



Le **Mutualiste** **Municipal**

ORGANE OFFICIEL DE LA MUTUELLE DES MUNICIPALUX



V IE MUTUALISTE

- Bienvenue
- Tableau des prestations
- Centre dentaire
- Charte de médiation

S ANTÉ

Santé & Prévention :

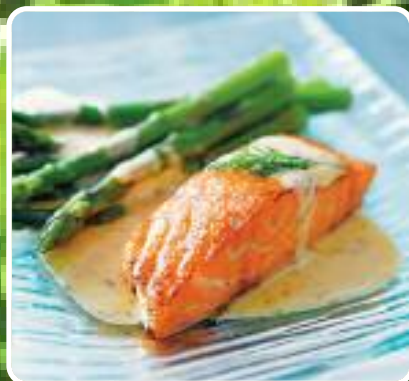
- La santé et les dérives sectaires
- Fish pédicure : prudence
- Obésité : quand la chirurgie devient indispensable

S OCIÉTÉ

- Accueillir des jumeaux
- Couple et succession
- Brèves

L OISIRS

- Jardin : vive le printemps
- Recettes :
 - Entrée de la bergère au concombre
 - Aspergette de saumon



N° 330 - MARS 2014 - I.S.S.N. 1269-5416
Trimestriel - Prix unitaire : 0,91 euros



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

Ligne Directe

☎ **55 112**

Ville de Marseille
Mutuelle des Municipaux

Nouveau Numéro

☎ **0811 900 392**

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



SOLUTION AUDITION

PUIGCERVER Eric & BARDY Stephane Audioprothésistes

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

Nous rejoindre :

CC la Rouvière
83 Bd du Redon
13009 Marseille
☎ 04.91.78.94.09



Votre prothèse auditive à partir de :

500€



Passez aux relevés de prestations en ligne !

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

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)

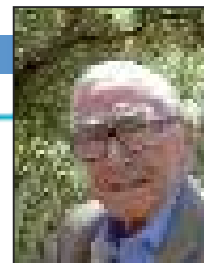
➤ Renvoyez votre coupon réponse à :
Mutuelle des Municipaux - 4, rue venture - CS 41822 - 13221 Marseille Cedex 01

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 Dentaire 8
- Charte de médiation 9

LA SANTÉ

- Santé & Prévention :
 - La santé et les dérives sectaires 10-11
 - Fish pédicure : prudence 11
 - Obésité : quand la chirurgie devient indispensable 11-12

LA SOCIÉTÉ

- Accueillir des jumeaux ou plus 13
- Couple & Succession. 14-15
- Brèves : 16

LES LOISIRS

- Jardin : Vive le printemps. 17
- Recettes :
 - Entrée de la bergère au concombre. 18

Le Mot du Président

Le Pacte de Responsabilité

Le Président de la République vient de changer de cap, en voulant imposer un « Pacte de Responsabilité » avec le patronat, dont le coût sera de 30 milliards d'euros.

De ce fait, les promesses auxquelles il s'était engagé lors de sa campagne pour accéder au poste de président, sont rejetées sans aucune retenue.

Le pays, les salariés, les retraités, la jeunesse et toutes ses formulations qui devaient venir en aide au peuple de France, sont oubliées, au seul bénéfice du patronat.

C'est ainsi que M. GATTAZ, le 6 janvier, en tenant compte des propositions du Président de la République, déclare concernant la famille, c'est 36 milliards qu'il faut transférer c'est-à-dire que cela soit la totalité des cotisations payées chaque année par les patrons. Ces transferts soulignent le fait que ce ne sont plus les patrons qui payent via les cotisations.

M. GATTAZ continue à étaler ses prétentions en indiquant que c'est par l'impôt que se régleront ces dispositions. La suite des prétentions de M. GATTAZ se matérialisent sur une proposition soulignant que la réforme doit porter sur les deux postes qui pèsent de façon absurde sur le travail : la famille et la maladie.

Toujours sur sa lancée, le patron des patrons affirme que la bourse de 100 milliards d'impôts de prélèvements, permettra 1 million d'embauches.

Pour cet engagement théâtral, il nous fait revivre l'année 1980 où le père Yvon GATTAZ, (alors Président au CNPF ancêtre du Medef) et père de Pierre GATTAZ, affirmaient qu'une bourse d'emplois nouveaux à « contraintes allégées », assurerait 471.000 emplois. Que dire pour garder ces propositions d'hier et d'aujourd'hui, en sachant que les promesses d'emplois du père ne furent jamais au rendez-vous.

Nous voici au cœur des prétentions patronales en matière, axées sur le retrait patronal de toutes participations et remises en cause de financement de la Sécurité Sociale.

Le Medef ne veut plus payer les allocations familiales.

