



Le Mutualiste Municipal

n° 336

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

VIE MUTUALISTE

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

SANTÉ

- ORTHODONTIE A TOUT AGE
- MEDICAMENTS : BIEN SUIVRE SON TRAITEMENT
- FUTURES MAMANS : PRESERVEZ LA BEAUTE DE VOS JAMBES

SOCIÉTÉ

- BREVES
- CONSEILS : LES ANNEES AU LYCEE
- LE SOMMEIL DE L'ENFANT

LOISIRS

- JARDIN : PREPARER L'HIVER
- RECETTES :
 - LAPIN DES VENDANGES
 - TARTE AUX POIRES



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**
- **Paielement 10 fois sans frais**

Nous rencontrer :

CC la Rouvière
83 Bd du Redon
13009 Marseille
☎ 04.91.78.94.09



Votre prothèse auditive à partir de :

500€



Passez aux relevés de prestations en ligne !

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

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

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

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

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

Nom:..... Prénom:.....

Numéro d'adhérent:.....

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

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

LA VIE MUTUALISTE

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

LA SANTÉ

- L'orthodontie à tout âge 10-11
- Médicaments : bien suivre son traitement 12
- Futures mamans : préservez la beauté de vos jambes 13

LA SOCIÉTÉ

- Breves : antibiotiques - VIH autotest 14
- Conseils : les années au Lycée 14-15-16
- Le sommeil de l'enfant 16

LES LOISIRS

- Jardin : Préparer l'hiver 17
- Recettes :
 - Lapin des Vendanges. 18
 - Tarte aux poires «Grand-mère» ... 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

Dans la période que nous traversons aujourd'hui, la solidarité mise en place par notre mutuelle est essentielle pour que les adhérents, quels que soient leurs revenus, bénéficient de couverture stable en complémentaire santé, tout en bénéficiant des services de proximité.

Depuis plusieurs mois, nous nous mobilisons pour rejeter les réformes tels que la généralisation du tiers payant, la redéfinition des contrats responsables ou encore l'accord national interprofessionnel pour n'en citer que quelques-uns.

Pour mener à bien ces défis importants qui nous ont été imposés, il a fallu nous adapter, se doter de systèmes d'information de plus en plus complexes, et répondre en priorité aux exigences réglementaires dont Solvabilité II...

Aussi, dans l'esprit qui a toujours été le nôtre, nous avons abordé l'ensemble de ces contraintes avec le souci constant de maîtriser nos coûts de gestion, et nous sommes aujourd'hui en mesure

de répondre aux mutations de notre environnement.

Pourtant, une véritable réforme du financement de notre système de santé n'est toujours pas réalisée pleinement et cela a pour conséquence le surenchérissement des complémentaires santé et remet en cause petit à petit l'accès à la santé pour tous.

Il est de notre responsabilité, de rester mobilisés dans une véritable concertation au plan national sur le devenir de notre système de santé.

Néanmoins, les résultats qui sont le fruit de nos efforts nous rassurent, ce qui nous ouvre de nouveaux horizons pour nous engager à la poursuite de nos efforts pour encore mieux répondre à vos besoins.

Alors, quelles que soient les évolutions économiques, législatives ou les prochains dispositifs de protection sociale, notre mutuelle aborde à vos côtés l'avenir avec confiance, sérénité pour protéger nos droits.

Le Président du Conseil
d'Administration

François MOSCATI

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

Rubrique Conseils

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

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

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

Adhérents Retraités de la Fonction Publique Territoriale

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

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

Vous pouvez adresser votre demande
à l'adresse suivante :

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



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

Modification situation familiale :

Naissance : Photocopie du livret de famille

Mariage : Photocopie du livret de famille

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

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

Modification situation professionnelle :

Titularisation, congé parental, congé sans solde :

Fournir un arrêté

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

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

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

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

VOS OPTICIENS AGRÉÉS PAR LA MUTUELLE

L'OPTIQUE STEPANIAN
VENI VIDI
OPTICIENS

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

CENTRE D'OPTIQUE MÉDICAL

GÉRARD

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

L'OPTIQUE
KIEFFER

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

VOS AVANTAGES

TIERS PAYANT INTEGRAL

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

Tous les avantages sont étendus aux Familles

Mutame Provence Services

Mutame Provence Services, Bonjour ! »



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

Pour votre aide à la vie

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

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

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

• «Ma femme est hospitalisée !»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• Autres services et prestations d'assistance :

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

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

IMPORTANT !

