



n° 344

Le Mutualiste Municipal

ORGANE OFFICIEL DE LA MUTUELLE DES MUNICIPAUX - Septembre/Octobre 2017 - I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel - Prix unitaire : 0,91 euros

VIE MUTUALISTE

- VOTRE MUTUELLE EVOLUE
- RUBRIQUE CONSEILS
- ASSEMBLEE GENERALE EXTRAORDINAIRE
- LA MUTUELLE A VOTRE SERVICE
- TABLEAU DES PRESTATIONS
- CENTRE DE SANTÉ
- CENTRE DENTAIRE

SANTÉ

- Quand c'est le logement qui rend malade
- BREVES : Alim'confiance

SOCIÉTÉ

- Comment accompagner la croissance de mon enfant ?
- Circuler à vélo : les règles à connaître
- Les ados et leur portable, l'école de l'autonomie

LOISIRS

- Les Conseils du Jardinier : Pensez à l'automne, nettoyage du jardin
- RECETTES :
 - Riz de Veau Forestière
 - Douceur du Pommier

**MUTUALITÉ
FRANÇAISE****Nouveau Numéro****0811 900 392**Prix d'un appel local depuis un poste fixe
Tarif moyen 6 cts€/min**Ligne Directe****55 112**Ville de Marseille
Mutuelle des Municipaux




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 :
Votre mutuelle évolue. 3
- Rubrique Conseils. 4
- Assemblée Générale Extraordinaire
de la Mutuelle :
un renouveau annoncé ! 5
- La Mutuelle à votre service 6
- Tableau des prestations 7
- Centre de Santé 8
- Centre Dentaire 8

LA SANTÉ

- Quand c'est le logement
qui rend malade 10-11-12
- Brèves : Alim'confiance. 12

LA SOCIÉTÉ

- Comment accompagner la croissance
de mon enfant ?..... 13-14
- Circuler à vélo :
les règles à connaître 14-15
- Les ados et leur portable,
l'école de l'autonomie 16

LES LOISIRS

- Les Conseils du Jardinier : Pensez
à l'automne, nettoyage du jardin .. 17
- Les idées recettes de Monique :
- Riz de Veau Forestière. 18
- Douceur du Pommier 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



LA MUTUELLE MARSEILLE MÉTROPOLE SUCCÈDE À LA MUTUELLE DES MUNICIPALUX

À l'heure où le gouvernement envisage de réinstaurer le jour de carence dans la fonction publique, les mutuelles risquent d'être à nouveau mises sur la sellette pour combler ce nouveau coup de canif au pouvoir d'achat des salariés .

Cela va s'inscrire dans une période où notre mutuelle a pour objectif de maîtriser les augmentations des cotisations.

J'ai aussi proposé à l'assemblée générale, et pour l'année 2018, l'instauration d'une couverture plus performante concernant principalement le dentaire, l'optique et les appareils auditifs. Ce sera la garantie L4.

Dans le fil de cette dynamique, un nouveau logo va être lancé avec une dénomination actualisée et plus large .

La mutuelle des municipaux va devenir la Mutuelle Marseille Métropole - Mutame Provence.

Les accueils physiques et téléphoniques ont été totalement repensés.

N'hésitez pas à nous faire vos remontées si vous rencontrez la moindre difficulté.

Votre avis est essentiel car notre mutuelle est avant tout la vôtre.

Profitez de votre mutuelle pleinement aussi en fréquentant notre centre médical avec ses nombreux spécialistes ainsi que nos trois centres dentaires, notre terrain campagnard de Rognes.

Sachez enfin que la Mutuelle détient des chambres et des studios étudiants, à la rue venture en priorité pour ses adhérents.

À la Mutuelle Marseille Métropole Mutame l'important c'est VOUS !!!!!

Le Président
Patrick RUÉ

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** : Patrick RUÉ - MM. Lionel Alaimo, François Amico, Patrice Ayache, Arthur Biberian, Liliane Cardin, Michel Cauvin, André Conte, Richard Contrera, Claudine Demazière, Félix de Maria, Paul Derouillhe, Karima Friga, Jean-Pierre Garcia, Eric Gilly, Mireille Giliberti, Jean-Pierre Gros, Michel Karabadjakian, Joelle Lafont, Pierre Lauzat, Nicole Leborgne, Marc Levy, Jeanine Maupoint, Bruno Moscatelli, Irène Magro, Francis Mencacci, Michel Evelyne, Gérard Pinelli, Carine Pinet, Laurent Rocchi, Christelle Spano, Michel Savino, Henri Sogliuzzo, Patrick Soudais, Alain Vollaro. **Membres du bureau** : **Président** : Patrick RUÉ - 1^{er} Vice-Président : Patrick SOUDAIS - 2^{ème} Vice-Président : J. Pierre GROS - 3^{ème} Vice-Président : André CONTE - 4^{ème} Vice-Président : Jean-Pierre GARCIA - Trésorier Général : Gérard PINELLI - Secrétaire Général : Arthur BIBERIAN - **Secrétaire Adjoint** : Mme. Liliane CARDI - **Conseillers Techniques** : MM. AMICO, DE MARIA - **Directeur** : Mme Margaret HONTALVA - **Le Mutualiste Municipal** – organe officiel de la Mutuelle des Municipaux Mutame Provence N° 13 1092 – Prix du numéro 0,91 euros. Abonnement annuel : 3,64 euros. Périodicité : trimestrielle Commission paritaire N° 1112 M 06261 - N° ISSN 1269-5416. Dépôt légal 7 Janvier 2010. Publicité : S.A.C.P. - Crédits photos : fotolia.fr / Composition création : Compographique : Tél : 04.91.50.34.34 - Imprimeur : Compographique - 46, Avenue des Olives - 13013 Marseille. 04 91 50 34 34 La reproduction des articles et photos du Mutualiste Municipal est interdite sans autorisation écrite des auteurs.

Rubrique Conseils



Pour 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.

Modification situation professionnelle :

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.