Il serait temps que Monsieur le Président de la République prenne conscience des Constitutions de 1946 et 1958 qui ont donné aux Français le droit à la santé par le canal de la Sécurité Sociale, avec le concours des socialistes d'hier.

Monsieur le Président devrait se pencher sur les exonérations patronales qui au fur et à mesure des décisions gouvernementales ont fait en sorte que les recettes de la Sécurité Sociale ont été détournées par des exonérations pour atteindre en 1991 le montant de 252 milliards d'euros. Il faut que le patronat se souvienne que trop de zèle nuit.

Il faut savoir que les salaires différés sont en réalité un allègement des impôts de patronat et que les salariés paient en plus de leurs impositions.

Comme vous pouvez le constater, Monsieur le Président, les exonérations patronales se sont agglutinées depuis 1958 et aujourd'hui il y a plus de 150 décisions gouvernementales qui ont détourné les recettes de la Sécurité Sociale dans notre pays.

NON ! Monsieur le Président, la Sécurité Sociale n'est pas en déficit, il faut avoir le courage de le proclamer.

Nous devons exiger que le droit à la santé soit respecté conformément aux Constitutions de 1946

Le Président du Conseil d'Administration
François MOSCATI

Ligne Directe

☎ 55 112

Ville de Marseille
Mutuelle des Municipaux

Nouveau Numéro

☎ 0811 900 392

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

Direction Administrative et Rédaction : 4, Rue Venture - C.S. 41822 - 13221 Marseille Cedex 01. Tél : 0811 90 03 92 - FAX : 04.91.13.93.15 - e-mail : controle@mut-mun-provence.fr CCP 1692 38 U Marseille -
 Directeur de Publication : Paul R.G. DEROUILLHE - Responsable de Rédaction : Paul R.G. DEROUILLHE - Composition du Conseil d'Administration de la Mutuelle des Municipaux :
 Président : François MOSCATI - 1^{er} Vice-Président : Patrick RUE - 2^{ème} Vice-Président : Patrick SOUDAIS - 3^{ème} 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, CONTE, DE MARIA - 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, Maurice Duret, Jean-Pierre Garcia, Eric Gilly, Jean-Pierre Gros, Michel Karabadjakian, Pierre Lauzat, Levy Marc, Lupori Odile, Félix de Maria, Francis Mencacci, Joseph Menicucci, Michel Evelynne, Carine Pinet, Martine Polese, Michel Riccio, Patrick Rue, Michel Savino, Sogliuzzo Henri, Patrick Soudais, Alain Tito, Marie-Cécile Vidal, Alain Vollaro. - Directeur : Mme Margaret Durup - Le Mutualiste Municipal - organe officiel de la Mutuelle des Municipaux - Mutame Provence N° 13 1092 - Prix du numéro 0,91 euros. Abonnement annuel : 3,64 euros. Périodicité : trimestrielle Commission paritaire N° 1112 M 06261 - N° ISSN 1269-5416. Dépôt légal 7 janvier 2010. - Publicité : S.A.C.P. - Crédits photos : fotolia.fr

Composition création : Compographique : Tél : 04.91.50.34.34 - Imprimeur : Compographique - 46, Avenue des Olives - 13013 Marseille. 04 91 50 34 34

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

Rubrique Conseils

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

MUTUELLE DES MUNICIPALUX
MUTAME PROVENCE
BP 41822 - 13221 Marseille Cedex 01

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

Adhérents Retraités de la Fonction Publique Territoriale

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

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

Vous pouvez adresser votre demande
à l'adresse suivante :

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

**Pour toutes modifications de
situation, penser à nous fournir :**

Modification situation familiale :

Naissance : Photocopie du livret de famille
Mariage : Photocopie du livret de famille
Décès : Acte de décès, avis d'imposition du défunt, facture acquittée.
Relevé d'identité bancaire ou postal de la personne qui a réglé les frais

Modification situation professionnelle :

Titularisation, congé parental, congé sans solde :

Fournir un arrêté

Mise à la retraite : courrier à nous adresser accompagné
d'un arrêté de mise à la retraite + photocopie du titre de pension

Arrêt de travail : assurés sociaux de notre SL 616, non titulaires et 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**

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

CENTRE D'OPTIQUE MÉDICAL

GÉRARD

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

**L'OPTIQUE
KIEFFER**

21, Rue Montgaut - 13444 Marseille - Tél. 04 91 33 43 61
14, Rue de la République - 13444 Aubagne - Tél. 04 42 63 14 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 résineux)
- 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 Municipales

Nouveau Numéro

 **0811 900 392**

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

Tableau des Prestations Santé 2014 - Contrats Labelisés

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

Les conditions de versement des prestations figurent dans le règlement mutualiste

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

Toutes ces garanties répondent au cahier des charges des Contrats responsables

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

Assistance aux personnes : contrat collectif souscrit auprès de Ressources Mutuelles Assistance (N° AZUR : 0810 812 821)

(1) - Plafond annuel 1 200 €

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

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



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

● 51, rue de Rome 13001 Marseille
Prise de rendez-vous: 04.96.17.63.35
Du lundi au vendredi de 8h à 19h
Sans interruption et le samedi de 8h à 12h.