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



Mutame Provence Service

0810 812 821

24/24 h - 7/7 j

Prix d'un appel local depuis un poste fixe

Tarif moyen 6 cts€/min



La Mutuelle à votre Service

Santé

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

Prévoyance

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

Services

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

Loisirs

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

Ligne Directe

 **55 112**

Ville de Marseille
Mutuelle des Municipaux

Nouveau Numéro

 **0811 900 392**

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

Tableau des Prestations Santé 2015 - Contrats Labellisés

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

Les conditions de versement des prestations figurent dans le règlement mutualiste

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

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

Toutes ces garanties répondent au cahier des charges des Contrats responsables

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

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

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

(1) - Plafond annuel 1 200 €

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

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



Le Centre de Santé des Municipaux



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

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



**Médecins : 04.91.13.98.88
04.91.13.98.89
Dentistes : 04.96.17.63.35**

MÉDECINE SPÉCIALISÉE

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

PARAMÉDICAL

- 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

L'orthodontie à tout âge



SOINS DENTAIRE JOURNALIER



VISITE PREVENTIVE DENTISTE



DENTISTE



ORTHODONTIE

Une personne sur deux a des dents mal positionnées. Ce problème est généralement traité à l'adolescence. Mais ces prises en charge peuvent être envisagées également à l'âge adulte.

Il est révolu le temps où les adolescents avaient honte de porter un appareil orthodontique. De plus en plus d'écopiers en arrivent même à souhaiter avoir des bagues, devenues un marqueur d'âge, un enviable symbole de l'adolescence... Aujourd'hui, une personne sur deux a des problèmes orthodontiques.

« L'orthodontie est la spécialité qui a pour but de corriger les malpositions dentaires afin de retrouver des relations normales et fonc-

tionnelles entre les dents et les maxillaires, rappelle le Dr Olivier Mauchamp, président de la Fédération française d'orthodontie. Lorsqu'on parle d'un sourire esthétique, on fait référence à des dents saines dans des relations fonctionnelles. »

Contrairement à l'idée reçue qui associe l'orthodontie à l'adolescence, ce traitement s'adresse à tout le monde. Pour les enfants, l'idéal est de consulter tôt, dès 7 ans, quand la denture est mixte – comprenant des dents de lait et des dents définitives – pour dépister des problèmes de squelette, comme une mâchoire supérieure plus étroite que la mâchoire inférieure. Cette malformation peut se traduire par une mauvaise respiration nasale, entraîner des apnées du sommeil, une énurésie (incontinence de l'enfant), une somnolence dans la journée, des difficultés scolaires.

« Je n'avais jamais observé de troubles particuliers chez mon fils, âgé de 9 ans à l'époque, ni son défaut de la mâchoire, témoigne Laurence, 39 ans, professeure des écoles. J'ai été surprise quand l'orthodontiste m'a montré que ses molaires du haut se trouvaient à l'intérieur et celles du bas à l'extérieur, contrairement à la normale. »





Des appareils la nuit

Le défaut est relativement courant et simple à corriger. « Il faut élargir le maxillaire supérieur fait de deux os qui ne se soudent que vers 13 ou 14 ans, explique le Dr Mauchamp. Un appareil appelé "disjoncteur", composé de bagues et d'un petit vérin, permet d'écarter les deux hémimaxillaires sans douleur. »

D'autres enfants ont des défauts dans le sens avant et arrière avec la mâchoire du bas trop en retrait ou trop avancée (prognathisme). Dans les deux cas, des appareils à porter la nuit permettent de les corriger aisément.

La deuxième période d'intervention commence au début de l'adolescence, vers 11 ou 12 ans, quand la denture est permanente. Les traitements orthodontiques concernent cette tranche d'âge à 60 %. « Une fois le défaut de la mâchoire supérieure de mon fils corrigé, l'orthodontiste nous a expliqué qu'un nouveau traitement serait nécessaire quelques années plus tard pour un bon alignement de ses dents, cette fois par des bagues », poursuit Laurence.

