



n° 334

# Le Mutualiste Municipal

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

## VIE MUTUALISTE

- BIENVENUE
- LE CONTRAT RESPONSABLE
- TABLEAU DES PRESTATIONS
- CENTRE DE SANTÉ
- CENTRE DENTAIRE

## SANTÉ

- ARTHROSE : UNE MALADIE RHUMATISMALE FREQUENTE
- MAUX DE TÊTE CHEZ L'ENFANT
- SE SOIGNER LA NUIT & LE WEEK-END

## SOCIÉTÉ

- ET SI ON FETAIT LE PRINTEMPS

## LOISIRS

- LE PRINTEMPS ARRIVE DOUCEMENT
- RECETTES :
  - RONDE DE LEGUMES EN BARIGOULE
  - TARTE AUX PECHES A LA «MONDRAGONTOISE»

MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

Ligne Directe

☎ 55 112

Ville de Marseille  
Mutuelle des Municipaux

Nouveau Numéro

☎ 0811 900 392

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



## SOLUTION AUDITION

PUIGCERVER Eric & BARDY Stephane Audioprothésistes

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

Nous rejoindre :

CC la Rouvière  
83 Bd du Redon  
13009 Marseille  
☎ 04.91.78.94.09



**Votre prothèse auditive à partir de :**

**500€**



### Passez aux relevés de prestations en ligne !

Arrêtez les décomptes papier et  
Consultez vos remboursements sur [www.Cybeles.fr](http://www.Cybeles.fr)

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

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

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

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

Nom: ..... Prénom: .....

Numéro d'adhérent: .....

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

➤ Ou envoyez votre demande par mail à [prestation@mut-mun-provence.fr](mailto:prestation@mut-mun-provence.fr)



## LA VIE MUTUALISTE

- Le Mot du Président. .... 3
- Rubrique Conseils. .... 4
- Assistance aux personnes ..... 5
- Le contrat responsable. .... 7
- Tableau des prestations ..... 7
- Centre de Santé ..... 8
- Centre Dentaire ..... 8

## LA SANTÉ

- L'Arthrose : une maladie  
rhumatismale fréquente ..... 10-11
- Maux de tête chez l'enfant ... 11-12
- Brèves :
  - Cancer du Col de l'Utérus ..... 13
  - Cerveau ..... 13
- Se soigner la nuit  
& le Week-End ..... 14-15

## LA SOCIÉTÉ

- Et si on fêtait le printemps ..... 16

## LES LOISIRS

- Le printemps arrive doucement ... 17
- Recettes :
  - Ronde de légumes en Barigoule ... 18
  - La Tarte aux Pêches  
à la «Mondragontoise» ..... 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

### QUEL AVENIR POUR L'EUROPE

Au sein de l'union Européenne, il fut un temps où les pays qui se sont intégrés par petite dose, et cela laissait planer l'espérance de l'amélioration des conditions de vie et de travail de chaque salarié et retraité dans cette nouvelle communauté.

Aujourd'hui, force est de constater que cet espoir s'est peu à peu amenuisé et que les décisions prises par ceux qui gèrent l'Europe, détruisent sans aucune retenue le cadre social, c'est-à-dire le socle de la défense du droit à la santé et des acquis sociaux issus des constitutions pour la France, de 1946 et 1958.

Le long chemin parcouru par l'Homme pour vivre décemment, vient d'être détruit au seul bénéfice de la protection du capitalisme et des intérêts des banques dans l'acharnement voulu et imposé par la mondialisation, dans laquelle les gouvernements subissent la destruction de la volonté des créateurs de l'Europe qui avaient bâti une entité de fraternité au service des peuples et pour l'amélioration des conditions de vie de leurs sujets.

Lorsque l'on découvre les résultats catastrophiques de la Grèce, de l'Espagne, du Portugal, de l'Italie et de la France, le doute s'incruste dans ces nations.

Les rododromes des leaders de ces pays pour expliquer les raisons de cette déconfiture économique et sociale attisent la volonté de tous ceux qui souffrent moralement et matériellement de cet état de fait.

Il faut rejeter ces décisions prises par les politiciens qui ne mesurent pas le poids de cet abandon dont les conséquences sociales et inhumaines deviennent des facteurs de mécontentement et risquent de provoquer de graves dissensions pour l'avenir de la communauté Européenne.

Il est écrit quelque part que : « Celui qui trop embrasse, mal étreint ».

A vouloir dévier les conditions de vie et de travail, à vouloir écraser les droits sociaux acquis depuis des dizaines d'années, il est certain que ceux qui subissent l'incompréhension de cette pratique politicienne, feront naître auprès de chaque pays concerné, un rejet qui pourrait avoir de graves conséquences pour l'avenir de l'Europe.