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

CHARTRE DE MEDIATION

Mutuelle des Municipaux – MUTAME Provence

La Mutuelle des Municipaux MUTAME Provence a mis en place un dispositif permettant de régler à l'amiable des différends avec ses adhérents par le biais d'une procédure de Médiation.

Article 1 : Désignation du Médiateur

Le Médiateur désigné par la Mutuelle des Municipaux de Marseille est le Médiateur Fédéral de la Mutualité Française, personne extérieure, compétente et indépendante de la Mutuelle des municipaux, qualités exigées afin d'être impartiale dans le traitement des différends.

Article 2 : Champ d'intervention du Médiateur

Le Médiateur a pour mission d'examiner de manière amiable les différends opposant un adhérent à sa mutuelle dans les domaines de la complémentaire santé et de la prévoyance garantie maintien de salaire (Livre II du code la Mutualité).

Article 3 : Procédure

Le Médiateur peut être saisi par l'adhérent ou son ayant droit, ou par la mutuelle après épuisement des procédures internes de règlement des litiges propres à la mutuelle.

Rappel sur la saisine préalable des services internes

La Mutuelle rappelle aux Adhérents les modalités de recours internes avant de saisir le Médiateur :

1. En cas de difficulté ou de désaccord avec la Mutuelle des Municipaux – MUTAME Provence, l'adhérent contacte son conseiller mutualiste à son siège 4, rue venture à Marseille, par téléphone, par mail ou par courrier. Dans la plupart des cas, nos conseillers leur apporteront une solution.

2. Si la réponse ne les satisfait pas ou en l'absence de réponse, les adhérents adressent leur réclamation écrite, à la Direction de la Mutuelle :
Mutuelle des Municipaux de Marseille - 4, rue venture –
C.S. 41822 – 13221 Marseille Cedex 01.

Ces 2 premières étapes doivent impérativement être respectées.

3. Si la réponse de la Mutuelle des Municipaux ne donne pas entièrement satisfaction après épuisement des procédures internes de traitement des

réclamations* propres à la Mutuelle, le réclamant pourra saisir, par écrit, le médiateur compétent.

Par courrier :

Monsieur ou Madame Le Médiateur Fédéral
255, rue de Vaugirard
75 719 Paris Cedex 15

Par mail : mediation@mutualite.fr

Exclusion : Tout dossier directement envoyé au Médiateur sans passer par les 2 premières étapes, sera retourné à la Direction de la Mutuelle pour y être traité.

Article 4 : Portée

Le Médiateur ne peut être saisi lorsqu'une action contentieuse relative au litige soumis a été engagée.

Article 5 : Prescription

La saisine du Médiateur interrompt le délai de prescription judiciaire d'un litige.

Article 6 : Avis et effet de la Médiation

Le Médiateur rend un avis motivé dans les six mois maximum suivant la date à laquelle il a été saisi. Il s'agit d'un avis en droit et/ou en équité que la mutuelle s'engage à respecter.

Article 7 : Gratuité

Le recours au médiateur est gratuit pour l'adhérent.

Recours au Médiateur Les règles à respecter

Le Médiateur doit être saisi lorsque les procédures internes de la Mutuelle des Municipaux - Mutame Provence sont épuisées. Le dossier envoyé doit être complet dès l'origine pour simplifier la démarche. Il est important de garder vos originaux et de n'envoyer que des copies.

***Réclamation** : Moyen par lequel l'un de nos adhérents manifeste, lui-même ou par l'intermédiaire d'une personne ou organisation, son désaccord, son insatisfaction, son mécontentement sur nos prestations, nos engagements, notre qualité de service ou notre fonctionnement.



La santé menacée par les dérives sectaires

Le domaine de la santé n'est pas épargné par les dérives sectaires. Il représente même, à lui seul, un quart des signalements à la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes).