On redresse les dents grâce à un fil de titane fixé sur les dents par des bagues (ou boîtiers). Un processus beaucoup moins douloureux qu'il y a vingt ou trente ans : « Le titane qui délivre des forces continues et légères a remplacé l'acier qui n'avait pas cette flexibilité et délivrait des forces lourdes et brusques sur les dents, précise le Dr Mauchamp. Les boîtiers, mieux dessinés, plus petits, plus près des dents, agressent moins les tissus mous comme l'intérieur des joues. Quand on pose les multibagues, on annonce une semaine un peu désagréable. Mais, généralement, la gêne disparaît au bout de trois ou quatre jours. »



Demandes spécifiques

Enfin, 10 à 15 % des patients des orthodontistes sont des adultes. Ils viennent à la suite d'un accident, de pertes dentaires ou de problèmes parodontaux dans une optique de réhabilitation de leur denture, ou encore pour un traitement qui n'a pas été effectué pendant l'enfance ou l'adolescence. « On peut réaliser des déplacements dentaires, sauf en cas de dents ankylosées, c'est-à-dire soudées à l'os, note le Dr Mauchamp, mais on a besoin de chirurgie pour remettre les mâchoires en place. » Les demandes des adultes sont spécifiques : des appareillages plus discrets et des traitements les plus courts possible.

Coûteux, les traitements orthodontiques sont peu remboursés par la Sécurité sociale, qui les prend en charge à hauteur de 193,50 euros par semestre s'ils sont commencés avant le 16e anniversaire. Ils durent environ un an à l'âge de 7 ou 8 ans et plus de deux ans à l'adolescence. Les tarifs varient d'une région à l'autre : en moyenne, de 700 à 900 euros par semestre, ils peuvent atteindre 1 000 euros en région parisienne.

Corinne Renou-Nativel



Une hygiène essentielle pendant tout le traitement

L'orthodontie se pratique sur des dents en bon état, dont on aura traité au préalable, si nécessaire, les caries. « Il est très important de bien brosser ses dents pendant le traitement », souligne le Dr Olivier Mauchamp. Généralement, l'orthodontiste conseille de prendre des bains de bouche au fluor qui renforce l'émail et inhibe la plaque dentaire, un agrégat de sucre et de microbes présent autour des bagues et entre les dents. Un brossage soigné peut être réalisé avec des brosses de différentes formes en cas de bagues. Le patient doit également s'interdire caramels et bonbons durs qui peuvent endommager les appareils.

C. R.-N.

Beaucoup de patients ne prennent pas leurs médicaments tels qu'ils ont été prescrits par leur médecin. Cette négligence peut nuire à l'efficacité du traitement et expose le malade à des risques, notamment de complications.

En 2012, une étude mondiale révélait que 269 milliards de dollars d'économies en dépenses de santé pouvaient être réalisées chaque année pour 186 pays si les patients suivaient davantage leur traitement médicamenteux. En France, une autre étude, menée par le Cercle de réflexion de l'industrie pharmaceutique (Crip) et IMS-Health France pendant un an sur 170 000 personnes, a montré que 9 milliards d'euros d'économies étaient réalisables, mais a surtout confirmé que cette mauvaise observance est fréquente et responsable de nombreuses complications.

Qu'est-ce que la non-observance ?

Quand on parle de mauvaise observance ou de non-observance, de quoi s'agit-il ? Un patient est considéré comme non observant lorsqu'il suit son traitement à moins de 80 %, que ce soit dans la durée ou en termes de doses, par exemple s'il arrête son traitement au bout de sept jours ou avant, alors que celui-ci était prescrit pour dix jours, ou s'il prend moins de huit comprimés sur une période où il est supposé en avaler dix. En dessous de ce seuil de 80 %, l'efficacité du traitement est moindre, ce qui a des implications réelles sur la santé.

L'étude française s'est concentrée sur six pathologies chroniques qui représentent le quart des dépenses de médicaments : l'hypertension artérielle, l'asthme, le diabète de type 2 (non insulino-dépendant ou dit d'« âge mûr »), l'ostéoporose, l'insuffisance cardiaque et l'hypercholestérolémie.

