



## VIE MUTUALISTE

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

## SANTÉ

- SYNDROME DU CHOC TOXIQUE  
Les tampons hygiéniques sont-ils dangereux
- DIETETIQUE :  
NOS AMIS LES EPICES

## SOCIÉTÉ

- POURSUIVRE SA SCOLARITE A L'HOPITAL
- VRAI-FAUX : TOUT SAVOIR SUR LE DON DE GAMETES

## LOISIRS

- JARDIN : PASSEZ AU BIO
- RECETTES :  
- SOUPE DE MOULES MARSEILLAISE  
- GATEAU DE PAQUES  
CORSE : «CACAVELLU»



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



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE




## SOLUTION AUDITION

PUIGCERVER Eric & BARDY Stephane Audioprothésistes

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

**Nous rencontrer :**

CC la Rouvière  
83 Bd du Redon  
13009 Marseille  
 04.91.78.94.09



**Votre prothèse auditive à partir de :**

**500€**




### Passez aux relevés de prestations en ligne !

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

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

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

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

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

Nom:..... Prénom:.....

Numéro d'adhérent:.....

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

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

## LA VIE MUTUALISTE

- Le Mot du Président. .... 3
- Rubrique Conseils. .... 4
- Assistance aux personnes ..... 5
- La Mutuelle à votre service ..... 6
- Tableau des prestations ..... 7
- Centre de Santé ..... 8
- Centre Dentaire ..... 8

## LA SANTÉ

- Syndrome du choc toxique les tampons hygiéniques sont-ils dangereux ..... 10-11
- DIETETIQUE :
  - Nos amies les épices ..... 12-13

## LA SOCIÉTÉ

- Poursuivre sa scolarité à l'Hôpital ..... 14-15
- Vrai-Faux : tout savoir sur le don de Gamètes ..... 16

## LES LOISIRS

- Jardin : passez au Bio ..... 17
- Recettes : Les Secrets de Cuisine :
  - Soupe de Moules Marseillaise .... 18
  - Gâteau de Pâques Corse Cacavellu 18

Ligne Directe

☎ 55 112

Ville de Marseille  
Mutuelle des Municipaux

Nouveau Numéro

☎ 0811 900 392

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



## Le Mot du Président

Notre Mutuelle continue de défendre nos adhérents malgré les impositions gouvernementales qui gênent l'avenir de la mutualité.

Force est de constater combien le cadre mutualiste est attaqué de toutes parts pour favoriser une ouverture au secteur privé.

Devant ces difficultés nous pouvons avoir la satisfaction de compter sur une équipe militante de gestionnaires bénévoles qui maintiennent fermement le devenir de la mutualité.

C'est ainsi que dans les congrès de la mutualité nous participons pleinement aux travaux, ce qui nous permet de démontrer que les mutuelles de proximité continuent d'œuvrer activement au service des mutualistes.

Si l'avenir des mutuelles de proximité, aujourd'hui plus qu'hier, doit faire face aux politiques entreprises en matière de concentration et d'assurance, il est indéniable que fidèles à l'esprit qui nous anime nous continuons inlassablement de préserver la protection et l'avenir de notre mutuelle.

Malgré les tribulations qu'aujourd'hui nous impose l'adhésion à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (C.P.A.M.), nous continuons d'œuvrer sans relâche pour assurer pleinement la protection de nos mutualistes.