Apresque 46 ans, Fabienne a déjà l'impression d'être une double rescapée. De son cancer du sein, d'abord, de l'emprise d'un escroc ensuite. « Je vivais l'un des moments les plus critiques de ma vie, analyse-t-elle aujourd'hui. Je me battais depuis un an contre ce cancer. La chimio s'éternisait et m'épuisait. Et à la maison, mon mari s'éloignait de moi. »

Alors qu'elle commence à s'intéresser à l'alimentation des malades du cancer, elle découvre l'existence d'un homme qui se propose de « décrypter le cancer, l'expliquer et donc le combattre ». Elle plonge, s'inscrit à une journée de formation, puis à un séminaire. Un véritable conditionnement : pas ou très peu de nourriture, des séances de travail jusque tard dans la nuit, des slogans anti-médecine « traditionnelle » à reprendre en chœur. « A la fin de la semaine, on n'est plus capable de réfléchir par soi-même, raconte-t-elle. On se contente de répéter ce qu'on entend... et de payer pour diverses prestations. »



Des patients vulnérables

Ce témoignage ne surprend pas le Dr Serge Blisko, président de la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) : « Les dérives sectaires dans le domaine de la santé représentent près de 25 % de l'ensemble des signalements que nous recevons. »

Comment expliquer une telle situation ? « Il y a en France 15 millions de personnes en affection de longue durée, indique ce médecin. Ces patients ont régulièrement des examens de contrôle, forcément angoissants, et une bonne partie d'entre eux subissent des traitements lourds. Ils sont très vulnérables.



Et ils ont face à eux une médecine traditionnelle très technique et très froide. » Selon Serge Blisko, ces dérives seraient directement liées au développement des thérapies non conventionnelles. En effet, quatre Français sur dix ont aujourd'hui recours aux médecines dites « complémentaires ». Et ils ont l'embaras du choix : il existe en France 400 pratiques non conventionnelles à visée thérapeutique.

« Attention, précise le médecin, nous ne sommes pas, par principe, contre l'homéopathie, l'acupuncture, l'ostéopathie, la chiropractie ou l'hypnose médicale, à condition que cela soit pratiqué par des professionnels de santé, afin qu'ils puissent évaluer et suivre médicalement la situation du patient. »

Le vrai danger

Mais comment reconnaît-on une pratique potentiellement dangereuse ? Selon la Miviludes, il existe une dizaine de critères, parmi lesquels principalement « l'emprise mentale », fréquemment « des exigences financières exorbitantes » et, surtout, une « incitation à la rupture avec l'environnement », en l'occurrence avec le milieu médical traditionnel. « C'est là le vrai danger, insiste Serge Blisko. Tant qu'on vous fait prendre de la poudre de perlimpinpin, même si cela vous coûte cher, à la limite... Mais le drame, c'est lorsqu'on fait arrêter des traitements type chimiothérapie à des patients. Ou qu'on les dissuade de commencer. Les conséquences sont dramatiques. »

Pour l'entourage, la situation est particulièrement difficile. « Il est très dur de raisonner un proche séduit par de telles pratiques, reconnaît Serge Blisko. Souvent, dans un premier temps, il y a un effet placebo, le malade se sent mieux... Et en plus, il a la volonté de lutter contre le système médical. » La solution serait alors de ne pas le braquer, mais « de lui dire d'en parler avec son médecin traitant, pour qu'il ne se coupe pas du milieu médical... Malheureusement, les moyens d'action sont limités. Sauf s'il s'agit d'un mineur. Dans ce cas, il faut absolument alerter le juge des enfants ! »

Ce qui a sauvé Fabienne, c'est que son corps déjà affaibli n'a pas supporté le jeûne et la fatigue. Elle fait un malaise en pleine rue, est conduite à l'hôpital, où une femme médecin ayant elle-même vécu un cancer la remet sur pied... et la raisonne. « Sinon, peut-être que j'aurais choisi d'arrêter ma chimio, comme le recommandait cet homme, admet-elle. Et aujourd'hui, je ne serais plus là pour témoigner ! »

Virginie Plaut



Fish pedicure l'Anses appelle à la prudence

Depuis quelque temps, de plus en plus d'établissements proposent une offre de soin pédicure dite fish pedicure, basée sur l'utilisation de petits poissons qui détachent les squames de la peau. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) appelle à la plus grande prudence sur cette pratique, en raison de l'absence de réglementation sanitaire spécifique.

En cause principalement : la qualité de l'eau, impossible à désinfecter en raison de

la présence des poissons. Certains usagers – diabétiques, immuno-déprimés, porteurs de lésions cutanées aux pieds – constituent une population particulièrement sensible aux risques d'infection présentés par ces soins.

[De son côté, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) a récemment pris une déci-

sion d'interdiction d'allégations de bénéfices pour la santé utilisées par un établissement proposant des soins de fish pedicure.]



Obésité quand la chirurgie devient indispensable



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

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

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

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



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

Résultat en demi-teinte

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

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

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

Une préparation de six mois à un an

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

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

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

Nadine Allain



Les principales techniques

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

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

N.A.

Calculez votre IMC

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





La grossesse a souvent été difficile. Parfois, des soins à l'hôpital ont été nécessaires pour des bébés nés avant terme. Maintenant, l'installation à la maison est une étape qui exige une véritable organisation.



encore habillé(e) ni douché(e) en milieu d'après-midi !