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 - 1<sup>er</sup> Vice-Président : Patrick RUE - 2<sup>ème</sup> Vice-Président : Patrick SOUDAIS - 3<sup>ème</sup> Vice-Président : J. Pierre GROS - Trésorier Général : Michel CAUVIN - Trésorier Adjoint : Michel RICCIO -  
Secrétaire Général : Arthur BIBERIAN - Secrétaires Adjointes : Alain VOLLARO, Mme. Liliane CARDI - Conseillers Techniques : MM. AMICO, DE MARIA - MM. François Amico, Christiane Argy, Claude Argy, Patrice Ayache, Arthur Biberian, Bounous Nathalie, Liliane Cardi, Michel Cauvin, André Conte, Richard Contrera, Claudine Demazière, Paul Derouillhe, Jean-Pierre Garcia, Eric Gilly, Mireille Giliberti, Jean-Pierre Gros, Michel Karabadjakian, Pierre Lauzat, Levy Marc, Bruno Moscatelli, Lupori Odile, Félix de Maria, Francis Mencacci, 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 titu-  
laires à temps non complet (-31 H 30) : nous faire parvenir les volets 1 et  
2 impérativement dans les 48 H, par voie postale (le cachet de la poste fai-  
sant foi).

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

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



**VOS OPTICIENS AGRÉÉS PAR LA MUTUELLE**

**L'OPTIQUE STEPANIAN  
VENI VIDI  
OPTICIENS**

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

**CENTRE D'OPTIQUE MÉDICAL**

**GÉRARD**

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

**L'OPTIQUE  
KIEFFER**

21, Rue Montgoussault - 13444 Marseille - Tél. 04 91 33 03 61  
14, Rue de la République - 13444 Aubagne - Tél. 04 42 03 16 92

### VOS AVANTAGES

#### TIERS PAYANT INTEGRAL

- **FORFAIT** jusqu'à **200€** ± SS (1 maître + 2 Vans uniforum).
- **FORFAIT** jusqu'à **400€** ± SS (1 maître + 2 Vans professionnels).
- FACILITÉ DE PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS SANS FRAIS
- REMISE **20 %** SUR VOS ACHATS (Hors Promo).
- GARANTIE CASSE **1 AN** SUR MONTURE ET VERRES  
(sur verre de protection)
- ASSISTANCE, ENTRETIEN : GRATUIT

**Tous les avantages sont étendus aux Familles**

# Mutame Provence Services

## Mutame Provence Services, Bonjour ! »



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

*Pour votre aide à la vie*

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

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

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

### • «Ma femme est hospitalisée !»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### • Autres services et prestations d'assistance :

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

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

## IMPORTANT !

**Ne déclenchez pas de mise en place d'une prestation pouvant être prise en charge dans le cadre de vos garanties d'assistance, sans notre accord préalable au 0810 812 821.**



**Mutame Provence Service**

**☎ 0810 812 821**

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

**Prix d'un appel local depuis un poste fixe**

**Tarif moyen 6 cts€/min**

## Le Contrat Responsable

### Qu'est-ce que c'est ?

Un contrat santé qui doit répondre à certaines conditions :

- Pas de questionnaire médical pour adhérer
- Prise en charge minimale de certains actes (consultations)
- 2 actes de prévention
- Pas de prise en charge :
  - de la participation forfaitaire
  - des franchises sur les médicaments
  - des majorations de tickets modérateurs hors parcours de soins

### Avantages

- Réduction de la Taxe sur les contrats d'assurances santé de 14% à 7%
- Conditions obligatoires pour les contrats labellisés et les conventions de participation : à défaut pas de participation financière possible par les collectivités Territoriales au contrat de santé de leurs agents.

### Nouvelles conditions pour qu'un contrat santé soit responsable

A compter du 1er avril 2015 s'ajoutent les conditions suivantes :

- Tous les contrats doivent prendre en charge 100% du tarif de convention de la Sécurité Sociale sauf :
  - Les cures thermales
  - Les vignettes bleues et orange
- Les dépassements d'honoraires doivent distinguer entre eux :
  - Médecins signataires de contrats d'accès aux soins
  - Et les médecins non signataires : les consultations auprès de ces derniers doivent être remboursées 20 % de moins que les premiers.
- Le forfait journalier hospitalier doit être intégralement remboursé.
- Les forfaits optiques sont répartis en 6 équipements différents (1 équipement = 1 monture + 2 verres)
  - verres : simples – simples
  - verres : simples – complexes
  - verres : complexes – complexes
  - verres : simples – très complexes
  - verres : complexes – très complexes
  - verres : très complexes – très complexes
- Le remboursement de la monture ne peut excéder 150 €
- Le forfait est limité : 1 tous les 2 ans sauf pour les mineurs et en cas de changement de vue

# Tableau des Prestations Santé 2015 - Contrats Labelisés

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

Les conditions de versement des prestations figurent dans le règlement mutualiste

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

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

Toutes ces garanties répondent au cahier des charges des Contrats responsables

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

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

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

(1) - Plafond annuel 1 200 €

(2) - Tous les 2 ans sauf enfants - 16 ans et changement de vue. Le prix de la monture est plafonné à 150 €

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



# Le Centre de Santé des Municipaux



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

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



**Médecins : 04.91.13.98.88**

**04.91.13.98.89**

**Dentistes : 04.96.17.63.35**

## MÉDECINE SPÉCIALISÉE

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

## PARAMEDICAL

- Pédiçurie - Diététique - Ostéopathie



# Centre Dentaire de Marseille

## Vous bénéficiez d'avantages

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

- **19** chirurgiens dentistes à votre service
- La garantie de **soins de qualité**, prothèses, orthodontie
- **Une prise en charge complète** grâce au tiers-payant sur présentation des cartes vitale et mutuelle
- Remboursements **améliorés**
  - 300% du tarif conventionné Sécurité Sociale (plafond 1200€)
  - Orthodontie des enfants de -16 ans
- Des **prix étudiés** pour les prothèses dentaires
- **Accès facile** – parking Hôtel de Ville à proximité