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

**Direction Administrative et Rédaction** : 4, Rue Venture – C.S. 41822 – 13221 Marseille Cedex 01. Tél : 0811 90 03 92 - FAX : 04.91.13.93.15 . e-mail : controle@mut-mun-provence.fr. CCP 1692 38 U Marseille -  
**Directeur de Publication** : Paul R.G. DEROUILLHE - **Responsable de Rédaction** : Paul R.G. DEROUILLHE - **Composition du Conseil d'Administration de la Mutuelle des Municipaux** :  
**Président** : François MOSCATI - MM. François Amico, Patrice Ayache, Arthur Biberian, Liliane Cardì, Michel Cauvin, Richard Contrera, Claudine Demazière, Paul Derouillhe, Jean-Pierre Garcia, Eric Gilly, Mireille Gilberti, Jean-Pierre Gros, Michel Karabadjakian, Joelle Lafont, Pierre Lauzat, Leborgne Nicole, Levy Marc, Bruno Moscatelli, Lupori Odile, Irène Magro, Félix de Maria, Francis Mencacci, Michel Evelyne, Gérard Pinelli, Carine Pinet, Martine Polese, Laurent Rocchi, Christelle Rue, Patrick Rue, Michel Savino, Sogliuzzo Henri, Patrick Soudais, Alain Tito, Alain Vollaro. **Membres du bureau** : **Président** : François MOSCATI -  
1<sup>er</sup> Vice-Président : Patrick RUE - 2<sup>ème</sup> Vice-Président : Patrick SOUDAIS - 3<sup>ème</sup> Vice-Président : J. Pierre GROS - Trésorier Général : Michel CAUVIN - Trésorier Adjoint : Alain VOLLARO - Secrétaire Général : Arthur BIBERIAN  
- **Secrétaires Adjointes** : André Conte, Mme. Liliane CARDI - **Conseillers Techniques** : MM. AMICO, DE MARIA - **Directeur** : Mme Margaret Durup - **Le Mutualiste Municipal** – organe officiel de la Mutuelle des Municipaux  
- Mutame Provence N° 13 1092 – Prix du numéro 0,91 euros. Abonnement annuel : 3,64 euros. Périodicité : trimestrielle Commission paritaire N° 1112 M 06261 - N° ISSN 1269-5416. Dépôt légal 7 Janvier 2010.  
Publicité : S.A.C.P. - Crédits photos : fotolla.fr / Composition création : Compographique : Tél : 04.91.50.34.34 - Imprimeur : Compographique - 46, Avenue des Olives - 13013 Marseille. 04 91 50 34 34  
La reproduction des articles et photos du Mutualiste Municipal est interdite sans autorisation écrite des auteurs.

# V

# IE

# MUTUALISTE

# Rubrique Conseils

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

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

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

## Adhérents Retraités de la Fonction Publique Territoriale

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

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

Vous pouvez adresser votre demande  
à l'adresse suivante :

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



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

### Modification situation familiale :

Naissance : Photocopie du livret de famille

Mariage : Photocopie du livret de famille

Décès : Acte de décès, avis d'imposition du défunt, facture acquittée.

Relevé d'identité bancaire ou postal de la personne qui a réglé les frais

### Modification situation professionnelle :

**Titularisation, congé parental, congé sans solde :**

Fournir un arrêté

**Mise à la retraite :** courrier à nous adresser accompagné

d'un arrêté de mise à la retraite + photocopie du titre de pension

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

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

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

## VOS OPTICIENS AGRÉÉS PAR LA MUTUELLE

**L'OPTIQUE STEPANIAN**  
**VENI VIDI**  
OPTICIENS

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

## CENTRE D'OPTIQUE MÉDICAL

**GÉRARD**

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

**L'OPTIQUE**  
**KIEFFER**

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

## VOS AVANTAGES

### TIERS PAYANT INTEGRAL

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

**Tous les avantages sont étendus aux Familles**

# Mutame Provence Services

## Mutame Provence Services, Bonjour ! »



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

*Pour votre aide à la vie*

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

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

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

### • «Ma femme est hospitalisée !»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## IMPORTANT !

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



Mutame Provence Service

**0810 812 821**

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

Prix d'un appel local depuis un poste fixe

Tarif moyen 6 cts€/min



# La Mutuelle à votre Service

## Santé

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

## Prévoyance

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

## Services

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

## Loisirs

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

Ligne Directe

 **55 112**

Ville de Marseille  
Mutuelle des Municipaux

Nouveau Numéro

 **0811 900 392**

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

# Tableau des Prestations Santé 2015 - Contrats Labellisés

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

Les conditions de versement des prestations figurent dans le règlement mutualiste

	LABEL 1	LABEL 3	LABEL 3S
<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
- Quatre généralistes permanents



**Médecins : 04.91.13.98.88  
04.91.13.98.89  
Dentistes : 04.96.17.63.35**

## MÉDECINE SPÉCIALISÉE

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

## PARAMÉDICAL

- Pédicurie - Diététique - Ostéopathie





# Centre Dentaire de Marseille

## Vous bénéficiez d'avantages

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

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

### Centre Dentaire de Marseille

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

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

### Centre Dentaire d'Aubagne

60 all Faienciers - Bât B - 13400 Aubagne  
 Prise de rendez-vous : 04 42 84 65 02

Du lundi au vendredi de 8h30 à 13h et de 14h à 19h

# Syndrome du choc toxique :

## les tampons hygiéniques sont-ils dangereux

**Le témoignage d'un jeune mannequin californien amputé de la jambe à la suite d'une infection déclenchée par le port de tampons hygiéniques a fait paniquer des milliers de femmes. En réalité, ce type de syndrome toxique est rarissime et se manifeste uniquement quand plusieurs facteurs de risque très spécifiques sont réunis.**