Pour résister à la fatigue, une règle absolue : se coucher quand les enfants dorment, faire la sieste dès que c'est possible. « On baigne l'un tandis que l'autre est sur un transat, calme parce qu'il regarde et qu'on lui parle, commente la présidente de Jumeaux et plus.

« La grossesse multiple, quelquefois à risque, est différente : plus suivie, plus fatigante, plus anxiogène, insiste Isabelle Sudre, présidente de la fédération Jumeaux et plus, qui regroupe 80 associations dans toute la France. Les parents sont fragilisés. Les mamans ont souvent achevé leur grossesse alitées, chez elles ou hospitalisées. La moitié des bébés naissent prématurés. » Les dépressions post-partum sont plus fréquentes, même si elles n'ont rien d'une fatalité.

Pour faciliter l'arrivée des bébés à la maison, il est important de l'avoir anticipée, avec toute l'aide dont on aura pu s'entourer : conjoint évidemment, famille, amis... Au chapitre de l'alimentation, on peut prévoir de simplifier la préparation des repas des parents en constituant des réserves de produits non périssables. C'est le moment aussi de remplir son congélateur avec des plats préparés à l'avance.



Le matériel de puériculture doit être présent dans le domicile en double. Si une seule baignoire suffit, en revanche, dans une grande maison, avoir deux transats à l'étage et deux au rez-de-chaussée ne sera pas superflu. Comme tout ce matériel est fort coûteux, on peut aussi faire appel aux amis, à la famille ou à des associations pour un prêt.

Huit heures de soins quotidiens

« Pouvoir échanger avec d'autres parents de multiples est aussi précieux pour avoir des pistes d'organisation, d'où l'intérêt de nos associations, explique Isabelle Sudre. Même si la journée se passe rarement comme on l'a décidé, il est important, d'un point de vue psychologique, d'avoir réfléchi et prévu un déroulement. »



Le temps consacré aux soins quotidiens de jumeaux représente huit heures, et douze heures pour des triplés. Dès lors, on se voit contraint de se caler sur le rythme des nourrissons, quitte à ne pas être

C'est beaucoup plus serein que d'avoir un bébé qui hurle dans sa chambre. »

L'efficacité doit primer. Pour éviter d'être débordé, on renonce au bain quotidien : un tous les deux jours suffit amplement. La nuit, on évite de changer leur couche s'ils n'ont fait qu'uriner. On oublie le repassage des bodys et les pyjamas conviennent à l'habillement des premières semaines. La moitié des mères de multiples allaitent. « Il est possible de mettre les deux bébés au sein en même temps s'ils ont faim au même moment », remarque Isabelle Sudre.

Le quotidien des aînés

Le père a bien sûr un rôle clé à remplir auprès des nouveau-nés, en alternant pour qu'aucun des parents ne se « spécialise » dans le soin à l'un des enfants. Il assure souvent la continuité dans le quotidien du ou des aînés, pour qui l'arrivée de petits frères ou sœurs constitue un véritable bouleversement. Pour autant, les parents ne doivent pas oublier qu'ils sont aussi un couple et, à défaut le plus souvent de pouvoir s'offrir une sortie à deux, il est bon de se ménager des moments pour se parler et se retrouver.



Le soutien de la famille et des amis est précieux, mais il peut parfois se révéler conflictuel. Sur la base du quotient familial, les allocations familiales prennent en charge une partie des heures de travailleuses familiales, habilitées à s'occuper des enfants, ou d'aides ménagères. Ces aides varient d'un département à l'autre, mais un socle commun garantit 80 heures par enfant au cours de la première année.

Outre les conseils et le prêt de matériel, les associations peuvent offrir une écoute salutaire. « Il est important de verbaliser ses doutes, ses inquiétudes, note Isabelle Sudre. Les papas s'expriment moins et craquent plus lourdement. Les parents nous appellent quand ils n'en peuvent plus. Nous ne les jugeons pas et souvent nous les faisons rire de la situation. Les bébés vont grandir et, au fur et à mesure, ils se sentiront mieux. »

Corinne Renou-Nativel

Sur le plan fiscal et social, le concubin Pacsé est pratiquement assimilé au conjoint marié.

Mais la situation est plus complexe en matière de succession et d'héritage.

Il vaut parfois mieux anticiper avant qu'il ne soit trop tard.



La vie en couple recouvre des situations juridiques différentes. Le concubinage, le pacte civil de solidarité (Pacs) et le mariage en sont les illustrations. Du choix du statut juridique découlent des droits et des devoirs pour le couple durant la vie commune et au moment de la séparation, mais aussi en cas de décès d'un des deux conjoints.

Le conjoint survivant marié bénéficie d'une protection automatique. Le veuf ou la veuve a une vocation légale successorale qui lui donne droit à une part de l'héritage du défunt. En l'absence de descendants, la part recueillie par le conjoint survivant varie selon la présence ou non d'ascendants. Il peut prétendre à la moitié du patrimoine si les deux parents du défunt sont encore en vie et à la totalité s'ils sont tous deux décédés.