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

MUTUELLE DES MUNICIPALUX
MUTAME PROVENCE
CS 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

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

Assemblée Générale Extraordinaire de la Mutuelle : un renouveau annoncé !

L'Assemblée Générale de la Mutuelle des Municipaux, composée de délégués, s'est tenue mercredi 27 septembre sous la présidence de Patrick Rué.

Organe central de la Mutuelle, les délégués ont approuvé trois axes de développement.

Décision n° 1 : Modifications statutaires

Avec les contraintes européennes imposées aux Mutuelles, des modifications statutaires se sont révélées nécessaires.

Ces modifications ont porté principalement sur :

- la gouvernance de la Mutuelle,
- l'ouverture de l'adhésion au plus grand nombre,
- la prise en compte des remarques de l'APCR.

La ligne de conduite du Conseil d'Administration a été de proposer des modifications toujours en adéquation avec les valeurs de la Mutuelle.

Décision n° 2 : Une garantie supplémentaire pour répondre au besoins de tous les adhérents

A partir de janvier 2018, une garantie supplémentaire « Label 4 » sera proposée aux adhérents de la Mutuelle.

Quelques exemples de prise en charge avec ce nouveau label :

Vignette orange : 100%

Implants : 1 500€

Forfait acoustique : 1 200€

Optique : 300 à 450€

Cure thermale : 150€

Décision n° 3 :

La Mutuelle des Municipaux change de nom et d'identité visuelle



Avec la création de la Métropole Aix Marseille Provence, l'appellation «Mutuelle des municipaux», n'est plus adaptée au profil des adhérents. C'est pourquoi, la Mutuelle des Municipaux se nomme dorénavant «**Mutuelle Marseille Métropole**».



Cette nouvelle nomination s'accompagne aussi d'une nouvelle identité visuelle que vous découvrirez très prochainement sur votre nouvelle carte d'adhérent.

Un point d'étape pour le nouveau Président de la Mutuelle

Mmes Karima Friga et Jeanine Maupoint ont été élues à l'unanimité au Conseil d'Administration.

Cette Assemblée Générale a été aussi l'occasion pour le Président de la Mutuelle, M. Patrick

Rué, de présenter les actions engagées depuis sa nomination il y a 4 mois.

Malgré la très bonne situation financière de la Mutuelle, le Président a informé l'Assemblée qu'une réévaluation des biens immobiliers est en cours. En effet, la priorité est d'optimiser les dépenses afin que chaque excédent profite à l'adhérent.

Puis, annoncé comme un de ses chantiers prioritaire lors de sa prise de fonction, il a présenté les premières actions mises en place pour améliorer l'accueil physique et téléphonique de l'adhérent (travaux dans l'agence d'accueil, nouvelle procédure pour la gestion des réclamations..).

Et c'est sur cette déclaration, qu'il a clôturé cette belle assemblée : « **Une mutuelle n'est pas une assurance : la mutuelle est là pour équilibrer les comptes en vous proposant la meilleure prestation possible, alors qu'une assurance est seulement là pour gagner de l'argent !** »



La Conférence sur le Diabète

Après l'assemblée Générale, 120 adhérents ont répondu à l'invitation du Président pour assister à la Conférence sur le Diabète du Dr. CARVALHO, endocrinologue réputé.

Entre 2000 et 2009, le taux de prévalence du diabète en France n'a cessé d'augmenter. Il a même progressé plus vite que prévu. En 2009, on estimait à plus de 3,5 millions le nombre de personnes atteintes. Il témoigne d'une véritable croissance de l'épidémie. En ligne de mire,



comme causes principales du diabète : surpoids, obésité, mauvaise alimentation, sédentarité et faible activité physique.

C'est pourquoi, la Mutuelle a souhaité sensibiliser ses adhérents à cette maladie.

Et c'est avec beaucoup de pédagogie que le Dr. CARVALHO a présenté les causes du diabète et donné des préconisations préventives et des conseils pour améliorer la qualité de vie des personnes diabétiques.



La Mutuelle à votre Service

Santé

- **Tiers payant généralisé**
Pharmacie, laboratoire,
radiologie, optique...
- **Prothèses dentaires 300%**
(tarif de convention
sécurité sociale plafonds
1200€ par an et 1500€
au Centre Dentaire de Marseille)
- **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
Consultation psychologue 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

- **Caution de prêt immobilier**
Tél : 0811 900 392
Contrat collectif Union MUTAME
63 bvd de Strasbourg – 75010 Paris
- **Assistance aux personnes**
En cas d'hospitalisation
- aide à domicile
- écoute psychologique
- assistantes sociale, psychologue,
puéricultrice, juriste.
N° : 09 69 32 96 84
Contrat souscrit auprès de RMA
46, rue du moulin - BP62127
44121 Vertou Cedex
- **Crédit Social des Fonctionnaires**
Tél: 04.91.29.61.60
- **Association Familiale d'Aide
à Domicile**
AFAD - Tél: 04.91.33.43.43

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

www.cybeles.fr

Tableau de Prestations Santé 2018 - Contrats Labellisés

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

Les conditions de versement des prestations figurent dans le règlement mutualiste

Consultation et Visite

Généraliste
Honoraires des spécialistes (sauf Psychiatre) signataire du Contrat d'accès aux soins
Honoraires des spécialistes (sauf Psychiatre) non signataire du Contrat d'accès aux soins
Honoraires des spécialistes Psychiatres

LABEL 1	LABEL 3	LABEL 3S	LABEL 4
100%	100%	100%	100%
100%	100%	150%	150%
100%	100%	130%	130%
100%	100%	100%	100%

Examens médicaux

Laboratoire
Radiologie

100%	100%	100%	100%
100%	100%	100%	100%

Pharmacie

Vignettes blanches
Vignettes bleues
Vignettes orange
Contraceptif oral non remboursable par la Sécurité Sociale
Substitut nicotinique

100%	100%	100%	100%
65%	95%	100%	100%
15%	15%	80%	100%
-	-	100%	100%
-	-	-	60€/an