**Syndrome du choc toxique : les tampons hygiéniques sont-ils dangereux ?**

### Explications :

En juin 2015, le site américain Vice diffuse des photos du jeune mannequin Lauren Wasser, amputée de la jambe droite « à cause d'un tampon » hygiénique. Rapidement, la Toile s'emballa. Les clichés sont publiés en boucle sur les réseaux sociaux et la panique gagne les internautes. Une étudiante française lance même une pétition – qui recueille des dizaines de milliers de signatures – pour que la marque Tampax affiche la composition de ses tampons sur les emballages. En quelques jours seulement, la psychose s'est installée. Faut-il continuer à utiliser ces protections hygiéniques ? Si la question est récurrente aux Etats-Unis depuis déjà plusieurs années, elle est très récente en France. Pour les spécialistes, il s'agit avant tout de calmer le débat : le syndrome du choc toxique (SCT) qui a conduit à l'amputation du mannequin américain « est extrêmement rare », tient à souligner le professeur Olivier Graesslin, chef du service gynécologie-obstétrique au CHU de Reims. Seule une vingtaine de cas sont recensés chaque année dans l'Hexagone.

### Staphylocoque aureus

« Le SCT est certes majoritairement lié à l'utilisation de tampons hyperabsorbants, mais aussi à la présence d'une bactérie, le staphylocoque aureus, dans le vagin de la patiente. Pour déclencher un SCT, il faut donc déjà être porteuse de ce germe. Or, il s'agit d'une souche bien particulière\*, qui n'est pas commune », précise le professeur. On suppose que ce staphylocoque est importé le plus souvent par l'utilisatrice elle-même, lorsqu'elle introduit le tampon sans s'être lavé les mains (lire l'encadré « Tampons : mode d'emploi »).

On ne sait pas vraiment pourquoi, mais c'est cette bactérie qui, associée au port d'un tampon hyperabsorbant, va générer parfois (ce n'est pas systématique) une infection au niveau cervico-vaginal. « Favorisé par le port prolongé du tampon et la présence du sang menstruel – un très bon milieu de culture pour les bactéries –, le staphylo-



coque va produire très rapidement une grande quantité de toxines, explique le professeur Graesslin. Celles-ci vont passer dans la circulation sanguine au travers de la muqueuse vaginale, inonder et empoisonner le sang, avant de provoquer le choc toxique. » Les premiers symptômes s'apparentent à un début de grippe : forte fièvre, grosse fatigue, douleurs diffuses, frissons.

## Agir vite

Il peut également y avoir des nausées, des vomissements et une éruption cutanée sous forme d'érythrodermie, c'est-à-dire une rougeur qui disparaît par vitropression, un peu comme un coup de soleil. Si rien n'est fait, en quelques heures la pression artérielle chute, le débit circulatoire ralentit et les organes cessent de fonctionner.



Ce sont les complications vasculaires qui peuvent conduire au développement de nécroses et à la nécessité d'une amputation. « Si le choc n'est pas pris en charge très rapidement, par des

mesures de réanimation associées à une antibiothérapie adéquate (à base de pénicilline, NDLR), il peut aboutir au décès. Heureusement, plus on intervient vite, moins il y a de séquelles », ajoute le professeur Graesslin. C'est la raison pour laquelle il faut se rendre aux urgences le plus vite possible dès les premiers symptômes.

**Delphine Delarue**

*\* Souches TSST-1, productrices de la toxine du choc toxique staphylococcique.*

## Tampons mode d'emploi

« Il y a un facteur de risque important dans le déclenchement d'un syndrome du choc toxique (SCT) : le port prolongé d'un tampon hyperabsorbant. Il s'agit de la situation la plus décrite dans la littérature scientifique », explique le professeur Olivier Graesslin, chef du service gynécologie-obstétrique au CHU de Reims. Les tampons trop absorbants empêchent l'air de passer et, portés trop longtemps, ils induisent un phénomène d'irritation et de macération qui va favoriser la prolifération des germes. « Evidemment, il n'est pas question d'interdire l'utilisation des tampons, mais de rappeler les règles d'hygiène de base, la première étant le lavage systé-



matique des mains avant chaque mise en place », ajoute le professeur. Idéalement, un tampon se change toutes les quatre heures et ne doit en aucun cas être porté plus de huit heures. On recommande aussi l'usage de serviettes hygiéniques la nuit pour limiter le port nocturne prolongé. Enfin, on ne met jamais de tampon en dehors des règles pour absorber des pertes inhabituelles (sang ou pertes colorées). Celles-ci doivent toujours conduire à consulter rapidement.



