pastilles d'un dérivé chloré vendu en pharmacie, soit boire de l'eau minérale, soit boire des tisanes ou infusions en stérilisant l'eau par ébullition. Et si des doutes subsistent pour l'eau du robinet, consommez de l'eau en bouteille. Mais prenez garde, certaines bouteilles sont riches en minéraux et ne doivent pas être bues régulièrement sans avis médical. Les jus de fruits sont rafraîchissants surtout si vous pressez vous même



des fruits frais. Les sodas sont à consommer avec modération du fait de leur teneur en sucre. Mais dans certains sodas, ce sucre a été remplacé par des édulcorants de synthèse. Il est agréable de consommer un petit apéritif à base d'alcool mais la consommation doit rester modérée...surtout si vous reprenez le volant (conduire un véhicule avec un taux d'alcoolémie égal ou supérieur à 0,5 gramme d'alcool pur par litre de sang, constitue un délit jugé par le tribunal correctionnel !).

Après avoir pris ces petites précautions, votre envie est d'aller à l'eau, non ? Mais attention, 9 accidents sur 10 ont pour origine des imprudences, des paris stupides ou des manques de préparation. Quelques conseils pratiques : respectez les panneaux ou drapeaux de signalisation, les zones et horaires de baignade, n'allez jamais seul à l'eau, ne surestimez pas vos capacités (surtout pour impressionner !), mettez vous à l'eau progressivement, méfiez-vous de l'eau froide et en cas de sensations désagréables sortez de l'eau immédiatement, renoncez à vous mettre à l'eau après un repas copieux et arrosé...On distingue 4 sortes de noyades : la noyade par immersion, la noyade par hydrocution, la noyade par traumatisme (suite à un choc après un plongeur par exemple), la noyade due à un effort excessif. Tout baigneur doit connaître les signes annonciateurs de la perte de connaissance précédant la noyade : démangeaisons légères, migraines et vertiges, crampes, troubles visuels, tendance à l'évanouissement. A la mer, dans un lac ou dans une piscine, les adultes doivent surveiller les enfants en permanence une fois qu'ils ont mis le pied dans l'eau (une noyade peut survenir dans quelques centimètres d'eau) !

En été souvenez-vous aussi des précautions relatives aux risques domestiques et plus particulièrement l'entretien du jardin et l'utilisation du barbecue !

(Les Conseils du CNRS).

Jardin d'été

Avoir un beau jardin ça se mérite ! Pendant la période estivale, on profite pleinement de son jardin qui devient souvent une pièce de la maison. C'est le résultat de plusieurs mois de préparation pour que le jardin soit envahi de belles couleurs



Voici deux conseils importants.

L'arrosage

C'est l'action primordiale pour l'été d'autant plus si des périodes de vacances sont prévues.

On peut opter pour un système de goutte-à-goutte automatique qui allège le travail d'arrosage et permet aux plantes de recevoir régulièrement leur dose d'eau. L'installation d'un paillage sur le sol autour des plantes et un arrosage le soir sont

des petites astuces qui permettent d'économiser l'eau en évitant une grosse évaporation. Pour les méthodes classiques, le tuyau et l'arrosoir sont toujours les meilleurs alliés du jardinier.



Combattre les nuisibles

L'été c'est aussi le paradis des insectes qui viennent envahir les jardins. Certains peuvent devenir de véritables fléaux.

Quelques astuces de nos anciens permettront d'éviter ou de se débarrasser de certaines espèces. Par exemple, «*le purin d'orties*» repousse les pucerons et les acariens. L'élimination des guêpes se fera avec la confection de pièges faits avec des bouteilles remplies d'eau sucrée qui attirent les guêpes et les éliminent.

Mais bien sûr, l'été ce sont surtout les moustiques qui sont le plus gênants. Il suffit pourtant d'un petit entretien régulier de son jardin pour en éviter la prolifération en éliminant toutes les sources de stagnation d'eau (coupelles sous les pots de fleurs, gouttières, seaux, récipients...).