Paramédical

Auxiliaires Médicaux
Frais de transport

100%	100%	100%	100%
100%	100%	100%	100%

Hospitalisation

Forfait Honoraires chirurgicaux
Frais de séjour
Accompagnement 1 enfant de moins de 16 ans
Chambre particulière y compris location TV
Forfait journalier hospitalier
Forfait accouchement
Grossesse médicalement assistée forfait par FIV

100%	100%	100% + 100€	100%+200€
100%	100%	100%	100%
15,25 €	15,25 €	15,25 €	50€/jour
15,25 €	27,50 €	50,00 €	100 €
Frais réels	Frais réels	Frais réels	Frais réels
100 €	300 €	300 €	300 €
-	-	100 €	100 €

Dentaire

Soins dentaires
Prothèse dentaire (accord Sécurité Sociale) (1) (3)
Forfait orthodontie annuel remboursé par le régime obligatoire (3) (4)
Implant dentaire forfait annuel (3)

100%	100%	100%	220%
100%	170%	300%	320%
100%	100% + 153€	100% + 1000€	100% + 1000€
-	-	1000€ / an	1500€ / an

Appareillage

Appareillage
Prothèse capillaire, prothèse de sein
Forfait Acoustique tous les 2 ans y compris frais d'entretien et de fonctionnement (piles) de date anniversaire à date anniversaire

100%	100%	100%	300%
100%	100%	200%	300%
100% + 100€	100% + 305€	100% + 500€	100%+1200€

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)
(b) Equipement comportant un verre mentionné au (a) et un verre mentionné au (c) (2)
(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)
(d) Equipement comportant un verre mentionné au (a) et un verre mentionné au (f) (2)
(e) Equipement comportant un verre mentionné au (c) et un verre mentionné au (f) (2)
(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)
Forfait annuel lentilles remboursées par le régime obligatoire (3)
Forfait annuel lentilles non remboursées par le régime obligatoire (3)
Forfait annuel chirurgie réfractive par cell (3)

100%	60% + 160€	60% + 200€	60%+300€
100%	60% + 160€	60% + 200€	60%+300€
100%	60% + 200€	60% + 300€	60%+350€
100%	60% + 300€	60% + 400€	60%+450€
100%	60% + 300€	60% + 400€	60%+450€
100%	60% + 300€	60% + 400€	60%+450€
100%	100%	60% + 100€	60%+150€
-	-	100 €	150 €
-	-	400 €	400 €

Médecine douce et diététique

Forfait annuel : Ostéopathie, acupuncture (inscrit au fichier national de leur profession)
Consultation d'un diététicien diplômé

-	-	150€ 5 Séances de 30€	240€ 8 Séances de 30€
-	-	-	-

Cure thermique

Frais d'établissement, transport, hébergement

75%	95%	100%	100%+150€
-----	-----	------	-----------

Prévention

Amniocentèse non remboursable par la Sécurité Sociale
Densitométrie osseuse pour les femmes de + 50 ans
Vaccin anti-grippe
Dépistage des troubles de l'audition + 50 ans

-	-	100%	100%
Oui	Oui	Oui	100%
Oui	Oui	Oui	OUI
Oui	Oui	Oui	OUI

Assistance santé services

Forfait aide ménagère si hospitalisation,
Forfait aide ménagère si chimiothérapie ou radiothérapie

Oui	Oui	Oui	Oui
Oui	Oui	Oui	Oui

Secours obsèques

Fonds social du règlement mutualiste			
--------------------------------------	--	--	--

Prise en charge par la Mutuelle du forfait de 18€ sur les actes médicaux dits "lourds" (décret N° 2006-707 du 19/08/06)

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 : 09 69 32 96 84

(1) - Plafond annuel 1300€ et 1800€ suite accord Centre Dentaire de Marseille, au-delà de ce plafond prise en charge du ticket modérateur uniquement

(2) - Sauf pour L1, tous les 2 ans, sauf enfants -18 ans et changement de vue. Le prix de la monture est plafonné à 150 €

(3) - Tous les ans de date anniversaire à date anniversaire

(4) - 500€ tous les six mois



Le Centre de Santé des Municipaux



51, Rue de Rome – 13001 Marseille • Du lundi au vendredi de 8h15 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



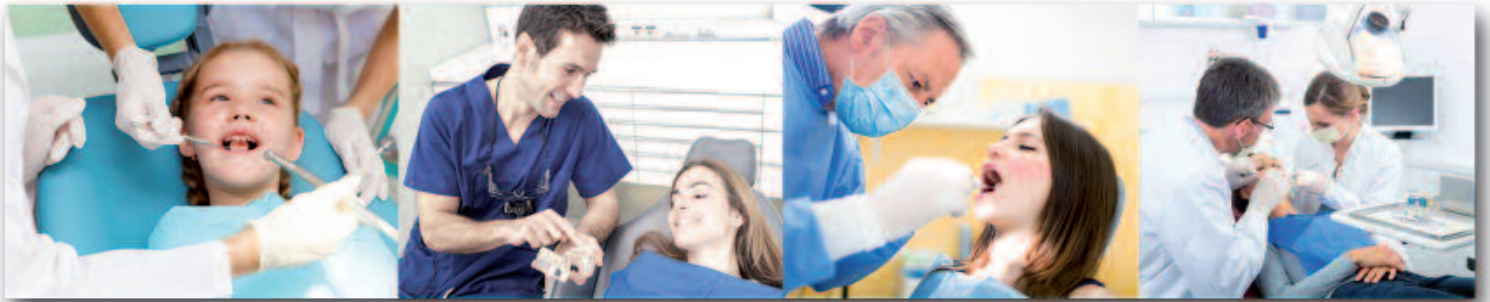
**Médecins : 04.91.13.98.88
04.91.13.98.89
Dentistes : 04.96.17.63.35**

MÉDECINE SPÉCIALISÉE

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

PARAMÉDICAL

- Pédicurie - Diététique - Ostéopathie - Psychologie



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 1500€)
 - 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



QUAND C'EST LE LOGEMENT QUI REND MALADE

L'impact de la précarité énergétique sur la santé

D'après le dernier rapport de la Fondation Abbé-Pierre, la crise du mal-logement en France toucherait près de 15 millions de personnes si l'on compte tous ceux qui vivent dans des lieux indignes, en situation de surpeuplement ou de précarité énergétique. Des conditions de vie particulièrement difficiles, qui ne sont pas sans conséquences sur la santé.