### Centre Dentaire de Marseille

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

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

### Centre Dentaire d'Aubagne

60 all Faiënciers - 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

# L'Arthrose

## une maladie rhumatismale fréquente

**Si elle touche prématurément de grands sportifs l'arthrose concerne principalement les plus de 50 ans. Des signes doivent alerter pour envisager des traitements et adapter son mode de vie.**

L'arthrose est la maladie la plus fréquente en rhumatologie. Elle se caractérise par une dégradation des trois tissus qui constituent l'articulation : le cartilage, l'os en contact avec celui-ci et la membrane synoviale qui tapisse l'intérieur de l'articulation. « Parmi les pathologies humaines (y compris les cancers et les infections), elle figure dans les dix maladies les plus handicapantes », souligne le professeur Pascal Richette, président de la section arthrose de la Société française de rhumatologie et praticien à l'hôpital Lariboisière, à Paris, où il appartient à l'unité Inserm I132, qui vise la mise au point de médicaments capables d'agir sur le cartilage.

### Le vieillissement, premier facteur de risque



Cette maladie se traduit par des douleurs articulaires lors des mouvements, principalement localisées dans les mains, les genoux et les hanches. Le vieillissement est un facteur de risque, bien que l'arthrose puisse apparaître à n'importe quel âge. « Un footballeur professionnel qui pratique ce sport de façon intensive de 15 à 25 ans a souvent de l'arthrose à 30 ans, précise le professeur Richette. En dehors de ces situations extrêmes, c'est une maladie qui commence à devenir symptomatique, c'est-à-dire douloureuse, vers 50 ans, même si les lésions sont présentes depuis une dizaine d'années. »

En France, 6 % de la population souffre d'une arthrose symptomatique. « A partir de 50 ans, c'est environ 30 %, poursuit le rhumatologue. La proportion augmente avec l'âge et atteint 80 % de la population à 80 ans pour l'arthrose de la



main, la plus fréquente. » A l'âge s'ajoutent le terrain familial et, autre facteur de risque important pour celle qui touche les mains et les genoux, la surcharge pondérale. Un poids trop important accroît en effet les contraintes sur les genoux, mais l'explication n'est pas que mécanique : « On sait que le sang du patient obèse contient en excès des éléments mauvais pour les cartilages, comme le diabète et le cholestérol », ce qui favorise une apparition plus précoce de l'arthrose.

Le traitement associe des médicaments tels que les antalgiques (paracétamol), les anti-inflammatoires non stéroïdiens (à utiliser avec prudence pour les patients atteints de diabète ou d'hypertension artérielle), les anti-arthrosiques d'action lente, ainsi que les infiltrations de cortisone (pour atténuer la douleur) et d'acide hyaluronique (pour lubrifier l'articulation). En complément, viennent les séances de kinésithérapie et les orthèses pour les mains, des attelles qui permettent de diminuer la douleur et de limiter les déformations. En cas d'échec de ces traitements, la pose d'une prothèse peut être envisagée. Il s'agit toutefois d'une intervention lourde et, si les résultats sont satisfaisants pour la hanche, ils laissent à désirer dans un cas sur deux pour le genou.



## S'informer pour mieux prévenir



Chaque patient a un rôle de prévention essentiel dans l'évolution de sa maladie. Ainsi, en cas de surpoids, il est très important pour lui de maigrir : « En perdant 8 % de son poids, il constatera une diminution de ses douleurs et reprendra la marche si elle était devenue difficile », explique le professeur Richette. En dehors de la

mise au repos dans les périodes de douleur aiguë, la pratique d'une activité physique est recommandée : le vélo, notamment, est excellent pour l'arthrose du genou ; on évitera en revanche les sports traumatisants pour les articulations (tennis, karaté, football, etc.). De même, les talons hauts sont fortement déconseillés.

Comme tous les patients souffrant de maladie chronique, les personnes touchées par l'arthrose ont intérêt à s'informer pour bien la connaître : « C'est important, en particulier pour la prévention articulaire, afin de ne pas traumatiser les articulations, poursuit le professeur Pascal Richette. Une consultation ne dure pas longtemps, les praticiens n'ont pas toujours le temps de diffuser tous les messages, et certains conseils peuvent être oubliés par le patient. Notre service de rhumatologie à l'hôpital Lariboisière a mis en ligne un site, [Viggopetersen.fr](http://Viggopetersen.fr), sur lequel le malade arthrosique pourra trouver de l'information sur sa pathologie. »

Corinne Renou-Nativel

Notre service de rhumatologie à l'hôpital Lariboisière a mis en ligne un site, [Viggopetersen.fr](http://Viggopetersen.fr), sur lequel le malade arthrosique pourra trouver de l'information sur sa pathologie. »