# Nos amies les épices



**Très utilisés dans la cuisine orientale et asiatique, les épices sont de plus utilisés pour leurs qualités gustatives afin de rehausser le goût des plats.**

**Il faut savoir qu'elles présentent aussi de nombreux bienfaits en matière de santé et font parfois l'objet d'une utilisation ancestrale pour leurs propriétés médicinales.**

**Passage en revue des épices à conserver dans ses placards.**

**Les diététiciens vous diront qu'elles évitent de trop saler ou de trop sucrer, ce qui réduit le risque de maladies cardio-vasculaires. Leurs vertus anti-oxydantes préviennent aussi le vieillissement de l'organisme. Encore faut-il les connaître afin de les choisir judicieusement et les varier. Voici quelques exemples indiqués par une herboriste.**

## Le curcuma

Originaire d'Inde, il peut être utilisé dans la cuisine de tous les jours. C'est l'un des anti-oxydants les plus puissants. Il possède aussi des vertus anti-inflammatoires et favorise la digestion car il stimule la production de bile et active le travail du foie).

La poudre de curcuma s'oxyde rapidement. Préférez la racine à piler dans un mortier. Ajoutez le curcuma dans les marinades et les plats chauds. Comme pour toutes les épices, ne faites pas rissoler dans une huile chaude, au risque de lui faire perdre ses propriétés. Il se mélange avec bonheur à d'autres épices bienfaisants (romarin, ail et poivre noir).



## Le gingembre

De même origine, c'est un anti-spasmodique qui renforce nos défenses immunitaires et agit contre les nausées. Il stimule la circulation sanguine dans les vaisseaux et donc au niveau des organes sexuels et permet aussi de mieux assimiler les aliments.

En cuisine on peut par exemple ajouter des petits morceaux de gingembre confit dans une salade de fruits. Si vous l'épluchez ou si vous le hachez, ajoutez-le aux ragoûts, aux légumes sautés ou aux plats de poissons.

## La cardamome

Les Indiens appellent ce tonifiant la reine des épices. La cardamome favorise l'appétit, la digestion en stimulant la sécrétion de salive.

Tonique nerveux qui donne un coup de fouet à l'organisme et permet de lutter contre la fatigue.



Son goût est agréable dans les desserts, les boissons chaudes et même les plats salés à base de riz, de curry de légumes et dans le canard.



### La cannelle

Connue depuis l'antiquité, sa saveur sucrée en fait une épice de choix pour les gourmands. Elle soulage les problèmes de digestion, les maux de ventre ; elle est antispasmodique (on l'utilise pour soigner la turista). Son action dépurative, aide à éliminer les toxines et combat les parasites intestinaux. Son action sédative favorise l'endormissement.

Sa saveur parfume les desserts, mais aussi les viandes par exemple, un tajine d'agneau au safran et à la cannelle. Pour ses vertus digestives associez-la au gingembre.

### Le cumin

Originaire d'Égypte, l'huile essentielle qu'il contient favorise la digestion en activant les sécrétions du tube digestif et en améliorant l'assimilation des matières grasses. Riche en antioxydants il purifie le sang.

Il parfume curry et ragoûts. Il se mélange bien aux choux et légumes secs et améliore leur digestion.



### Les graines de moutarde contre le vieillissement

Connue des Égyptiens, des Grecs et des Romains. Dans l'antiquité, en méditerranée la moutarde était utilisée en broyant la graine pour rehausser le goût des viandes et des poissons. Riches en substances soufrées, les graines sont antioxydantes et assainissent les mets. Elles freinent le vieillissement des cellules neutralisant



des radicaux libres. En stimulant la production de suc gastrique et de salive, elle facilite aussi la digestion.

Pilées dans un mortier les graines s'ajoutent dans des salades ou dans la cuisson du chou.



### Le galanga

#### Booster de défenses immunitaires

Venue tout droit d'Indonésie, elle était connue au XIIe siècle. Son action antioxydante, agit sur la peau, sur l'organisme et aide à lutter contre le vieillissement. Sa teneur en eucalyptol et en camphre stimule le système immunitaire et booste l'organisme. Son goût s'approche à celui du gingembre, elle est plus citronnée.

Frais, en racine, on le râpe ou on l'émince pour l'ajouter aux légumes ou aux confitures.