Les résultats montrent que seuls 40 % des patients en moyenne observent bien leur prescription. Le chiffre varie d'une maladie chronique à l'autre : plus d'un patient sur deux atteint d'ostéoporose suit bien son traitement, alors que seuls 13 % des asthmatiques se conforment à la prescription de leur traitement de fond (le traitement de la crise, à la demande, n'a pas été pris en compte).

Comment s'expliquent de pareilles variations ? « La mauvaise observance est multifactorielle, précise Stéphane Sclicson, directeur de la stratégie d'IMS-Health France et auteur de l'étude. Elle est liée à la pathologie, au vécu du patient et à la relation tissée avec le médecin. » Moins un malade est informé de sa pathologie et des complications éventuelles, plus il risque d'oublier son traitement. Une diminution des prises n'est pas toujours corrélée à des symptômes immédiats, et un jeune asthmatique à qui l'on explique que prendre son traitement aujourd'hui évitera la dégradation de sa santé dans dix ans peut trouver lointaine cette échéance.

Les profils psychologiques des patients ont également un effet : « Certaines personnes se montrent sensibles à la stigmatisation que constitue le traitement, poursuit Stéphane Sclicson. A chaque fois qu'elles prennent par exemple un traitement contre le diabète, cela leur rappelle qu'elles sont malades à vie, ce qui peut impliquer une réaction de déni. La non-observance peut aussi se baser sur des raisons très légitimes, si l'on n'est pas prévenu des effets indésirables ou s'ils sont insupportables. »

Quels sont les risques ?

Ne pas bien observer son traitement expose à des risques. « Le médecin peut modifier son traitement en le croyant inefficace ou augmenter les doses dans une escalade thérapeutique », souligne Stéphane Sclicson. L'étude menée par le Crip et IMS-Health France a distingué la complication la plus importante pour chaque pathologie : l'infarctus du myocarde pour l'hypercholestérolémie, la maladie coronarienne pour le diabète, l'accident cardiovasculaire (AVC) pour l'hypertension, la fracture pour l'ostéoporose, la crise nécessitant une hospitalisation d'urgence pour l'asthme et l'œdème pulmonaire pour l'insuffisance cardiaque. Pour la seule hypertension artérielle, la non-observance accroît le nombre d'AVC et suscite 4,4 milliards d'euros de dépenses qui pourraient être évitées.

Au-delà des chiffres, il y a bien sûr la douleur des patients qui deviennent hémiparétiques ou perdent l'usage de la parole. Pour ces six complications des pathologies étudiées, ce sont plus de 9 milliards d'euros qui pourraient être économisés chaque année avec un meilleur suivi des prescriptions.

Dans ce problème de santé publique, chacun détient une part de la solution. Les professionnels de santé doivent veiller à bien informer les patients de leur pathologie, des risques à terme et des bénéfices des traitements. Aux patients revient d'accroître leur vigilance, mais aussi de questionner leur médecin et d'exprimer leurs difficultés avec un médicament, ses effets secondaires éventuels, etc. Les industries pharmaceutiques doivent s'appliquer à proposer des traitements plus simples, aux prises moins nombreuses (les personnes en activité professionnelle suivent mieux leur prescription s'il n'y a pas de prise le midi).

L'étude évalue à 3 milliards d'euros le coût d'achat de médicaments supplémentaires dans les traitements bien suivis, mais les économies et les conséquences en termes de santé publique sont largement plus élevées. « Sur cette question de l'observance, patients, professionnels de santé, industriels, payeurs publics et privés ont des intérêts convergents, conclut Stéphane Sclicson, ce qui devrait conduire à une réelle amélioration de la situation. »

Corinne Renou-Natvel

Quand le traitement occasionne des effets secondaires indésirables

Asthmatique depuis la petite enfance, Hélène, 43 ans, avait largement espacé les prises de son traitement de fond, en dehors des crises. « Je souffrais depuis des années de crampes, désagréables dans la vie quotidienne et lors de mes entraînements de natation, mais qui me réveillaient aussi douloureusement en pleine nuit. Quand j'ai appris que mon traitement en était responsable – ce dont je n'avais pas été informée par le pneumologue –, j'ai commencé à moins le prendre. Je me sentais plus essoufflée, mais c'est une sensation à laquelle on s'habitue en étant asthmatique (inconsciemment, on module ses efforts) et, surtout, je n'avais plus ces crampes invalidantes. » Lorsqu'elle consulte une allergologue pour envisager une désensibilisation, Hélène aborde la question et se voit proposer d'autres traitements de fond. « On a fini par trouver le bon. La différence est notable : je n'ai plus de crampes, ou très peu, et je peux à nouveau monter un escalier, courir ou nager sans être essoufflée. Je me sens gagnante sur tous les plans. »