Corinne Renou-Nativel



## Etre accompagné grâce aux associations de patients

Chantal, 56 ans, commerciale habitant à Paris, a souffert d'une arthrose du dos à partir de 40 ans, provoquant raideur au réveil, gênes et douleurs. Il y a quelques mois, des radios ont révélé une arthrose de la main,

qui se traduit par une douleur aiguë et l'incapacité à réaliser des gestes simples de la vie quotidienne comme ouvrir une bouteille d'eau. « Le rhumatologue m'a prescrit une orthèse d'immobilisation qui descend jusqu'au poignet pour un effet antalgique et pour limiter la déformation. Une infiltration de cortisone a diminué l'inflammation. » Depuis deux ans, Chantal est adhérente de l'Association française de lutte anti-rhumastimale (Aflar). « Apprendre à 40 ans que j'avais de l'arthrose avait été violent, parce que je croyais qu'il s'agissait d'une "maladie de vieux". Grâce à l'association, j'ai été bien informée, ce qui m'a permis de mieux vivre la maladie, de garder de l'espoir, de participer aux améliorations et aux recherches de demain : j'ai fait partie, en juin 2014, du premier panel citoyen des personnes atteintes d'arthrose, en vue de l'organisation des premiers Etats généraux de l'arthrose. L'Aflar m'a aidée à changer de regard sur la maladie et à sortir de mon isolement. »

## Maux de tête chez l'enfant : faut-il s'inquiéter ?

**Chez l'enfant, les maux de tête sont relativement fréquents et peuvent se révéler très douloureux. Ils sont pourtant le plus souvent bénins et se traitent efficacement, à condition d'être bien diagnostiqués par le médecin traitant ou le pédiatre.**

« A peu près 10 % de la population infantile a eu, a ou aura un jour mal à la tête », souligne le docteur Jacques Langue, neuropédiatre dans un centre d'action médico-sociale précoce (CAMSP) à Lyon. Si votre enfant est concerné, inutile de paniquer : « La plupart du temps, les céphalées ne sont pas inquiétantes, même si elles peuvent être gênantes, voire très douloureuses, explique le docteur Langue. Elles sont souvent fonctionnelles, en rapport avec des migraines, lesquelles sont liées à une vasodilatation des vaisseaux cérébraux. Il y a aussi les céphalées non migraineuses dites de tension, qui sont beaucoup plus supportables et isolées. »





Même s'ils reviennent fréquemment, ces maux de tête peuvent être rapidement soulagés, à condition qu'ils soient bien diagnostiqués par le médecin traitant ou le pédiatre. « Lors de la consultation, l'interrogatoire doit être minutieux et très précis.

On conseille aux parents de venir avec un petit agenda sur lequel ils auront noté la fréquence, la durée, l'intensité et la localisation des céphalées. Par exemple, un mal intense, frontal, pulsatile, accompagné de douleurs abdominales et de nausées est très caractéristique de la migraine, qui est une véritable maladie chronique héritée de la famille. En revanche, une douleur moins violente et étendue en casque sur le dessus de la tête fera plutôt penser à une céphalée de tension. »

### Facteurs déclenchants

Le médecin interrogera aussi l'enfant sur les facteurs déclenchant ses maux de tête : une journée de travail particulièrement intense à l'école, des variations brutales de température, un effort physique, une contrariété, une angoisse..., autant d'éléments qui peuvent expliquer l'apparition d'une migraine ou d'une céphalée de tension. Il peut aussi s'agir tout simplement d'un mal de tête provoqué par un épisode infectieux, comme une sinusite ou une otite. Pour parfaire le diagnostic, l'interrogatoire sera complété par un examen orthopédique, dentaire ou ophtalmologique. « Parfois, une IRM cérébrale ou un scanner se révèlent nécessaires pour écarter toute suspicion de tumeur ou de malformation, ajoute le docteur Langue. On se méfie par exemple beaucoup des maux de tête chez les moins de 6 ans, des céphalées qui réveillent l'enfant la nuit ou de celles qui sont localisées à l'arrière de la tête. »

De même, des douleurs accompagnées de troubles neurologiques importants, de troubles de la conscience, d'une fièvre intense et mal supportée ainsi que d'une raideur de la nuque doivent faire penser à la méningite. Il faut alors conduire de toute urgence l'enfant à l'hôpital.



### Ibuprofène & paracétamol

Heureusement, ces derniers cas sont rarissimes. Le plus souvent, une fois le diagnostic posé, le médecin met en place un traitement simplement destiné à soulager la douleur. En cas de migraine, une dose d'ibuprofène (10 milligrammes par kilo, en respectant une posologie maximale de 400 milligrammes), éventuellement couplée à du paracétamol, suffit en général à



calmer les crises. « Pour les céphalées de tension, en revanche, on essaie de traiter le moins possible, parce que tout traitement pris en automédication de façon trop fréquente peut déboucher sur des céphalées chroniques quotidiennes. Mais évidemment, si l'enfant est gêné et qu'il souffre, on lui donnera du paracétamol » (lire également l'encadré ci-dessous).



Enfin, qu'il s'agisse de migraines ou de céphalées de tension, les méthodes alternatives de type relaxation ou hypnose ont fait la preuve de leur efficacité comme traitement de fond. Elles peuvent donc être envisagées pour les enfants à partir de l'âge de 6 ans et « doivent être préférées aux traitements médicamenteux de fond, qui n'ont pas d'effets bénéfiques reconnus par l'Agence française du médicament », précise le docteur Langue.