En présence d'enfants, le veuf ou la veuve reçoit à son choix soit la totalité du patrimoine du défunt en usufruit soit le quart des biens en pleine propriété. Il est même possible, en adoptant le régime de communauté universelle avec donation au dernier vivant, de transmettre à celui qui reste l'intégralité du patrimoine en pleine propriété. Le mariage protège donc incontestablement le conjoint survivant.

En revanche, concubin et partenaire de Pacs sont considérés par le Code civil comme des tiers par rapport au défunt. Ils n'ont aucune vocation successorale. Le partenaire de Pacs ne bénéficie pas non plus du régime des donations entre époux.

Des héritiers réservataires

C'est par le recours à un testament qu'un des conjoints pourra protéger celui qui partagera sa vie. Il ne pourra toutefois pas disposer librement de la totalité de son patrimoine, et notamment s'il a des enfants. La réserve constitue en effet la part minimale du patrimoine que doivent recevoir les héritiers dits « réservataires ». Le défunt ne pourra donc transmettre par voie de testament que la « quotité disponible » qui varie selon le nombre d'héritiers réservataires : un tiers du





patrimoine avec deux enfants, un quart avec trois enfants ou plus. Il est également possible de protéger son partenaire lors de la rédaction de la convention de Pacs ou encore en faisant l'acquisition de biens en indivision.

La transmission du patrimoine n'est pas la seule question soulevée lors d'un décès : la disposition du lieu de vie commun est également conditionnée par la forme juridique choisie par le couple. Le conjoint survivant marié ou le partenaire de Pacs qui occupait, à titre de résidence principale, le logement appartenant au couple peut y demeurer gratuitement un an après le décès. Cet avantage n'est pas soumis aux droits de succession.

Droit d'usage et d'habitation



S'il s'agit d'un logement en location, les loyers lui sont remboursés par prélèvement sur la succession. Ce droit temporaire est d'ordre public pour les couples mariés, c'est-à-dire que le défunt ne peut pas priver son

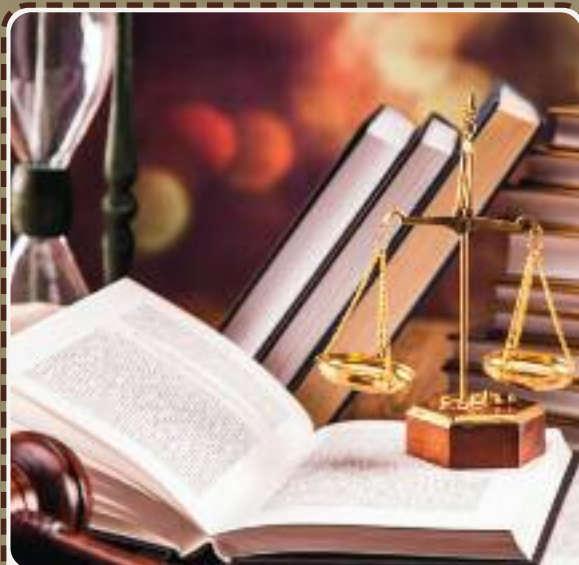
conjoint de ce droit par testament. Le conjoint pacsé peut en revanche en être privé par testament du défunt.

A l'issue de ce délai d'un an, le veuf ou la veuve peut encore bénéficier d'un droit d'usage et d'habitation sur le logement familial. En revanche, il en sera tenu compte pour calculer sa part dans la succession. Par testament, le défunt peut toutefois priver son conjoint de ce droit viager. Le partenaire lié par un Pacs ne pourra pas bénéficier du droit au maintien dans le logement familial.

Sur le plan fiscal, le conjoint pacsé est assimilé au conjoint marié survivant et bénéficie des mêmes avantages. Comme le veuf ou la veuve, il est totalement exonéré de droits de succession sur la part des biens reçus du défunt. Mais en l'absence de Pacs, le concubin survivant est considéré comme un tiers sans lien avec le défunt. Il devra acquitter 60 % de droits de succession sur les biens reçus.



Virginie Mornaud



Assurer la protection du conjoint

Alexandre, 30 ans, chauffagiste, et son épouse Aurélie, 28 ans, assistante maternelle, ont aujourd'hui deux enfants et sont propriétaires de leur maison dans un petit village de Charente. « Pour nous, le Pacs a été l'antichambre du mariage, témoigne Aurélie. Nous avons vécu ensemble trois ans avant de franchir cette première étape. » S'ils ont conclu un Pacs, c'était pour cheminer vers le mariage mais aussi pour bénéficier des avantages fiscaux et sociaux attachés à ce statut. « Mais lors de l'achat de notre maison, notre notaire nous a expliqué que le Pacs n'assurait pas la même protection en cas de décès d'un de nous deux », se souvient Alexandre.