C. R.-N



Futures mamans, préservez la beauté de vos jambes

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

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



lant de maternité à ceinture réglable). Vous pouvez en compléter l'action par des massages avec une crème spécifique et des douches fraîches sur les jambes.

Enfin, la pratique d'un sport ne peut être que bénéfique à une future maman ayant des problèmes veineux. « Sauf dans les cas de grossesse "précieuse" (grandes difficultés à être enceinte, femme de plus de 40 ans...), la future maman peut faire du sport, surtout



70 % des femmes enceintes concernées

Une varice est une veine anormale supérieure à 3 millimètres de diamètre. « Ce n'est pas une fatalité pour les femmes enceintes, rassure le Dr Jean-Jérôme Guex, phlébologue à Nice. Si 70 % en ont, seules 10 %

souffrent de problèmes importants. Quand la grossesse démarre, le corps s'y prépare. Certaines veines des jambes ont une sensibilité particulière aux hormones secrétées pour favoriser le développement de l'œuf, du placenta, et des varices spécifiques peuvent apparaître. »

S'il est difficile de les éviter complètement, de bons gestes à adopter au quotidien peuvent tout de même vous aider. « Le phlébologue m'a recommandé de limiter la station debout, le piétinement, la chaleur et le port de charges lourdes, reprend Séverine. Désormais, autant

que possible, je travaille assise sur un tabouret à roulettes. Le soir, afin de favoriser le retour veineux du sang vers le cœur, je me repose sur mon canapé les jambes surélevées et j'ai fait installer de grosses cales sous les pieds de mon lit pour l'incliner. »

Vive le sport « Les médecins n'aiment pas donner de médicaments à une femme enceinte, notamment pendant les trois premiers mois, précise le Dr Guex. Je ne suis pas non plus enthousiasmé par la phytothérapie, où tous les principes actifs de la plante sont mélangés. Eventuellement, je prescris un veinotonique en fin de grossesse. Pour moi, le traitement essentiel, ce sont les bas de contention. » Remboursés par l'Assurance maladie sur prescription médicale, ces derniers existent sous différentes formes (chaussettes, bas cuisses, col-

entre le troisième et le sixième mois, insiste le Dr Jean-François Van Cleef, médecin vasculaire à Paris, et pratiquement tous les sports (à l'exception des sports de combat et de la musculation) : marche, jogging, vélo, natation, aquagym, aquabike (vélo sous l'eau, NDLR). » Une gymnastique adaptée aux femmes enceintes est souvent proposée dans les salles de sport.

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

Nadine Allain



Après la grossesse, quelles interventions ?

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

- la sclérothérapie échoguidée à la mousse. Guidé par l'échographie, le praticien injecte une mousse dans les veines saphènes. Simple et sans anesthésie, ce traitement, qui vise les varices de calibre moyen, donne de très bons résultats. Facturé entre 50 et 100 euros et remboursé 40 euros, il se pratique en ambulatoire au cabinet ;

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

N. A.

C'est la Rentrée



BREVES / BREVES

Encore trop d'antibiotiques prescrits aux enfants

Selon une méta-analyse américaine parue dans la revue *Pediatrics*, des antibiotiques seraient prescrits inutilement pour soigner les infections de la sphère ORL des enfants dans près d'un cas sur deux. D'après cette analyse, réalisée sur la base d'études menées entre 2000 et 2011, les chercheurs ont constaté que des antibiotiques avaient été prescrits dans 57 % des consultations, alors que les infections ORL des enfants étudiés étaient bactériennes dans seulement 27 % des cas. Or, quand l'infection est virale – ce qui était le cas pour le reste des infections étudiées –, les antibiotiques ne servent à rien. Ainsi, ces médicaments sont toujours autant prescrits par les médecins. Une pratique inquiétante, qui contribue à l'augmentation de l'antibiorésistance constatée à travers le monde.