Mathilde Leroy

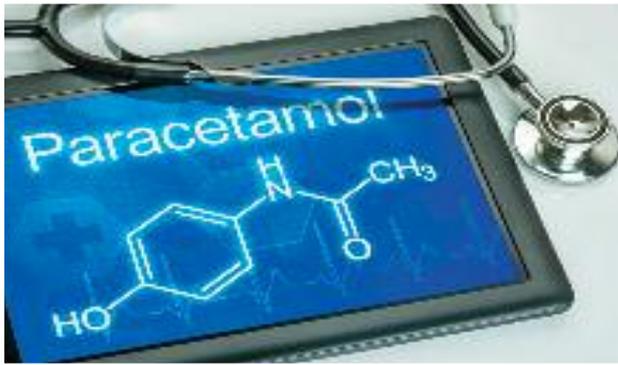
### Migraines et scolarité : les avantages du projet d'accueil individualisé



Le projet d'accueil individualisé (PAI) permet aux enfants atteints de migraines de suivre leur scolarité normalement, tout en ayant la possibilité de prendre leur traitement comme ils le feraient à la maison. Ce sont les parents, appuyés par le médecin traitant ou le pédiatre, qui doivent en faire la demande auprès du directeur d'école. Un protocole est ensuite décidé avec le médecin scolaire. « L'enfant doit pouvoir prendre son ibuprofène dès qu'il repère l'arrivée de la migraine, explique le doc-



teur Jaques Langue, neuropédiatre. *Si l'on attend trop, la crise s'installe et le médicament est alors beaucoup moins efficace. Grâce au PAI, la maîtresse ou l'infirmière scolaire sont habilitées à donner le produit, ce qui évite aux parents d'avoir à se déplacer.* » La migraine se caractérisant également par une forte sensibilité au bruit et à la lumière, le petit malade doit être autorisé à se reposer un moment au calme, dans l'obscurité. Relativement facile à mettre en place pour l'écolier migraineux, le PAI permet de lutter efficacement contre l'absentéisme scolaire. *« Mal traitée, la migraine de l'enfant entraîne en moyenne une à deux semaines d'absence par an »*, souligne le docteur Langue.



## Paracétamol : une aide efficace, à utiliser avec parcimonie

Indiqué contre la fièvre et les douleurs d'intensité moyenne à forte, le paracétamol est plutôt efficace pour lutter contre les maux de tête de l'enfant, surtout quand il s'agit de céphalées de tension (douleur serrée, non pulsatile, étendue en casque : l'enfant dit généralement avoir mal « sur » la tête). Contrairement à l'ibuprofène (indiqué pour traiter les crises migraineuses), qui peut être mal supporté sur le plan gastrique, le paracétamol a très peu d'effets secondaires. Des réactions allergiques et des cas de toxicité hépatique liés à un surdosage ont tout de même été rapportés, mais cela reste extrêmement rare. Quoiqu'il en soit, il ne faut pas dépasser les 500 milligrammes par prise, sachant que la posologie est fixée chez l'enfant en fonction de son poids à environ 15 milligrammes par kilo et par prise toutes les six heures. Pour faciliter l'administration chez les plus jeunes, il existe des versions pédiatriques avec pipette intégrée (demandez conseil à votre médecin et à votre pharmacien). A noter également : les simples céphalées de tension restent la plupart du temps supportables et un peu de calme et de repos peuvent suffire à les calmer. Utilisé quotidiennement en automédication, le paracétamol peut paradoxalement conduire à l'apparition de céphalées chroniques dues à l'abus de médicaments.

# VES - BREVES - BR

## Cancer du col de l'utérus :

le frottis négligé par 40 % des femmes



Lancée à l'occasion de la IX<sup>e</sup> Semaine européenne de prévention du cancer du col de l'utérus, qui a eu lieu du 19 au 25 janvier, la nouvelle campagne de l'Institut national du cancer (Inca) s'adresse en particulier aux femmes qui ne se font pas ou peu dépister. Aujourd'hui, le frottis cervico-utérin est le

seul examen permettant de repérer les lésions précancéreuses et de les traiter avant qu'elles n'évoluent en cancer. Pourtant, 40 % des femmes ne le réalisent pas régulièrement et, après 55 ans, le pourcentage grimpe à 50 %. L'Inca rappelle donc que le frottis est recommandé « dès l'âge de 25 ans » et « jusqu'à 65 ans, et ce même en l'absence de rapports sexuels ». Il doit être effectué tous les trois ans, chez le gynécologue, le médecin traitant ou la sage-femme, dans un centre de santé, de planification ou d'éducation familiale ou encore sur prescription dans certains laboratoires d'analyses de biologie médicale. Selon l'institut, l'application à la lettre de ces recommandations par l'ensemble des femmes concernées permettrait d'éviter 90 % des cancers du col de l'utérus.



## Cerveau : une application pour faire avancer la science

En téléchargeant gratuitement la nouvelle application de jeux Brain'us sur votre mobile (Android ou iPhone)

ou votre ordinateur, vous pourrez contribuer à faire progresser la recherche sur le cerveau. Conçus par une équipe de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) en collaboration avec la start-up Ad Scientiam, les huit jeux proposés évaluent vos capacités cognitives : mémoire de travail, capacité de raisonnement et d'apprentissage, prise de décision... Vos résultats sont ensuite collectés et intégrés dans une analyse globale élargie à l'ensemble de la population des joueurs. Ils permettront d'en savoir plus sur le fonctionnement de circuits cérébraux sains et, peut-être, de faire avancer la compréhension de troubles neurologiques comme la maladie de Parkinson, la dépression ou le burn-out.