« **Q**uand on est malade, on reste à la maison, mais quand c'est le logement qui rend malade ? » C'est avec ce slogan, utilisé dans sa campagne de sensibilisation de 2007, que la Fondation Abbé-Pierre

(FAP) interpellait pour la première fois le grand public sur les conséquences du mal-logement sur la santé.

Depuis, même si les logements dépourvus du confort sanitaire de base (eau chaude, cuisine, sanitaires) sont toujours moins nombreux (ils représentaient 1 % de la totalité du parc en 2013, contre 15 % en 1984), « *il existe encore beaucoup trop de cas de non-logement, de logement indigne ou de bidonvilles* », constate Christophe Robert, délégué général de la FAP.



D'après le dernier rapport de la fondation, publié en janvier 2017, la France compterait près de 4 millions de mal-

logés, dont 143 000 sans-domicile-fixe (SDF). Un chiffre qui grimperait même à plus de 14,5 millions si l'on ajoute les personnes en situation d'habitat surpeuplé, d'effort financier excessif pour payer leur loyer ou encore de précarité énergétique. « *La mauvaise qualité des logements et notamment l'absence d'isolation, la fragilité économique des populations et la hausse des coûts de*

l'énergie conduisent à des histoires dramatiques, explique Christophe Robert. *Les personnes souffrent de l'humidité, du froid, de la chaleur et finissent par tomber malades.* »

Les SDF premières victimes du mal-logement

Face au mal-logement, les premières victimes sont incontestablement les SDF. Dans la rue, on meurt à 49 ans en moyenne, soit nettement en deçà de l'espérance de vie du pays. Parmi les pathologies les plus représentées chez les sans-abri, on trouve les maladies respiratoires et digestives, les troubles du comportement alimentaire ou encore les maladies de peau, sans parler de la fréquence des troubles psychiques et des problèmes de dépendance à l'alcool ou aux drogues.

Dans les bidonvilles, la promiscuité et le surpeuplement augmentent encore les risques sanitaires. Les acteurs de terrain y constatent la recrudescence de certaines épidémies, comme la tuberculose, ou l'apparition de pathologies comme les shigelloses ou les dysenteries bacillaires – des infections intestinales transmises par l'eau et les aliments souillés, proches de celles que l'on trouve dans les camps de réfugiés –, ainsi que des problématiques psychiques. La localisation de ces habitations de fortune, souvent situées sur



Quand le mal-logement rend malade



des sols pollués, à proximité de décharges ou d'échangeurs d'autoroute et à distance des infrastructures de base, n'arrange pas les choses. Selon un rapport de Médecins du monde, la mortalité néonatale dans les bidonvilles serait huit fois supérieure à la moyenne française, et la mortalité infantile cinq fois supérieure. Quant à l'espérance de vie, elle ne dépasserait pas 50 à 60 ans.



Avoir un toit ne préserve pas forcément la santé

« On le voit, ne pas avoir de véritable logement produit des effets sanitaires parfois très graves, mais, malheureusement, un toit sur la tête ne préserve pas forcément la santé », précise Christophe Robert. Au-delà de l'absence de WC, de chauffage, de cuisine ou d'eau chaude, « bien d'autres critères d'inconfort peuvent se cumuler », note la FAP dans son rapport. Humidité sur les murs, problèmes d'isolation, infiltrations d'eau ou installations électriques dégradées : en 2013, 10 % des logements rassemblaient au moins trois de ces défauts. Dans ces lieux, la fondation constate une présence accrue des pathologies chroniques (bronchite, arthrose, asthme) et aiguës (rhume, angine, grippe, diarrhée), ainsi



que des symptômes associés (sifflements respiratoires, irritations oculaires...). Parmi les personnes exposées à la précarité énergétique, 41 % souffriraient d'anxiété et de dépression, contre 29 % chez les autres ménages. De plus, « dans les logements trop petits et surpeuplés, la promiscuité joue sur l'épanouissement du couple et de la famille, mais aussi sur la qualité du sommeil et sur le développement psychomoteur des enfants », souligne Christophe Robert. Autant d'éléments difficilement mesurables par la statistique publique, mais qui produisent des effets véritablement délétères sur ces habitants déjà lourdement fragilisés par leur situation économique.

Delphine Delarue





Santé et logement : un déficit d'application des lois

Face aux drames du mal-logement, des recours existent. Le décret « décence », par exemple, interdit la location de logements dont la taille est inférieure à 9 mètres carrés. « *Malheureusement, toutes les situations de ce type que l'on rencontre et que l'on dévoile ne donnent pas forcément lieu à des poursuites*, indique Christophe Robert, délégué général de la Fondation Abbé-Pierre (FAP). *C'est donc la question de l'application des lois et de la capacité de l'intervention publique à faire respecter la dignité du logement qui se pose.* » Pour faire évoluer la situation, la fondation souhaiterait que les efforts menés en direction de l'amélioration globale de l'habitat* et de l'élargissement du parc de logements soient poursuivis. Elle demande aussi que l'information des petits propriétaires concernant les aides publiques dont ils peuvent disposer pour résoudre leurs problèmes d'insalubrité et de précarité énergétique soit renforcée. « *Enfin, il faudrait des moyens supplémentaires pour améliorer la capacité d'intervention des organismes de santé, notamment des agences régionales de santé, mais aussi des forces de police locales, pour que toutes ces personnes puissent aller sur le terrain, suivre les situations et intervenir*, explique Christophe Robert. *La santé et le logement sont deux univers très cloisonnés, alors qu'ils sont intimement liés. Nous appelons donc à un véritable décloisonnement des acteurs pour que toutes les dimensions de la personne mal-logée puissent être considérées et traitées.* »

* La loi de transition énergétique entrée en vigueur au 1^{er} janvier 2017 prévoit par exemple la rénovation de 500 000 logements par an, dont 250 000 pour les plus modestes.