VIH : les autotests disponibles

Des autotests VIH sont disponibles en pharmacie depuis 1er juillet 2015, annonce de la ministre de la Santé, Marisol Touraine, à l'occasion de la Journée mondiale de lutte contre le sida (décembre 2014). Il doit coûter environ 25 euros et être gratuit dans les associations. Ce dispositif est la pierre angulaire des mesures de prévention annoncées par la ministre. Cette dernière compte sur le dépistage systématique et l'usage du préservatif pour faire reculer les nouvelles contaminations, dont le nombre stagne à 6 200 chaque année. Actuellement en France, 150 000 personnes vivent avec le virus et 30 000 autres ignoreraient leur séropositivité.

Quelques conseils pour les années au Lycée

C'est un très grand changement pour les collégiens de rentrer au Lycée, et les élèves en ont souvent peu conscience.

Entre le collège et le lycée les changements sont nombreux et profonds même s'ils n'apparaissent pas de prime abord. Le lycée est un temps de maturation humaine et de développement des capacités intellectuelles, en vue d'aborder les études supérieures.



S'adapter rapidement

Il y a des habitudes à prendre au plus vite. Le niveau d'exigence académique est beaucoup plus fort qu'au collège. Les travaux sont plus longs et plus réfléchis. L'investissement personnel à réaliser est plus important. Faire à la dernière minute, maîtriser son cours à moitié, cela peut passer au collège mais plus au lycée.

Mettre à profit la formation aux méthodes de travail donnée en début d'année pour entrer pleinement dans l'attitude d'un lycéen.

Il est nécessaire de passer du cours dicté à la prise de notes. Au lycée, tous les cours sont en prise de notes.



Devenir autonome

Le lycéen est relativement libre, donc responsable. Les professeurs donnent du travail ou des orientations sans forcément vérifier que l'élève le fasse. C'est à chacun de se prendre en main et de faire ce qui est demandé et plus que ce qui est demandé. Analyser ses lacunes pour les combler et ses forces pour les développer.

se projeter dans l'avenir

Le lycéen doit acquérir une vision à long terme de son travail et de ses progrès. En début de lycée généralement les notes baissent fortement, les attentes sont plus exigeantes. Ce

n'est pas en travaillant beaucoup une fois que l'on peut réussir. Il faut doser ses efforts tout au long de l'année et avoir un travail régulier. Les progrès viennent au fur et à mesure.



D'autres conseils importants sont à prendre en compte

Ils peuvent être résumés principalement autour de l'écrit, de la réflexion, de l'importance des sciences...

Le français est une matière fondamentale indispensable pour réussir dans toutes les autres. La maîtrise de la langue, la réflexion sur un sujet, la capacité d'analyse, autant de qualités nécessaires aussi bien dans les humanités que dans les sciences expérimentales (au besoin les retravailler avec un manuel du collège).

Les lectures personnelles, particulièrement en littérature et en histoire deviennent indispensables. S'il est souhaitable d'y trouver du plaisir, il faut les considérer non pas comme un loisir mais comme un investissement, un travail au sens le plus noble du terme.

Les sciences expérimentales contribuent à former un raisonnement et une méthode de pensée utile bien au-delà de ces seules matières. Négliger les sciences au prétexte que l'on est plutôt





attiré par les humanités est une grave erreur. De même, un scientifique doit travailler les mathématiques, mais aussi la physique (les coefficients au bac sont élevés).

Un séjour linguistique est la meilleure façon de maîtriser une langue et ses subtilités. Avec les acquis pendant les cours un lycéen peut aborder sereinement un séjour à l'étranger. Les langues étrangères sont indispensables pour les concours oraux. Durant ses études supérieures il est souvent difficile de partir. C'est pourquoi il faut mettre à profit les vacances du lycée pour partir à l'étranger. La découverte de pays étrangers est aussi une excellente façon de se former.

Les intervenants lors des conférences au lycée proposent souvent des stages aux élèves. C'est une occasion à saisir.