### Le piment de Cayenne

Il a des propriétés analgésiques dues à la capsaïcine, qui soulagent les douleurs de l'arthrite ou de l'arthrose. Ce piment stimule les enzymes digestives et permet ainsi de lutter contre les ulcères de l'estomac et les dommages gastriques causés par certains médicaments anti-inflammatoires. Il favorise le renforcement des parois des vaisseaux sanguins grâce à sa richesse en vitamines A et C. Son utilisation est connue comme celle du Poivre noir dont les baies seraient un allié pour faciliter la digestion. En stimulant les papilles gustatives, elles transmettent un message à l'estomac permettant d'augmenter la sécrétion d'acide chlorhydrique, ce qui améliore le processus digestif. En médecine ayurvédique, le poivre noir est utilisé pour calmer la toux. La pipérine qu'il contient a des vertus antibactériennes qui permettent de guérir la toux d'origine infectieuse.



Chaque année, près de 11 000 élèves, des plus petits aux plus grands, suivent des cours alors qu'ils sont hospitalisés.

# Poursuivre sa scolarité à l'hôpital



La loi du 4 mars 2002 relative aux droits des malades prévoit que, « dans la mesure où leurs conditions d'hospitalisation le permettent, les enfants en âge scolaire ont droit à un suivi scolaire adapté au sein des établissements de santé ». Quelle que soit la durée de leur hospitalisation, enfants et adolescents peuvent suivre des cours dispensés par des enseignants de l'Education nationale ou des professeurs bénévoles, envoyés à leur chevet par des associations. Près de 800 enseignants du primaire au collège sont détachés par l'Education nationale, essentiellement dans les grands services hospitaliers. Ils donnent principalement des cours de français et de mathématiques, mais aussi, lorsque les jeunes patients sont suffisamment en forme, d'histoire-géographie et de sciences. Des classes sont aménagées dans des hôpitaux pour les enfants qui peuvent s'y rendre. Certains jeunes y passent même leur brevet ou leur bac. Quant aux associations, véritables partenaires de l'Education nationale, elles sont indispensables : plusieurs milliers de bénévoles complètent l'offre de cours partout en France, notamment pour les collégiens et les lycéens, voire pour les étudiants en classes préparatoires.

## Un enseignement sur mesure

Réviser un contrôle, faire ses devoirs..., « il y a autant d'attentes et de besoins que d'élèves », explique Joséphine Piat, directrice de l'association L'École à l'hôpital pour Paris et l'Île-de-France. Le médecin hospitalier fait une demande de prise en charge. La coordinatrice de l'association, qui dispose d'un bureau au sein de l'établissement hospitalier, rencontre chacun des jeunes individuellement afin de proposer un ou plusieurs cours en fonction de leurs souhaits », précise-t-elle. Une organisation bien rodée, puisque cette association, créée en 1929 et agréée par l'Education nationale depuis 1996, compte pas moins de vingt-deux coordinatrices en région parisienne, dont quatre sont des bénévoles. A l'hôpital Mignot, à Versailles, par exemple, la coordinatrice travaille avec l'équipe médicale du service de pédiatrie, qui lui confie les jeunes en capacité d'avoir cours. Elle constitue son équipe d'enseignants bénévoles au début de l'année et établit un planning de leurs disponibilités par demi-journées. Elle prépare également leurs interventions, ce qui permet à l'enseignant, lorsqu'il se rend au chevet du patient, de



## Un pont entre la vie « normale » et la maladie

connaître exactement les attentes de ce dernier. Certains élèves souhaitent être à jour lorsqu'ils retrouveront les bancs de l'école ; d'autres veulent davantage se préparer aux épreuves, comme le brevet ou le bac ; d'autres encore profiteront de cette occasion d'avoir un cours particulier pour combler une lacune, revoir un point précis qui n'a pas été complètement assimilé en classe. « Le professeur s'adapte aussi au contexte médical. Certains cours durent vingt minutes, d'autres une heure et demie, tout dépend de l'état de fatigue du jeune », souligne Béatrice Oudot, présidente de la Fédération pour l'enseignement des malades à domicile et à l'hôpital (FEMDH).



### Maintenir le plaisir d'apprendre

Une hospitalisation en pédiatrie dure en moyenne 2,8 jours. Même pour un séjour de courte durée, l'enfant peut recevoir un cours, s'il le désire. « Certains jeunes atteints de maladie chronique ou qui doivent subir des dialyses ou une chimiothérapie, par exemple, viennent régulièrement à l'hôpital. Tous les cas de figure sont possibles », indique Joséphine Piat. Aujourd'hui, la tendance des hôpitaux est à la réduction des temps de séjour. Les enfants rentrent plus tôt chez eux, mais ils ne sont pas toujours en mesure de reprendre immédiatement l'école. Toujours à l'initiative des équipes médicales, ils peuvent alors se voir prodiguer des cours à domicile.