Peinture au plomb et saturnisme : où en est-on ?

Le saturnisme, cette maladie aux effets particulièrement nocifs sur le développement cérébral et psychomoteur des enfants, est essentiellement dû à la présence de plomb dans les peintures anciennes que l'on trouve dans les logements construits avant 1949. En avalant les écailles de ces peintures tombées au sol et en inhalant leur poussière, les enfants s'intoxiquent. Pour les protéger, le Code de la santé publique prévoit l'obligation pour les propriétaires de logements à usage d'habitation de produire un constat de risque d'exposition au plomb (CREP) à destination de leurs locataires. Si l'analyse est positive (soit plus de 1 milligramme par mètre carré), le propriétaire devra procéder sans attendre aux travaux nécessaires pour limiter les risques d'exposition. Grâce à cette mesure, ajoutée à l'interdiction, en 2006, des vernis et des peintures contenant plus de 0,01 % de plomb, au traitement des eaux de distribution, à l'amélioration de l'alimentation et au contrôle des émissions industrielles, le nombre d'enfants atteints de saturnisme a été divisé par vingt entre 1996 et 2008-2009, passant de 85 000 à un peu plus de 4 000.



BREVES

Alim'confiance une appli pour vérifier l'hygiène des établissements alimentaires



Lancés le 3 avril par le ministère de l'Agriculture, l'application et le site Alim'confiance permettent de consulter les résultats

des contrôles sanitaires effectués dans tous les établissements de la chaîne alimentaire : abattoirs, épiceries, rayons frais des supermarchés, restaurants, cantines scolaires, traiteurs... A l'aide d'une carte interactive, ce dispositif d'évaluation indique « le niveau global » d'hygiène de l'établissement contrôlé, par exemple la « propreté des locaux et du matériel, l'hygiène du personnel et des manipulations » ou encore « le respect de la chaîne du froid », explique le ministère. Actuellement, quelque 1 500 résultats (correspondant aux contrôles effectués depuis le 1^{er} mars 2017) sont disponibles. De nouvelles données seront ajoutées au fur et à mesure des contrôles et resteront visibles pendant un an.

Pour plus d'infos : Alim-confiance.gouv.fr

En cette période où les enfants sont confrontés à la rentrée, beaucoup de parents s'inquiètent d'accompagner la croissance de leur enfant jusqu'à l'adolescence. Un vrai problème de société.



Comment accompagner la croissance de mon enfant ?

De la naissance à la fin de l'adolescence, votre enfant vivra plusieurs périodes de croissance intense qui détermineront sa taille à l'âge adulte. Quel est le rôle du sommeil ou de l'alimentation ? Que faire en cas de douleurs ? Comment éviter les troubles de posture les plus fréquents ? Voici quelques conseils qui vous aideront à le soutenir pendant cette période bien particulière.



« En matière de croissance, il y a quatre grandes périodes à surveiller, explique le docteur Olivier Puel, membre de l'Association française des pédiatres endocrinologues libéraux (Afpel)*. La première, c'est la période anté-

natale, parce que l'on sait qu'un retard de croissance intra-utérin peut entraîner une petite taille à l'âge adulte. Vient ensuite la période du premier âge, de la naissance jusqu'à 3 ans, puis l'enfance et, enfin, la puberté. »



C'est pendant les trois premières années de vie que la croissance est la plus rapide : l'enfant gagne en moyenne 25 centimètres de 0 à 1 an, puis 12 centimètres au cours de la deuxième

de votre enfant consiste à renseigner les courbes de croissance de son carnet de santé. Elles permettent de vérifier que le bébé grandit normalement et qu'il est en bonne voie d'atteindre sa taille cible, c'est-à-dire la taille génétique calculée à partir de celle de ses parents. On conseille donc de mesurer (et de peser) son enfant tous les trois mois jusqu'à 1 an, puis tous les six mois jusqu'à 4 ans.

Ensuite, le rythme décélère, avec un gain de taille d'environ 5 à 6 centimètres par an jusqu'à la puberté. Pendant cette période, une mesure annuelle suffit.

Un dernier pic à la puberté

Le dernier pic de croissance intervient donc à la puberté. Chez les filles, il a lieu en moyenne vers 10-11 ans et se poursuit jusqu'aux premières règles, puis la croissance ralentit, avant de s'arrêter définitivement vers 15-16 ans. Chez les garçons, le pic arrive un peu plus tard, vers 12-13 ans, et se poursuit jusqu'à la maturation sexuelle, autour de 16-17 ans. A noter que, dans les cas de puberté précoce, les enfants grandissent





plus tôt, mais arrêtent aussi leur croissance avant les autres, avec finalement un risque de petite taille définitive.

« Plusieurs éléments jouent plus ou moins directement sur la croissance, ajoute le docteur Puel. Tout d'abord, la génétique

et la production d'hormones [de croissance, thyroïdiennes ou sexuelles, NDLR], mais aussi les facteurs psychoaffectifs ou encore la nutrition. » Pour une croissance harmonieuse, l'alimentation doit être équilibrée, riche en calories et en protéines, l'idée étant d'éviter les carences en nutriments essentiels. « Le fonctionnement viscéral doit en outre être normal. Si l'enfant est atteint d'insuffisance rénale, s'il souffre de la maladie cœliaque ou de la maladie de Crohn, c'est-à-dire de pathologies qui influent sur l'absorption des nutriments, cela peut aussi avoir des conséquences. »

En ce qui concerne le sommeil, si l'hormone de croissance est essentiellement sécrétée pendant que l'enfant dort, « la littérature n'a pas décrit d'anomalie de taille chez ceux qui dorment mal ou qui ne font pas correctement leurs nuits », constate le docteur Puel.