Un point fondamental pour mettre en œuvre avec profit tout cela est bonne hygiène de vie. Il faut apprendre à se cou-

cher tôt, surtout en semaine, afin de se lever à l'heure. Un élève qui dort pendant un cours perd beaucoup plus qu'une journée de travail. De même, il faut prendre soin de son alimentation et de sa santé physique. Il est aussi nécessaire de pratiquer une activité physique en dehors des heures prévues dans l'horaire du lycée.



La rédaction



De l'entrée à l'école au collège le sommeil de l'enfant est très important pour son épanouissement

paradoxal, mais uniquement du sommeil lent profond. La première phase de sommeil paradoxal n'apparaîtra qu'après 2 ou 3 heures de sommeil. Ce sommeil très profond a des difficultés à s'alléger. Les transitions vers un autre état de vigilance vont être difficiles. Ces caractéristiques expliquent que certains troubles du sommeil liés au sommeil lent profond, comme les terreurs nocturnes, le somnambulisme, soient fréquents et généralement peu inquiétants à ces âges.

- Les rythmes veille/sommeil de l'adolescent sont soumis à de nombreuses contraintes sociales et scolaires. L'adolescent aime se coucher tard. Mais cette tendance est aussi biologique, liée probablement aux transformations hormonales de la puberté. Au cours de cette période, le sommeil lent profond devient moins abondant, le sommeil plus léger en début de nuit et les endormissements plus difficiles. Il s'ensuit souvent en période scolaire une réduction importante du sommeil nocturne, réduction qui atteint presque 2 heures entre 12 et 18 ans; alors que les besoins physiologiques réels de sommeil non seulement ne diminuent pas, mais sont probablement plus importants au cours de cette période. Il existe très souvent chez l'adolescent un déficit chronique en sommeil. Pour rattraper ce retard, il allonge ses matinées de sommeil au cours des week-ends et des vacances. Les horaires de sommeil deviennent irréguliers.

Sources : Université / Lyon - Rédaction.

Nous pouvons considérer deux périodes : avant douze ans puis l'adolescence

- L'enfant de 4 à 12 ans est habituellement très vigilant dans la journée, s'endort très vite le soir, dans un sommeil très profond.

Le temps de sommeil total au cours de cette période se réduit. La durée totale de sommeil par 24 heures devient inférieure à 12 heures. Cette réduction est presque entièrement liée à la disparition de la sieste; après 6 ans, elle est davantage liée à un retard progressif de l'heure du coucher, le lever pour des impératifs scolaires restant fixe. A partir de 4-6 ans, au moment de la disparition de la sieste, ce sommeil va devenir très profond au cours de la première partie de la nuit. Les deux premiers cycles de sommeil ne comportent souvent pas de phase de sommeil



Préparer correctement l'Hiver

Alors que les températures baissent et que les jours raccourcissent, il est important de préparer correctement l'hiver. un coup de ménage au jardin s'impose : préparer la serre contre le froid, rentrer les plantes frileuses, récolter les fruits et légumes de l'automne, planter les petits fruits, tailler les haies... Il y a fort à faire. L'entretien du jardin est indispensable en cette saison pour le prémunir des ravages que peut causer la saison froide.



Les sols : Une pelouse nue, de jolis parterres de fleurs, un verger, un potager..., il est primordial de veiller aux sols.

- Pour la pelouse par exemple, la première des choses à faire c'est de les aérer avant de procéder à l'épandage du terreau ou du compost directement, afin d'apporter les éléments organiques nécessaires. Si vous n'avez pas de compost, fertilisez le gazon avec des engrais naturels pour le renforcer. Tondez votre gazon mais pas trop court, afin qu'il soit assez fort pour affronter l'hiver.

Le bassin et la pelouse

- Ramassez les feuilles mortes qui tombent sur la pelouse ou à la surface du bassin
- Retirez les plantes aquatiques qui ne sont pas rustiques

Le Potager

- Nettoyez le potager en enlevant les mauvaises herbes.
- Ramassez toutes les feuilles mortes et mettez-les au compost (en vérifiant bien qu'elles ne sont pas malades).

Si vous avez une serre

- Entretien la serre pour accueillir les plantes frileuses et les boutures.
- Les plantes en pots et fleurs du jardin (jardin d'ornement)

Planter et entretenir

- Profitez aussi du moment pour créer de jolies jardinières à floraison automnale.
- Les arbres, arbustes et rosiers. Il est maintenant possible de planter les arbustes persistants. C'est aussi le moment de tailler les haies et d'entretenir arbres et arbustes.