Que faire au jardin d'ornement ?

En juillet on sème encore beaucoup, sous châssis, en godet et en place, on peut aussi :

- bouturer lins, lis, liserons, mufliers,
- diviser les iris,
- marcotter les œillets vivaces,
- arracher les bulbes de printemps...

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 de Pastèque à la Crétoise

Rafraichissante et Savoureuse (facile et rapide)

Ingrédients : 6 personnes :

- ½ pastèque
- 2 oignons rouges
- 200 g de feta en dés
- 100 g d'olives noires
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 brins de basilic frais
- Sel ● Poivre noir mouliné

Préparation

- Couper la pastèque froide en tranches. Retirer les pépins si c'est le cas puis la chair pour la couper en gros dés.
- Eplucher puis émincer les oignons.
- Mélanger ensuite dans un grand saladier les dés de pastèque, les oignons, la feta, les olives noires et l'huile d'olive.

- Saler, poivrer puis mélanger sans endommager les dés de pastèque.
- Placer au frais.
- Pour présenter, parsemer le saladier de basilic ciselé juste avant de servir.

Conseil, faite de vin blanc Grec, accompagner d'un coteau d'Aix rosé bien frappé.

Vous pouvez aussi rajouter des petites tomates, et feuilles de menthe



Plat de saison parfumé se déguste tiède ou froid (peut se préparer à l'avance).

Filets de Rougets

Façon escabèche

Ingrédients : 4 personnes :

- 4 rougets
- 2 carottes
- 20 oignons «grelots»
- 500 g de petits pois écossés
- 250 g d'épinards
- 1 c à s de graines de coriandre
Si possible quelques branches de coriandre fraîche
- 25 cl d'huile d'olive
- 1,5 cl de vinaigre (Xérès de préférence)
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- Gros sel de mer
- Sel fin
- Poivre blanc du moulin
- Rondelles de citron.

Préparation

- 1) Pelez les carottes, l'ail et les oignons.
 - Coupez en fines rondelles les carottes et les oignons.
 - Lavez et essorez les épinards.
- 2) Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile sur un feu vif.
 - Mettez-y les carottes, les oignons, l'ail et le bouquet garni.
 - Faites cuire 3 à 4 mn sans cesser de remuer.
 - Ajoutez ensuite les épinards, les petits pois et les filets de rougets, côté peau vers le bas.
 - Salez et donnez quelques tours de moulin à poivre.
 - Faites à nouveau cuire 2 mn.

- Déglacez avec le vinaigre et retirez du feu.
- Dressez en intercalant les légumes entre les filets.
- Parsemez de touffes de coriandre fraîche.
- Présenter avec les rondelles de citron.

La coriandre fraîche peut être remplacée selon les goûts par d'autres herbes aromatiques.

Vous pouvez rajouter un petit lit de tomates finement coupées

Faites le point sur votre audition



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

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



NOS ENGAGEMENTS

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



*test non médical - voir condition en magasin

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



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



Espace Audition
16 Route Nationale 95
13112 LA DESTROUSSE
Tél : 04.42.71.21.65



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

TOUS LES CENTRES SONT OUVERTS DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H30 À 12H30 ET DE 14H00 À 16H00



REGIE MUNICIPALE DES POMPES FUNEBRES DE LA VILLE DE MARSEILLE

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

Régie Municipale des Pompes Funèbres

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

Funérarium municipal

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

Contrats Obsèques

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

Le funérarium municipal, un espace de 1532 m²

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

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

Les contrats obsèques

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

Possibilité de paiement mensualisé – Devis sur simple demande.

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



Le Centre de Santé
des Municipaux

«en tramway»



Ligne 3, arrêt Rome-Davso

51, Rue de Rome
13001 Marseille

●
Du lundi au vendredi
de 8h00 à 19h00