Pour télécharger l'application : [Brain-us.com](http://Brain-us.com).

# Se soigner la nuit & le Week-End



**Avec la disparition de la médecine de famille que l'on pouvait contacter à tout moment, une des questions récurrentes aujourd'hui dans les familles est de savoir quelle solution trouver en cas de maladie le weekend et la nuit.**

## Se soigner la nuit et le week-end

**V**otre enfant vomit la nuit, vous souffrez d'une cystite un jour férié, votre conjoint se plaint d'une douleur au thorax un dimanche : appelez-vous le 15 ou allez-vous directement aux urgences ? Le point pour savoir vers qui se tourner lorsque les cabinets médicaux sont fermés.



Avant 8 heures ou après 20 heures, le week-end et les jours fériés, lorsque les cabinets médicaux sont fermés, la consultation d'un médecin relève de la permanence des soins, dont le pilier principal est le 15, le numéro du Samu. S'il est réservé aux urgences vitales durant la journée, il fait office de régulateur le reste du temps. De la fièvre du nourrisson à la difficulté de respirer en passant par l'intoxication alimentaire, le médecin du Samu est là pour vous donner un conseil, vous orienter vers une maison médicale de garde ou, si vous ne pouvez pas vous déplacer, faire appel à un médecin de garde pour une consultation à domicile. L'agence régionale de santé (ARS) d'Ile-de-France a lancé une vaste campagne pour inciter justement les Franciliens à composer le 15, plutôt que de se rendre automatiquement aux urgences. « Un dimanche après-midi, se souvient Bruno F., père de deux enfants, nous avons été alertés par un cri : notre fille de 5 ans s'était maquillée, puis avait voulu s'enlever le fard à paupières toute seule, mais au lieu de prendre le démaquillant, elle avait imbibé le coton de dissolvant. J'ai appelé le 15, qui m'a passé le centre antipoison. Nous avons suivi les conseils du médecin : rincer pendant quinze minutes l'œil ouvert. Heureusement, il n'y avait pas d'acétone dans le produit. Au final, plus de peur que de mal. » « Au centre de régulation de Seine-Saint-Denis, un appel sur deux ne nécessite qu'un conseil, précise

Christophe Prudhomme, porte-parole de l'Association des médecins urgentistes de France (Amuf). Cela évite au médecin de se déplacer, mais surtout aux personnes d'aller aux urgences. »

## Répondre en 30 secondes



Contrairement à une idée reçue, ce n'est pas un médecin qui décrochera le premier, mais un assistant de régulation médical (ARM). « On s'est posé la question de savoir si un médecin devait répondre dès ce stade, souligne le porte-parole des médecins urgentistes, mais, avec l'expérience, il a été prouvé que les ARM sont bien formés et leur marge d'erreur est très faible, de l'ordre de 3 à 4 %. » L'assistant vous demandera votre numéro de téléphone et votre adresse : soyez le plus précis possible, en indiquant l'étage et le code d'accès éventuel. Si le médecin régulateur estime que l'appel relève d'une urgence vitale, il enverra le service mobile d'urgence et de réanimation (Smur). Une fois sur place, les équipes, composées d'un médecin urgentiste, d'un infirmier et d'un ambulancier, prennent en charge le patient, lui prodiguent les premiers soins, puis le transportent vers l'établissement de santé le plus proche et le plus adapté à sa situation médicale.

En cas de « fausse route » ou de crise cardiaque, il est conseillé d'appliquer immédiatement les gestes de premiers secours, avant même d'appeler le Samu ou simultanément si vous êtes plusieurs. Si Christophe Prudhomme défend le modèle du 15, il pointe aussi ses limites : « Il faudrait que nous puissions décrocher dans les trente secondes en toutes circonstances. Dans le cas d'une crise cardiaque, par exemple, la réponse doit être "presse-bouton", immédiate, et ce n'est pas toujours le cas, car le centre 15 est engorgé, les appels ont doublé en dix ans. »



## Quel numéro pour quelle situation ?

- **18** : le numéro des pompiers, à appeler quand il s'agit d'une urgence médicale sur la voie publique.
- **114** : le numéro que doivent composer les personnes malentendantes.
- **3624** (0,12 euro par minute) : le numéro de SOS Médecins, qui se déplacent également la nuit et le week-end.
- **112** : le numéro d'urgence si vous êtes en déplacement dans l'Union européenne ou si, lorsque vous appelez depuis votre portable, le réseau est saturé pour joindre le 15 ou le 18.

## Trouver une pharmacie de garde



Si vous consultez un médecin (de garde ou aux urgences) durant la nuit, le dimanche ou un jour férié, celui-ci vous indiquera la pharmacie de garde la plus proche. Vous pouvez aussi vous rendre à votre pharmacie habituelle, qui affiche toutes les gardes sur sa vitrine, ou consulter la presse locale, qui relaie généralement toutes les gardes (médecin, pharmacie...). Sinon, appelez le commissariat de police de votre quartier ou la gendarmerie, qui disposent de la liste des officines de garde par zones géographiques. Pensez à prendre une pièce d'identité en plus de votre ordonnance, le pharmacien peut être amené à vous la réclamer. Sachez aussi que ce dernier peut demander des honoraires de garde, qui vous seront remboursés à 100 % par l'Assurance maladie.