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

Chaque saison et chaque mois apportent des changements dans la nature et donc dans votre assiette !

Acheter les produits de saison, c'est consommer des produits plus goûteux, souvent moins chers si vous allez sur le marché ou chez les producteurs, tout en protégeant l'environnement, favorisant le commerce local et créant des liens avec les producteurs à proximité de chez vous.

Le lapin, élevé pour sa chair, est un mets très apprécié. Comment allez-vous cuisiner votre lapin? A la moutarde, au vin blanc, au basilic, aux oignons, à la tomate, aux aubergines ou aux abricots.

N'hésitez plus.

Le Lapin des Vendanges

Une recette de saison



Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h

Ingrédients : 4 personnes :

- 1 lapin entier découpé
- 800 g de champignons forestiers (cèpes, girolles, pleurotes, etc.) frais, surgelés ou conserve.
- 1 grappe de raisin blanc
- 40 cl de bouillon de volaille
- 10 cl de vin blanc
- 2 gousses d'ail
- 3 échalotes

- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 4 branches de persil
- 3 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 1 brin de sarriette
- Sel et poivre selon les goûts.

● Si vous avez pu vous procurer des champignons frais, nettoyez les champignons et coupez-les en morceaux. Lavez le raisin avant de l'égrener. Épluchez et hachez les gousses d'ail et les échalotes, puis répartissez les dans deux récipients séparés.

● Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte, et faites-y dorer les morceaux de lapin.

● Versez la cuillerée à soupe d'huile dans la cocotte, faites-y rissoler l'ail, les champignons. Saupoudrez du persil que vous aurez découpé, salez et poivrez à convenance.

● Remettez le lapin dans la cocotte avec les échalotes et le vin blanc et les brins de sarriette, laissez frémir 5 min, puis mouillez avec le bouillon. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 20 min environ.

● Complétez avec les champignons préparés à l'ail et au persil, les grains de raisin.

● Couvrez à nouveau et laissez cuire à petit feu 30 min.

● Disposez alors le lapin dans un plat creux, et gardez au chaud. Ajoutez la crème fraîche dans la cocotte. Remuez bien, et arrosez le lapin avec la sauce. servez chaud.

Le Plus : Pour la présentation le plat peut être servi avec de la ciboulette ciselée.

Les amateurs de sauce onctueuse, l'obtiendront par réduction du jus de cuisson et l'ajout de crème.

La tarte aux poires «Grand-mère»

Ingrédients

- Pâte feuilletée pour le fond de tarte (variante brisée ou sablée selon les habitudes)
- 6 poires bien mûres ● 3 œufs
- 3 grosses cuillères de crème fraîche
- 60g de sucre fin ● Sucre vanillé ou cannelle (selon les goûts)

Préparation

- Étaler la pâte feuilletée et la piquer.
- Éplucher les poires et les couper en quatre après avoir enlevé les pépins

- Disposer les quartiers de poires.
- Saupoudrer sucre vanillé ou cannelle.
- Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- Battre les œufs entiers, y ajouter la crème fraîche et le sucre fin.
- Verser la préparation œufs, crème et sucre sur les poires.
- Enfourner pour environ 30 à 40 mn selon votre four.



Le plus : Parsemez la tarte d'amandes effilées et légèrement dorées à la poêle. Ajouter environ 80 gr de poudre d'amande à la préparation des œufs et crème.

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 TRETS
Tél : 04.42.64.25.97

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



REGIE MUNICIPALE DES POMPES FUNEBRES DE LA VILLE DE MARSEILLE

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

Régie Municipale des Pompes Funèbres

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

Funérarium municipal

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

Contrats Obsèques

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

Le funérarium municipal, un espace de 1532 m²

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

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

Les contrats obsèques

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

Possibilité de paiement mensualisé – Devis sur simple demande.

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



Le Centre de Santé
des Municipaux

Le tramway arrive



Ligne 3, arrêt Rome-Davso

51, Rue de Rome
13001 Marseille

●
Du lundi au vendredi
de 8h00 à 19h00