Masser et rassurer

Chez un enfant en pleine croissance, les tendons sont sous-tension, les os grandissent, le corps « tire », et cela peut entraîner des douleurs qui se localisent essentiellement au niveau des mollets, des tibias ou des cuisses. Il faut alors vérifier que ces douleurs ne se situent pas toujours au même endroit, pour être sûr qu'elles ne cachent pas de pathologie. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter. Afin de soulager les douleurs de croissance, on conseille de masser l'enfant et de le rassurer. S'il a vraiment très mal, vous pouvez lui donner un peu de paracétamol.



Enfin, pour contrecarrer les troubles de posture les plus courants, pensez à contrôler la position des pieds (ils ne doivent être ni plats, ni creux, ni rentrés vers l'intérieur ou trop dirigés vers l'extérieur), l'égalité de longueur des membres et l'absence de scoliose. « Tout cela se vérifie chez le médecin, mais les parents doivent aussi être vigilants et regarder si l'enfant se tient correctement, avec un dos bien droit », conclut le docteur Puel. Cela permettra de prévenir les mauvaises positionnements et d'éviter qu'ils ne s'installent dans le temps.

Aliisa Waltari

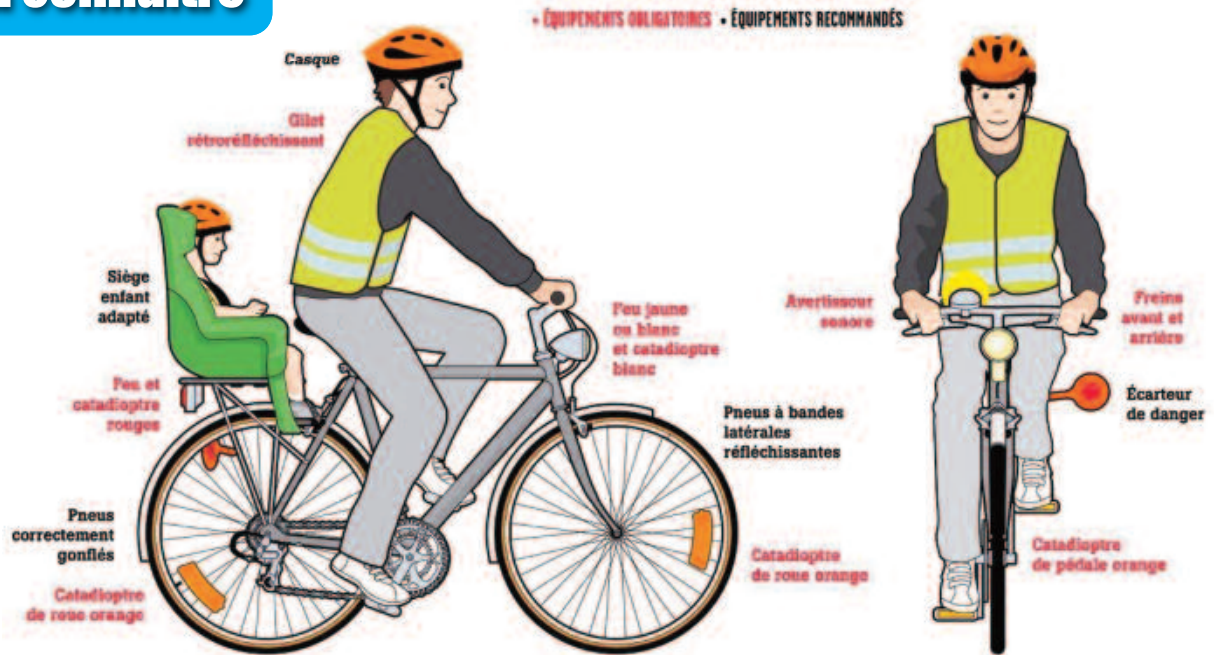
* Association liée l'Association française de pédiatrie ambulatoire (Afp).

Circuler à vélo les règles à connaître

Pour se rendre au travail ou pour se balader en famille, pour faire du sport ou simplement pour le plaisir, le vélo est accessible à tous. Mais, comme tous les autres véhicules, il est soumis à certaines règles : le cycliste doit être bien équipé et doit respecter le Code de la route.



Sur la route ou sur une piste cyclable, circuler à vélo est soumis à des règles mises en œuvre pour sécuriser les espaces partagés avec d'autres usagers. Et ces consignes doivent être respectées que l'on avance à la seule force des mollets ou que l'on soit aidé par une batterie électrique. En effet, un décret de mars 2016, fixant les exigences de sécurité concernant les bicyclettes, définit ce terme : « On entend par bicyclette tout produit comportant deux roues et une selle, et propulsé soit principalement par l'énergie musculaire de la personne montée sur ce véhicule, en particulier au moyen de pédales, soit de façon additionnelle avec un dispositif d'assistance électrique. »



Un équipement obligatoire

La première étape pour rouler en toute tranquillité consiste à disposer d'un vélo en bon état. Certains équipements sont obligatoires. Le vélo, qu'il soit électrique ou non, doit disposer : de deux freins, l'un à l'avant, l'autre à l'arrière ; d'un feu avant jaune ou blanc et d'un feu arrière rouge ; d'un avertisseur sonore et de dispositifs rétro réfléchissants sur les côtés et les pédales.



De plus, hors agglomération, la nuit ou le jour, lorsque la visibilité est insuffisante, le cycliste et son éventuel passager ont l'obligation d'être vêtus d'un gilet rétro réfléchissant. En complément, la Sécurité routière recommande de porter un casque, d'installer un écarteur de danger, d'avoir des pneus correctement gonflés et munis de bandes latérales réfléchissantes. Elle rappelle également que les enfants de moins de 5 ans doivent être installés dans un siège adapté muni de repose-pieds et de courroies d'attache.

Il est possible, mais non obligatoire, de souscrire une assurance pour garantir les dommages que vous ou votre bicyclette pouvez subir, mais aussi ceux que vous pouvez causer (responsabilité civile). De même, nul besoin d'immatriculer son vélo, excepté dans le cas d'un deux-roues électrique dont le moteur a une puissance supérieure à 250 W et dont la vitesse dépasse 25 km/h.