La grande majorité des enfants acceptent ces cours individuels. Fragilisés par la maladie, ils reprennent confiance. « Ils sont fiers d'eux malgré la fatigue, et cela contribue à leur guérison, constate Béatrice Oudot. Comme ils ne sont pas contraints, ils redécouvrent le plaisir d'apprendre. » Les jeunes de plus de 15 ans, ne fréquentant donc plus les services pédiatriques, mais ceux qui sont dévolus aux adultes, ont aussi la possibilité d'apprendre à l'hôpital. « Pour ceux qui ont quitté l'école, cela peut être l'opportunité de se remettre en route pour les études, ajoute Béatrice Oudot. Nous pouvons monter un projet avec eux. »

Les cours à l'hôpital font du bien aux enfants, c'est un constat des médecins et des enseignants : « Les médecins sont convaincus des bienfaits de la poursuite de la scolarité des enfants. Cela participe du soin », assure Joséphine Piat. L'école tient une place prépondérante dans la vie de l'enfant et il est important de ne pas le couper de son quotidien. « Si tout à l'hôpital le renvoie à sa maladie, les cours lui permettent de conserver un lien social, une dynamique », observe Béatrice Oudot. Penser à l'école projette le jeune patient en dehors de l'hôpital, dans la « vraie vie ». « Me concentrer sur le bac, ça m'aide beaucoup dans la guérison, parce que je suis "après" la maladie », déclare Thibault sur une vidéo mise en ligne sur le site de L'École à l'hôpital. Thibault a d'ailleurs obtenu son bac, qu'il a passé dans l'établissement hospitalier. Il est aujourd'hui en rémission et envisage des études de médecine. Grâce aux cours, la vie continue.

Isabelle Coston

**Pour plus d'infos :** L'École à l'hôpital pour Paris et l'Ile-de-France, [Lecolealhopital-idf.org](http://Lecolealhopital-idf.org) ; la Fédération pour l'enseignement des malades au domicile et à l'hôpital (FEMDH), [Femdh.fr](http://Femdh.fr).

### Des disparités géographiques

Quand l'Education nationale n'a pas d'implantation dans l'établissement hospitalier, ce sont les associations qui prennent le relais. La Fédération pour l'enseignement des malades au domicile et à l'hôpital (FEMDH) regroupe 65 associations et compte 2 500 professeurs bénévoles. Dans les régions ou les départements où elle n'est pas représentée, comme en Bretagne, ce sont d'autres associations qui sont à l'œuvre. Les élèves qui ne bénéficient pas de ces dispositifs peuvent suivre un enseignement par le Centre national d'enseignement à distance (Cned). La plupart des hôpitaux sont en lien avec les établissements scolaires.

**Pour plus d'infos :** [Cned.fr](http://Cned.fr), le site du Centre national d'enseignement à distance (Cned).

*L'ensemble des associations adhérentes à la Fédération pour l'enseignement des malades au domicile et à l'hôpital (FEMDH) recherche tout au long de l'année des enseignants bénévoles. Enseignant en activité ou à la retraite, si vous souhaitez vous engager au chevet des enfants hospitalisés, rendez-vous sur le site Internet [Femdh.fr](http://Femdh.fr).*

## Les Français méconnaissent les règles encadrant les dons de sperme et d'ovocytes.

Qui peut donner ? Dans quel cadre ? Quelle est la législation actuelle ?

Démêlez le vrai du faux avec La Mutuelle des Municipaux Mutame Provence.

### Il faut être en couple pour faire un don

**Faux** : Il n'est pas nécessaire d'être en couple: les personnes seules, séparées ou divorcées, si elles sont en bonne santé, peuvent donner des ovocytes ou des spermatozoïdes.

### Le consentement du conjoint du donneur est demandé

**Vrai** . Les donneuses et les donneurs, s'ils sont officiellement en couple, doivent obtenir le consentement de leur conjoint.