C'est à la naissance de leur premier enfant qu'ils ont décidé de se marier. « Le mariage était l'aboutissement logique de notre histoire, mais aussi une façon de se protéger si l'un de nous venait à disparaître », expliquent-ils.

V. M.

Stations radioélectriques : un nouveau service pour les situer



Téléphonie mobile, diffusion de la télévision ou de la radio : tout passe par des antennes qui vous inquiètent peut-être. Pour faire le point sur la présence de ces équipements dans votre environnement, vous pouvez consulter le site Internet www.cartoradio.fr. Le service Cartoradio permet de connaître l'emplacement des stations radioélectriques. Il donne aussi accès, pour un site donné, aux résultats des mesures de champs électromagnétiques.

La durée de validité de la carte d'identité augmente



Depuis le 1er janvier dernier, la durée de validité de la carte d'identité nationale est portée de dix ans à quinze ans. Attention, cette mesure ne s'applique pas aux cartes délivrées aux mineurs, qui resteront valables dix ans. L'allongement de cinq ans concerne également les cartes établies entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, sans qu'aucune démarche ne soit nécessaire de la part du titulaire.

Electricité : les appareils en veille coûtent cher



Même en veille, un appareil électroménager a besoin de beaucoup d'énergie, jusqu'à 90 % de la consommation annuelle pour un lecteur de DVD. L'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) évalue cette dépense inutile à 66 euros en moyenne par an et par foyer. La plupart des équipements électriques de la maison sont concernés.

Pour faire des économies, quelques gestes simples suffisent : éviter de laisser les portables ou mp3 branchés lorsqu'ils sont chargés, débrancher vos chargeurs de batterie après usage, préférer, pour votre ordinateur, les écrans de veille en 2D à ceux, beaucoup plus énergivores, en 3D. Retrouvez tous les conseils pour réduire votre facture d'électricité sur le site www.mamaisonbleucieledf.fr.

Une norme pour les avis des internautes

Comme 9 Français sur 10, vous consultez les avis des internautes avant de choisir un bien ou un service. Mais vous faites peut-être aussi partie des 3 Français sur 4 qui doutent de la sincérité de ces textes ! C'est pourquoi l'Association française de normalisation (Afnor) a élaboré, avec de nombreux partenaires – entreprises, des associations de consommateurs, fédérations professionnelles, administrations, etc. – une norme visant à fiabiliser le traitement de ces avis.

L'application de cette norme, la première mise en place en Europe, est basée sur le volontariat. Les sites qui auront choisi de l'appliquer auront, par exemple, l'obligation d'afficher l'ensemble des avis reçus dans leur intégralité et l'interdiction d'acheter des avis, même de façon détournée par le truchement de lots attribués par tirage au sort.





Vive le printemps

Dès le mois de Mars, avec l'arrivée du printemps, c'est du début de la renaissance de nos jardins, après le sommeil hivernal de la végétation. Les semis nous donneront, dans quelques mois, de délicieux légumes et l'enchantement des couleurs florales aux parfums subtils. De quoi fêter l'arrivée de la belle saison.

Les travaux de jardinage pour l'ornement consistent aux semis de fleurs annuelles et vivaces, en prenant soins de le faire à l'abri des derniers coups de froids. Une gelée de dernières minute peut toujours survenir. Aussi il est possible de disposer directement en pleine terre les fleurs les plus rustiques, comme les nigelles, les pieds d'alouettes ou encore les pois de senteur. Tout comme au potager et au verger, il est nécessaire d'apporter les nutriments indispensables sans oublier d'aérer la terre des massifs de fleurs. C'est le moment de semer impatientes, œillets, et reine-marguerite et planter les bulbes de bégonia, dahlia, glaïeul et canna. Enfin ne pas oublier de tailler les rosiers.



A l'intérieur & sur les balcons

Les plantes dans la maison nécessitent des soins attentifs en cette période, c'est bien en ce mois printanier qu'elles vont se développer. Dans quelques temps, elles offriront les plus belles fleurs en récompense des soins qui leur auront été prodigués. Leur croissance demande de fertiliser la terre, de les repoter si elles se trouvent à l'étroit sans oublier de les arroser régulièrement. La pratique du bouturage donne souvent de bons résultats.

Comment planter les bulbes de printemps

**Pour tous les bulbes, le sol doit être soigneusement préparé
Respectez la profondeur de plantation de chaque bulbe**



crocus, le perce neige, le muscari, les anémones; 8cm pour les renoncules et 10 cm pour la tulipe, le narcisse, le lis, les freesias). Dans tous les cas, la profondeur doit être égale à deux fois et demi leur hauteur.