Un véhicule presque comme les autres

Une fois bien équipé, le cycliste doit respecter le Code la route au même titre que les conducteurs des autres véhicules (bus, voitures, motos). Le non-respect de ces règles est sanctionné par une amende. Par exemple, l'usage du

téléphone portable tenu à la main ou le refus de priorité correspondent à une amende de quatrième classe d'un montant forfaitaire de 135 euros. Sachez toutefois que les infractions commises à vélo n'entraînent pas de retrait de points sur le permis. Si l'infraction est très grave (conduite en état d'ivresse ou mise en danger d'autrui, par exemple), elle peut cependant donner lieu à une suspension du permis de conduire.

Une bonne conduite

La Sécurité routière a émis une liste de recommandations de bonne conduite à vélo. En ville, elle conseille ainsi de privilégier l'usage des bandes ou des pistes cyclables quand il y en a et de ne pas circuler sur les trottoirs, leur utilisation étant autorisée uniquement pour les enfants de moins de 8 ans. De plus, elle rappelle que les piétons sont prioritaires sur tous les véhicules, y compris les bicyclettes. Sur la chaussée, il est préférable de rouler du côté



droit, à environ 1 mètre du trottoir ou des voitures en stationnement afin d'être bien visible et de ne pas se laisser surprendre par une portière qui s'ouvrirait brusquement, par exemple.

Une distance de sécurité doit être respectée par rapport aux autres usagers et il est fortement déconseillé de zigzaguer entre les automobiles. Aux intersections, il convient de se placer un peu en avant des véhicules afin d'être vu et de ne jamais être hors du champ de vision du conducteur, par exemple le long d'un camion ou d'un bus. Enfin, la Sécurité routière précise que lorsque l'on roule à plusieurs, mieux vaut se positionner en file indienne ou, à défaut, à deux de front. Au-delà de dix personnes, le plus prudent est de scinder le groupe.

Benoît Saint-Sever



l'école de l'autonomie

Les adolescents utilisent beaucoup leur portable, parfois de manière inappropriée, voire dangereuse. C'est aux parents de leur apprendre le bon usage de cet objet de désir.

Le téléphone portable fait partie intégrante de la vie des adolescents. Dans notre pays, 82 % des personnes de 12 ans et plus en possèdent un. Ce taux grimpe à 100 % chez les filles de 15 à 17 ans et à 95 % chez les garçons de la même tranche d'âge, selon une enquête TNS-Sofres. C'est d'ailleurs le premier cadeau qu'ils ont commandé à Noël dernier. D'après une étude GFK, il s'est vendu 5 millions de portables et plus d'un million de smartphones à cette occasion, soit plus que de consoles de jeux.

« Pour les adolescents, le téléphone portable n'est pas un simple accessoire mais un objet de pouvoir; explique le Dr Claude Allard, pédopsychiatre et psychanalyste. Il ne sert pas principalement à téléphoner mais surtout à jouer, prendre des photos, envoyer des SMS, écouter de la musique et surfer sur Internet. Sa possession leur donne le même pouvoir que les adultes, elle symbolise l'accès à l'autonomie et à la responsabilité. »

Dépendants mais pas accros

Les parents voient souvent leur propre intérêt dans ce cadeau. Ils se sentent rassurés par cet objet qui permet de garder le contact lors des déplacements, de vérifier que leurs enfants sont bien rentrés après les cours... Pour les ados, c'est un moyen de garder un lien permanent avec les copains et copines, même s'ils viennent de passer la journée en leur compagnie.

Ils l'utilisent abondamment, voire trop. Pour le Dr Allard, « les adolescents peuvent devenir dépendants de leur téléphone portable. Il suffit d'ailleurs de voir le drame lorsqu'ils le perdent ou se le font voler. Mais ce n'est pas une addiction en soi. En revanche, il peut y avoir addiction aux jeux du mobile, tout comme avec les consoles de jeux et les micro-ordinateurs. Les parents doivent donc rester vigilants ».

Le téléphone portable recèle d'autres dangers. Même si les risques liés à l'exposition individuelle aux champs émis par les mobiles ne sont pas avérés, le ministère de la Santé, en application du principe de précaution, recommande d'utiliser un kit oreillette qui éloigne le téléphone de la tête. Les adolescents sont aussi incités à éloigner le mobile de leur bas-ventre. Ceci pour protéger d'éventuelles conséquences sur le cerveau et les organes de la reproduction.



Par ailleurs, il est conseillé de toujours téléphoner dans de bonnes conditions de réception, afin de diminuer la puissance des ondes émises par l'appareil. De même, les autorités sanitaires

invitent les parents à modérer l'usage du mobile par les enfants, dont l'organisme en développement serait plus sensible aux risques. De plus, il ne faut pas oublier de l'éteindre la nuit.

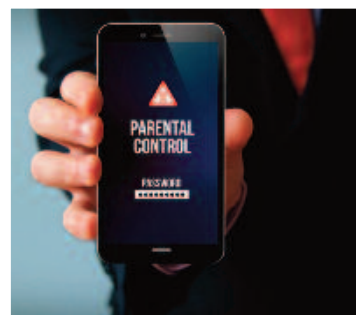
Signaler les contenus illicites

Le rôle des parents ne s'arrête pas là. Ils doivent mettre leurs enfants en garde contre l'utilisation en situation de mobilité, en rollers, à bicyclette, en scooter et même en marchant. Les ados qui téléphonent ne prêtent plus attention à la signalisation. Il faut également les sensibiliser au problème du droit à l'image : ne pas faire à autrui ce qu'ils n'aimeraient pas que l'on leur fasse, en se gardant notamment de prendre et de faire circuler des photos ou des vidéos compromettantes.