### Il faut déjà avoir eu un enfant pour donner ses spermatozoïdes ou ses ovocytes

**Faux** : C'était vrai jusqu'à il y a encore peu de temps, mais comme les dons de gamètes sont encore trop peu nombreux pour répondre aux besoins des couples infertiles – dont 3 000 sont dans l'attente d'un don en France, selon l'Agence de la biomédecine –, ils sont désormais ouverts à tous. Afin de doubler le nombre de donneuses et de donneurs, le ministère de la Santé, par un décret publié le 15 octobre 2015, a autorisé le don des personnes n'ayant pas eu d'enfant. Si la quantité de gamètes prélevés est suffisante, la moitié pourra être conservée par congélation dans un centre d'assistance médicale à la procréation (AMP) sur demande du donneur et utilisée ultérieurement au bénéfice de celui-ci s'il devenait infertile et souhaitait recourir lui-même à une AMP.

### On peut faire un don d'ovocytes jusqu'à la ménopause

**Faux** : Une femme peut donner ses ovocytes de 18 à 37 ans. Au-delà de cette limite d'âge, fixée par les médecins pour optimiser les chances de grossesse,



se, le don n'est plus possible, en raison d'une baisse de la fertilité. Le nombre et la qualité des ovocytes commencent en effet à diminuer à partir de 37 ans.

### On peut donner ses spermatozoïdes sans limite d'âge

**Faux** : Chez les hommes aussi il y a une limite d'âge au-delà de laquelle le don de spermatozoïdes n'est plus accepté. Un homme peut donner son sperme à partir de 18 ans et jusqu'à 45 ans.

### La donneuse ne sait pas combien d'ovocytes ont été prélevés

**Vrai** : Les centres d'étude et de conservation des œufs et du sperme (Cecos) préfèrent ne pas communiquer à la donneuse le nombre d'ovocytes qui ont été prélevés afin de ne pas la décevoir si celui-ci se révèle insuffisant. Un don permet en moyenne le recueil d'une dizaine d'ovocytes, qui peuvent être répartis entre deux ou trois receveuses.

### Les enfants nés d'un don peuvent connaître l'identité des donneurs

**Faux** : Même si la question de la levée de l'anonymat est actuellement posée par plusieurs associations d'enfants nés du don, en France les dons d'ovocytes et de spermatozoïdes sont anonymes. Un enfant issu d'un don ne peut pas connaître l'identité du donneur ou de la

donneuse qui a permis sa naissance. Les Cecos conservent le nom des donneurs pendant plusieurs années, mais le couple qui bénéficie du don ne peut pas avoir accès à ces informations. De même, les donneurs et les donneuses ne peuvent pas connaître l'identité du couple receveur.

### Seuls les couples infertiles peuvent bénéficier d'un don

**Vrai** : Il faut que l'infertilité d'un des deux ait été constatée médicalement pour pouvoir bénéficier d'un don dans le cadre d'une assistance médicale à la procréation. Il existe toutefois des exceptions pour certains couples fertiles susceptibles de transmettre une maladie grave. Le couple doit en outre être composé d'une femme et d'un homme (lire également l'encadré).

### Le don de sperme «artisanal», qu'il soit gratuit ou non, est interdit et sanctionné par la loi

**Vrai** : Des banques de sperme étrangères en commercialisent via Internet. Certains hommes proposent aussi leur sperme, avec ou sans rémunération, notamment sur les réseaux sociaux. Ces pratiques, illégales en France, peuvent être punies de deux à cinq ans d'emprisonnement et de 30 000 à 75 000 euros d'amende. Elles enfreignent les règles d'anonymat, de gratuité et de libre consentement au don, inscrites dans la loi de bioéthique. Rappelons que le don de spermatozoïdes doit être réalisé dans le cadre strict de l'assistance médicale à la procréation et pratiquée dans un établissement autorisé. Pour ne faire courir aucun risque sanitaire à la femme du couple receveur, tout est vérifié : qualité du sperme, antécédents personnels et familiaux du donneur, absence de maladies graves ou héréditaires transmissibles.

Catherine Chausseray



# Printemps

## «passez au bio»

### pour un jardin coloré sans pesticides

#### Attention à vos pelouses :

Une pelouse nécessite beaucoup d'arrosages, de tontes et de pesticides industriels souvent coûteux et polluants nuisant à la santé.

Vous pouvez vous passer de ces produits chimiques en choisissant des variétés cultivées résistantes aux maladies, et en optant pour un désherbage manuel ou thermique.

Limitez les engrais et pesticides en semant une prairie fleurie pour garnir des parties de terrain. Vous aurez peu d'entretien (deux tontes environ par saison). Un joli paradis "écologique" pour les papillons.