## Combien ça coûte ?

En appelant le 15, la visite du médecin de garde à domicile justifiée (vous êtes dans l'incapacité de vous déplacer) et hors indemnités kilométriques coûte :

- entre 20 heures et minuit et entre 6 et 8 heures du matin, 69 euros ;
  - entre minuit et 6 heures du matin, 85,50 euros ;
  - le dimanche et les jours fériés, de 8 à 20 heures, 53 euros.
- Si la consultation concerne un enfant de 0 à 2 ans, ajoutez 5 euros, et entre 2 et 6 ans, 3 euros.

**Comme une consultation « classique » au cabinet médical de votre médecin traitant, l'Assurance maladie rembourse 70 % de ces tarifs.**

## L'alternative aux urgences : la maison médicale de garde

Les premiers patients des urgences hospitalières sont les nourrissons et les personnes âgées de plus de 75 ans. Pour les uns, il s'agit surtout de troubles oto-rhino-laryngologiques, et pour les autres, de troubles cardiovasculaires ou de traumatologie (fracture, entorse). Les lésions traumatiques constituent d'ailleurs le principal recours aux urgences : 36 % des patients et 70 % pour les 10-14 ans à la suite d'un accident domestique ou dans le cadre d'une activité sportive. De manière générale, les brûlures, les saignements importants, les intoxications, les gonflements allergiques ou les douleurs aiguës soudaines et localisées doivent être pris en charge rapidement, que ce soit en appelant le 15 ou en se rendant aux urgences.



Les Français se rendent-ils trop « facilement » aux urgences, quand seuls 20 % sont hospitalisés à l'issue de leur consultation\* ?

« Je ne pense pas, répond Christophe Prudhomme. Toute personne qui est passée par la salle d'attente des urgences sait qu'il s'agit d'un choix par défaut. »

Une alternative ? La maison médicale de garde, ouverte les soirs de semaine jusqu'à minuit, le week-end et les jours fériés. « J'ai ressenti, une nuit, une douleur de plus en plus aiguë à l'oreille, raconte Catherine V. Le paracétamol ne me soulageait pas. A 23 heures, n'y tenant plus, je me suis rendue aux urgences, à Toulouse, où l'on m'a annoncé un temps d'attente de trois heures ! Je ne me voyais pas attendre tout ce temps avec la douleur qui ne passait pas... Finalement, l'infirmière à l'accueil m'a conseillé la maison médicale de garde, à dix minutes en voiture. Je n'ai attendu que quinze minutes la consultation avec un médecin, qui m'a diagnostiqué une otite. Je saurai, désormais, où me rendre. »

Michel Coladon

\* Enquête de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Dress), juin 2013.

# Et si l'on fêtait le printemps

**C'est l'une des quatre saisons de l'année, dans les zones tempérées. Il suit l'hiver et précède l'été.**

Il existe plusieurs définitions du printemps : astronomique (demi-saison entre les jours les plus bas et les jours les plus longs de l'année), météorologique (demi-saison se trouvant entre les saisons froides et chaudes) et calendaire (dont les dates varient selon les pays).

Dans l'hémisphère nord, le printemps se situe entre le premier et le deuxième trimestre de l'année et dans l'hémisphère sud, il se situe entre le troisième et le dernier trimestre de l'année.

Cette saison, marquant traditionnellement le renouveau dans la nature, se caractérise par un radoucissement progressif du temps, la fonte des neiges, le bourgeonnement et la floraison des plantes, le réveil des animaux hibernants et le retour de certains animaux migrateurs. Pâques: une fête païenne et paysanne pour célébrer le printemps



Dans la religion chrétienne, Pâques fête la résurrection de Jésus, alors que dans la religion juive, elle commémore le passage de la Mer Morte.

Les fêtes de Pâques cadrent avec d'anciennes fêtes païennes qui célébraient le printemps et le renouveau qui coïncidait avec la première pleine Lune après l'équinoxe.

La légende la plus connue est celle de la Grèce antique qui raconte qu'une déesse appelée Perséphone dans la civilisation grecque, Proserpine dans la civilisation romaine, fille de Zeus et de Déméter, la déesse de la terre, entrée aux enfers ne pouvait plus en repartir. Sa mère bouleversée et désespérée décida de semer la désolation sur terre jus-

qu'au retour de sa fille. Finalement un accord fut trouvé entre le dieu des enfers et la déesse de la terre. Perséphone devrait vivre la moitié de l'année sous terre, dans le royaume des morts, et l'autre moitié de l'année sur terre, parmi les vivants. Les mois d'hiver symbolisent la tristesse et la désolation de la terre devant cette absence et le prin-

temps symbolise le retour de la fille aimée et donc de la vie sur terre. Le nom anglo-saxon donné à cette fête est l'illustration des origines païennes de Pâques.

En anglais, Pâques se dit «Easter», qui est le nom d'une divinité saxonne: Ostera ou Eostre, la déesse du printemps et de la fertilité en l'honneur de laquelle un festival se tenait annuellement et c'est de ce festival païen que certaines des coutumes de Pâques proviennent, comme celle des offrandes d'oeufs peints pour assurer le venue du printemps ou encore le lièvre (devenu lapin en chocolat) symbole de fécondité, animal fétiche de la déesse du printemps Ostera !