Les parents doivent également leur demander de faire part de tout contenu illicite (pornographie, incitation à la haine raciale...) qu'ils recevraient. Ces contenus peuvent être signalés sur le site Internet www.internet-signalement.gouv.fr ou via un mobile sur www.pointdecontact.net. De plus, il est fortement recommandé d'activer le contrôle parental avec les plus jeunes utilisateurs, qui sont généralement équipés lors de l'entrée au collège. Ainsi, ils ne pourront pas accéder à des contenus sensibles.

Il faut aussi leur enseigner les règles de civilité, leur apprendre à l'éteindre pendant les repas en famille et dans les lieux publics. Anne a profité d'un trajet en transports en commun pour aborder le sujet de la discrétion avec son fils. « J'étais dans le bus avec Mattéo lorsqu'un ado a décroché son portable et a commencé à raconter sa vie à haute voix, raconte cette maman. Tout le bus en profita ! Cela m'a permis d'expliquer à mon fils en quoi ce type de comportement était inconvenant. Je pense qu'il en tient compte, maintenant. »

Frédéric Constan



Pensez à l'automne, le nettoyage du jardin s'impose :

préparer la serre contre le froid il faudra alors rentrer les plantes frileuses, planter les petits fruits, tailler les haies... L'emploi du temps au jardin est encore chargé.

Les plantes en pots et fleurs du jardin d'ornement :

- Les pots qui restent à l'extérieur doivent être protégés,
- les vivaces peuvent être divisées ou bien plantées.
- Profitez de créer de jolies jardinières à floraison automnale
- Les rosiers remontants sont capables de fleurir jusqu'aux premières gelées à condition de retirer les fleurs fanées de votre rosier au fur et à mesure .
- Continuez à enlever les mauvaises herbes qui poussent autour des rosiers.
- Plantez les chrysanthèmes en pot afin d'obtenir une belle floraison.



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



Riz de Veau Forestière

*Une recette facile à réaliser
pour recevoir vos amis*



Ingrédients :

Proportions pour 4 convives :

- une noix de ris de veau par personne
- 200 g de champignons forestiers frais ou de Paris. A défaut en conserve
- 20 cl de crème liquide
- deux c/ d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de muscat
- vinaigre de vin
- vinaigre balsamique
- fond de veau 1 c/ à soupe
- sel et poivre selon les goûts.

*C'est prêt à servir accompagné
de pommes de terre au four avec
quelques grains de raisin ou
de purée grossièrement écrasée.*

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min.

- Porter 2 litres d'eau à ébullition dans une casserole avec 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin, saler avec du gros sel. Plonger les noix de ris de veau de lait, les laisser pocher à frémissement pendant 10 minutes. Les placer ensuite dans de l'eau bien froide, les égoutter. Les parer en retirant les filaments.
- Nettoyer les champignons frais (forestiers ou de Paris). Selon la taille, les couper en morceaux. Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle, ajouter les champignons, les laisser colorer, bien remuer. Faire brièvement revenir si ce sont des conserves.

- Ajouter un trait de vinaigre balsamique, laisser évaporer. Puis verser et porter à ébullition successivement 1 cuillère à soupe de fond de veau, la crème liquide, bien déglacer les sucs, saler et poivrer. Réserver.
- Couper en deux les noix de veau dans le sens de la longueur. Chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle, saisir les tranches de ris de veau en prenant soin qu'elles n'attrapent pas, pour donner une légère coloration, les retourner régulièrement, durant environ 10 minutes de cuisson. Le muscat vous servira à déglacer.
- Terminer en ajoutant les ris de veau dans la sauce obtenue ainsi que les champignons et laisser mijoter 10 mn à feu doux. Finaliser avec le poivre.



Douceur du Pommier

façon fondant facile à réaliser

Ingrédients : pour 6 parts

- 3 grosses pommes avec une préférence pour les reinettes.
- 5 à 6 cuillères à soupe de farine
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 3 cuillères à soupe de lait
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 1/2 sachet de levure

Pour le nappage :

- 80 g de beurre fondu
- 4 cuillères à soupe de sucre ● 1 œuf

Réalisation : Préparation : 10 min

Cuisson : 50 min.

- Peler les pommes. Les couper en morceaux. Préchauffer le four à 220°C.
- Dans un récipient, mélanger la farine, le sucre, le lait, l'huile, l'œuf entier, le sel et la levure. Placer les pommes dans cette préparation. Verser dans un moule bien beurré. Faire cuire pendant 25 minutes à 220°C.
- Durant la cuisson faire le nappage : fondre le beurre puis ajouter le sucre et, hors du feu, l'œuf. Mélanger.
- Sortir le gâteau du four. Verser dessus le nappage. Remettre au four 25 minutes, toujours à même température.

Servir tiède ou froid.

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
RN8 - Quartier San Baquis
13320 BOUC BEL AIR
Tél : 04.42.69.44.70



Espace Audition
16 Route Nationale 96
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 18H00



REGIE MUNICIPALE DES POMPES FUNEBRES DE LA VILLE DE MARSEILLE

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

Régie Municipale des Pompes Funèbres

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

Funérarium municipal

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

Contrats Obsèques

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

Le funérarium municipal, un espace de 1532 m²

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

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

Les contrats obsèques

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

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



Le Centre de Santé des Municipaux

«en tramway»



La santé au centre

CENTRE DE SANTÉ

- Cardiologie
- Chirurgie vasculaire
- Dermatologie
- Endocrinologie
- Gastro-entérologie
- Gynécologie
- Hépatologie
- Médecine d'urgence
- Néphrologie
- Oculologie
- Otorhinolaryngologie
- Pédiatrie
- Rhumatologie
- Urgence

CENTRE DE SANTÉ

OUVERT À TOUS
LES ASSURÉS SOCIAUX

DE 8H À 19H
DU LUNDI AU VENDREDI
SUR RENDEZ-VOUS

SPECIALISTES
Tél. 04 91 13 98 89

GÉNÉRALISTES
Tél. 04 91 13 98 88

Ligne 3, arrêt Rome-Davso

**51, Rue de Rome
13001 Marseille**

**Du lundi au vendredi
de 8h00 à 19h00**