- Posez le bulbe au fond du trou, la pointe vers le haut. Vous pouvez mettre une petite couche de sable au fond du trou afin que votre plante bulbeuse ait toujours les pieds au sec.
- Recouvrez de terre et arrosez.

Plantations à l'intérieur

- En pot ou dans une jardinière (crocus, narcisses, tulipes, amaryllis), plantez les bulbes bien serrés les uns contre les autres pour obtenir un effet de masse (à l'exception de l'amaryllis qui demande un pot assez large et doit être planté seul).

A savoir : Ne les recouvrez pas entièrement et laissez la pointe en dehors. Arrosez régulièrement.



Plantations à l'extérieur

- Bêchez en profondeur, enlevez toutes plantes adventices et cailloux et incorporez dans la terre un peu de tourbe et de sable.
- Attendez si possible quelques jours avant de planter.
- Plantation : la profondeur du trou dépend de la taille du bulbe que vous souhaitez planter (ex : environ 5 cm pour le



Entrée de la bergère au Concombre

Cette recette facile apportera une touche orientale à vos menus.

Pour deux services de 4 personnes :

Ingrédients :

La base :

- Fromage de chèvre frais 300 gr que vous pourrez remplacer par du fromage blanc battu,
- concombres 2,
- 1 poignée de raisins secs blonds,
- 1cs de cumin broyé maison
- 1/2cs de cannelle broyée maison
- 1 bonne pincée de curry,
- quelques cives (ciboulette ou 1 échalote) finement ciselées
- 1/2 jus de citron
- quelques feuilles de menthe
- sel, poivres.



Préparation :

- Peler, enlever les graines et râper les concombres comme des carottes, les égoutter (quelques heures), puis les presser pour en extraire toute l'eau restante.
- Écraser à la fourchette le fromage,
- Ajouter le concombre, les raisins secs, les épices, le jus de citron
- Un peu de menthe coupée au ciseau
- L'échalote ou la ciboulette,
- Le sel le poivre.

Tout cela selon les goûts. Garder au réfrigérateur avant de servir.

Dresser avec des feuilles de menthe avant de servir avec des biscuits apéritifs ou du pain grillé.



Aspergette de Saumon

Proportions
pour 4 personnes :

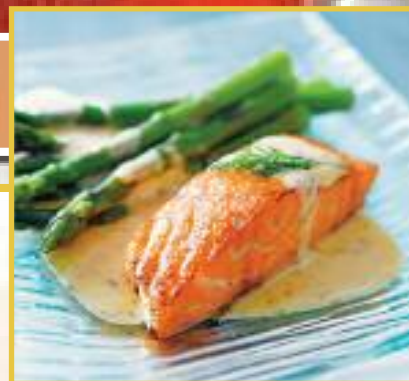
Ingrédients :

- 200 g de pavé de saumon
 - 8 asperges vertes
 - 1 oignon (gros ou 2 petits)
 - 2 œufs
 - 10 cl de crème liquide
 - 10 cl de lait
 - sel et poivre
- Cuisson : 25 mn



être rosé. Une fois le saumon cuit, le couper en morceaux.

- Fouetter les œufs et ajouter lait et crème. Saler et poivrer.
 - Dressage : Disposer la préparation saumon et oignon ainsi que les asperges en répartissant dans le fond de ramequins (un par personne).
 - Couvrir de la crème aux œufs
 - Il suffit de placer les ramequins au four et laisser cuire environ 25 minutes à thermostat 6-7 (200°). Les asperges fraîches de pays se trouvent facilement d'avril à mai.
- Le plat peut s'accompagner heureusement avec du vin rosé de Provence ou un blanc liquoreux



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 votre audition en votre consultation au magasin

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



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

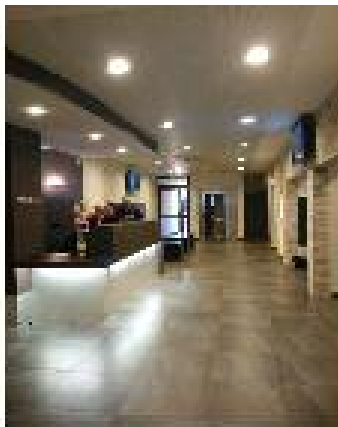


Espace Audition
 16 Route Nationale 90
 13112 LA DESIRGUSSE
 Tél : 04.42.71.21.85



Audition médicale
 16 avenue Jean Jaurès
 13130 FELS
 Tél : 04.42.64.25.67

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



REGIE MUNICIPALE DES POMPES FUNEBRES DE LA VILLE DE MARSEILLE

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

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



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

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



Médecins : 04.91.13.98.88

04.91.13.98.89

Dentistes : 04.96.17.63.35

MÉDECINE SPÉCIALISÉE

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

PARAMÉDICAL

- Pédiatrie - Diététique - Ostéopathie