## Le printemps arrive doucement



**B**ien que le mois de mars soit le mois où démarre le printemps, il est encore bien froid. Sur le balcon ou la terrasse, le jardinier peut s'adonner à la composition de jardinières et autres potées qui fleuriront dès le retour de températures plus clémentes. Avec la venue d'avril vous pourrez commencer à planter voici quelques propositions florales.

Confectionnez des corbeilles anglaises pour suspensions avec des bégonias retombants, des fuchsias et des lobélies.

Plantez des pélargoniums lierres dans les jardinières

au soleil, mais aussi des corbeilles d'or ou d'argent, des œillets mignardises et des hélianthes. Inspirez-vous de notre fiche «Composer de jolies jardinières» qui vous donnera des idées d'associations.

Plantez des balsamines et des impatiens pour garnir les jardinières à l'ombre.

Plantez des dahlias nains dans vos jardinières ou toute autre bulbe à floraison estivale de petite taille.

Continuez les plantations de grimpantes et palissez-les le long des murs abrités.

Plantez les bulbes de glaïeuls et de crocosmias dans de grandes jardinières placées au sol.

Constituez un jardin d'aromatiques en réunissant plusieurs variétés dans une grande baignoire en étain pour le côté déco.

Plantez les bulbes de dahlias, d'arums et de cannas mis en végétation le mois précédent dans des pots bien profonds remplis d'un mélange très riche composé de terreau de compost et de poudre de corne broyée.

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

## Ronde de Légumes en Barigoule

*Une recette printanières*

La recette familiale de Jean-Pierre (mutualiste)

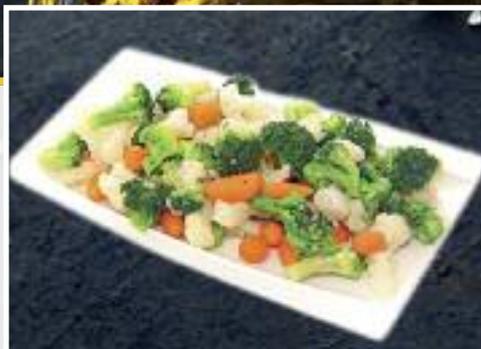
Recette facile réalisable en 30 minutes  
Préparation 1/4 d'h., cuisson 18 mn.

**Ingrédients pour quatre convives :**

- 150 g de brocolis
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 petit oignon nouveau
- 2 gousses d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 bouquet de basilic frais
- 25 cl de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé
- Sel, poivre

**Préparation:**

- Nettoyer la courgette sans la peler puis la tailler en gros morceaux.
- Peler puis couper les carottes en fines rondelles.
- Nettoyer puis détailler en petites têtes les bouquets de brocolis.
- Éplucher puis hacher finement l'oignon avant de le faire fondre ensuite à feu moyen dans une casserole avec une



cuillère d'huile d'olive. Rajouter les rondelles de carottes et les morceaux de courgette.

● Bien mélanger, puis ajouter du sel et du poivre ainsi que le vin blanc.

● Laisser mijoter à feu doux pendant 10 mn, en mélangeant régulièrement.

● Pendant ce temps, écraser ensemble dans un mortier l'ail épluché avec les feuilles de basilic, quelques gouttes d'huile d'olive et le parmesan râpé, jusqu'à obtenir une pâte fine.

**Garder au frais.**

● Après les 10 mn de cuisson, ajouter les petites têtes de brocolis. Bien mélanger, puis prolonger la cuisson de 8 à 10 mn.

Il ne vous restera plus qu'à ajouter le pistou avant de servir tiède ou froid.

*Quelques petits pois, du chou-fleur, des haricots verts enrichiront la recette...*

## La Tarte aux Pêches à la «Mondragontoise»

*Facile à réaliser*

**Préparation :** 15 minutes.

**Cuisson :** 30 minutes

**Ingrédients :** (pour 6 convives) :

- 1 pâte feuilletée
- 2 pêches blanches
- 2 pêche de vigne
- 2 œufs
- 15 cl de crème semi épaisse
- 75g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de rhum



**Préparation de la recette :**

- préchauffer le four à 180°C
- placer la pâte feuilletée dans un plat à tarte et la piquer avec une fourchette.
- éplucher les pêches, les couper en tranche puis disposer dans le plat.
- mélanger la crème, le sucre, les œufs et la cuillère de rhum puis verser la préparation sur les pêches.
- Enfourner pendant 30 min.

*Et pour les gourmands, une boule de glace à la vanille pour accompagner.*

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



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



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

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



## REGIE MUNICIPALE DES POMPES FUNEBRES DE LA VILLE DE MARSEILLE

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

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

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

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

### Les contrats obsèques

Prévoir ses funérailles, c'est aujourd'hui possible en constituant un capital qui peut être échelonné sur 5 années.  
 Possibilité de paiement mensualisé – Devis sur simple demande.

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

### Régie Municipale des Pompes Funèbres

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

### Funérarium municipal

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

### Contrats Obsèques

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



# Le Centre de Santé des Municipaux



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

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



**Médecins : 04.91.13.98.88**

**04.91.13.98.89**

**Dentistes : 04.96.17.63.35**

## MÉDECINE SPÉCIALISÉE

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

## PARAMÉDICAL

- Pédiatrie - Diététique - Ostéopathie