#### Lutter contre les limaces et autres petits animaux

Contre les limaces et autres animaux adoptez de vieilles astuces naturelles

Chassez les limaces avec des moyens naturels, en utilisant des cendres par exemple. De même pour les taupes, placez une boule de poils de chat ou chien (ou des cheveux) dans les trous qu'elles ont faits. Perturbées, elles quitteront votre jardin



#### Les pucerons

Les pucerons s'installent sur vos plantes pour se nourrir de leur sève. Ils déforment les feuilles, ralentissent leur croissance et sont vecteurs de maladies. Pour

s'en débarrasser une astuce écologique : le savon noir est un bon répulsif.

Diluez cinq cuillères à soupe de savon noir liquide dans 1 litre d'eau tiède, versez le mélange dans un vaporisateur puis aspergez les tiges et les feuilles.



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



## Soupe de Moules Marseillaise

*une recette de notre ami Gérard Mutualiste*

### Ingrédients :

#### 4 personnes :

- 2 kg de moules de bouchot
  - 1 oignon
  - 6 tomates
  - 2 gousses d'ail
  - 1 poignée de persil
  - 1 à 2 doses de safran
  - 2 bâtons de fenouil
  - 1 petit morceau d'écorce d'orange séchée
  - 1 verre de vin blanc sec
  - 10 cl d'huile d'olive

### Préparation

- Dans une marmite, faire ouvrir les moules avec le vin blanc, couvercle fermé – Laisser refroidir puis décortiquer les moules et filtrer le jus
- Faire pocher les tomates dans de l'eau salée pendant 10 mn et les mettre ensuite à égoutter dans une passoire – Peler et épépiner les tomates et écraser la pulpe
- Dans une marmite, faire revenir l'oignon réduit en purée dans l'huile d'olive avec un peu de sel, puis adjoindre successivement en laissant cuire quelques minutes entre chaque ajout :

le safran et le poivre, l'ail et le persil hachés, la tomate

- Mouiller la préparation avec le jus des moules et ajouter  $\frac{3}{4}$  de litre d'eau chaude et le fenouil. Faire cuire à feu doux 10 mn et rectifier l'assaisonnement si nécessaire (sel/huile d'olive)
- Ajouter 150g de petites pâtes (spécial soupe de poisson, ou spaghetti coupés courts)

NB : On peut réaliser la recette sans pâtes – Dans ce cas, mouiller avec  $\frac{1}{2}$  litre d'eau seulement et servez avec des fines tranches de pain grillé.

**Conseils de dégustation : servir avec du parmesan râpé et un vin blanc sec**



## Le Gâteau de Pâques Corse *Cacavellu*

RECETTE FAMILIALE

### Ingrédients : 6 personnes :

- 500 g de farine
- 1 sachet de levure boulangère
  - 2 œufs
  - 125 g de sucre
  - sel
  - 50 g de saindoux
  - 1 dose de pastis "Casa"
  - 20 cl d'eau

### Préparation

- Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et le sucre, ajoutez les 2 œufs, le saindoux, le pastis et l'eau tiède mélangée la levure,
- Mélangez et pétrissez énergiquement la pâte.
- Ensuite, la laisser reposer couverte d'un torchon pendant 2 heures à l'abri des courants d'air et dans l'obscurité.
- Le four doit être préchauffé à 180°C.
- Pour un gâteau ou 6 petits, roulez la pâte pour former un gros boudin (gar-

dez en un peu pour faire tenir un ou plusieurs œufs à incruster (cru avec sa coquille) ils tiendront avec des petits boudins de la pâte restante posés en croix.

● Pour des portions individuelles, procédez de la même façon en faisant des plus petits boudins et incrustez un œuf au centre que vous recouvrirez d'un croisillon de pâte.

● Pour la cuisson du gâteau pascal, mettez le au four à 180°C environ 40 min. Vous pouvez le badigeonner d'un jaune d'œuf pour donner une couleur dorée.

# Faites le point sur votre audition



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

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



NOS ENGAGEMENTS

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



\*test non médical - voir condition en magasin

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



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



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



**Audition médicale**  
16 avenue Jean Jaurès  
13130 TRETZ  
Tél : 04.42.64.25.97

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



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

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

### Régie Municipale des Pompes Funèbres

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

### Funérarium municipal

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

### Contrats Obsèques

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

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

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

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

### Les contrats obsèques

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

Possibilité de paiement mensualisé – Devis sur simple demande.

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



Le Centre de Santé  
des Municipaux

«en tramway»



Ligne 3, arrêt Rome-Davso

51, Rue de Rome  
13001 Marseille

●  
Du lundi au vendredi  
de 8h00 à 19h00