

## VIE MUTUALISTE

- UN PRESIDENT A VOTRE ECOUTE
- RUBRIQUE CONSEILS
- LE CONSEIL D'ADMINISTRATION
- LA MUTUELLE AU SALON DES MAIRES A PARIS
- LA MUTUELLE A VOTRE SERVICE
- TABLEAU DES PRESTATIONS
- CENTRE DE SANTÉ
- CENTRE DENTAIRE

## SANTÉ

- LES EXOSQUELETES
- HYPERTENSION : HTA
- BREVES : GRIPPE
- CAMPAGNES DE VACCINATION

## SOCIÉTÉ

- SPORTS D'HIVER, BIEN SE PREPARER
- TRADITION DE FIN D'ANNEE EN GRECE
- MALADIES CHRONIQUES A L'ECOLE

## LOISIRS

- Les Conseils du Jardinier : L'HIVER EST LA, QUE FAIRE ?
- RECETTES :
  - Carré d'Agneau à la Montagnarde
  - Buchette d'épices en fête



Le Président, Patrick Rué,  
et le Conseil d'Administration  
de la Mutuelle de Marseille Métropole,  
souhaitent les meilleurs voeux de santé  
à tous leurs adhérents

# 2018 BONNE ANNEE

«ensemble, mettons la santé  
au cœur de vos vies»



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

Nouveau Numéro

0805 257 507

APPEL GRATUIT

Ligne Directe

55 112

Ville de Marseille  
Mutuelle Marseille Métropole

## Bienvenue aux nouvelles administratrices

*Elues en septembre dernier par les délégués, Janine Maupoint et Karima Friga, sont venues grossir les rangs de ces bénévoles militants. Présentation.*



### Karima Friga

Mère de 2 enfants, Karima est issue du service de la Petite Enfance de la Ville de Marseille. Après avoir travaillé pendant 11 ans auprès des jeunes enfants dans les crèches, elle est devenue récemment permanente syndicale au sein de FORCE OUVRIERE.

Son militantisme naturel s'est reporté sur la Mutuelle où elle vient de s'engager comme administratrice.

Elle aura en charge la partie événementielle et apportera également sa contribution dans le domaine de la communication et du relationnel.

Bien entendu, elle sera aussi un relais naturel auprès des adhérents de la petite enfance avec Christelle Spano et Mireille Giliberti, également administratrices de la mutuelle.

### Janine Maupoint

Janine a commencé sa carrière en qualité d'assistante sociale à la Ville de Marseille en 1976. Responsable du Service Social de la Ville durant 30 ans qui deviendra la Division de l'accompagnement social et psychologique, elle a aussi participé à la création du Comité d'Action Sociale avec le syndicat FORCE OUVRIERE.

Soucieuse d'accompagner les agents lors d'accidents de la vie, de maintenir le lien social et de tout mettre en oeuvre pour rendre les personnes autonomes, elle a combattu toute sa carrière pour faciliter l'accès aux droits des personnes.

Jeune retraitée, aujourd'hui, elle poursuit son militantisme en s'engageant au sein de la mutuelle. Tout naturellement, elle aura en charge la veille des politiques sociales et de santé publique, les dossiers sociaux et la gestion des risques.

## La Mutuelle Marseille Métropole au salon des Maires à Paris

**Les 22 et 23 novembre dernier, votre Mutuelle était présente à Paris, au stand Mutame du salon des Maires et des collectivités.**



Évènement incontournable du marché des collectivités locales qui réunit tous les grands acteurs de la commande publique (maires, adjoints, directeurs de services, fonctionnaires territoriaux...), votre mutuelle se devait d'être présente !

Le président de la Mutuelle, M. Patrick Rué, accompagné d'administrateurs, ont durant ces 2 jours, apportés des réponses et solutions concrètes aux problématiques « santé » rencontrées par ces décideurs dans l'exercice quotidien de leurs missions.

*De gauche à droite : M. André Conte, M. Jean-Pierre Gros, Mme Caroline Courrieu-Besson, Mme Christelle Spano, Mme Karima Friga et M. Patrick Rué.*



## SOLUTION AUDITION

PUIGSERVER Eric & BARDY Stephane Audioprothésistes

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

### Nous rencontrer :

CC la Rouvière  
83 Bd du Redon  
13009 Marseille

☎ 04.91.78.94.09



**Votre prothèse auditive à partir de :**

**500€**





## Un Président à l'écoute de ses adhérents

Patrick Rué, Président de la Mutuelle, s'est prêté au jeu des questions-réponses des adhérents de la mutuelle...

### Pourquoi avoir changé le nom de la mutuelle ?

Patrick Rué : Pour plusieurs raisons, même s'il faut bien le dire, nous restons attachés à l'historique de cette dénomination.

Aujourd'hui l'appellation agent municipal a disparu. De plus, le terme était inadapté aux grandes collectivités que sont le Conseil Départemental, le Conseil Régional et la Métropole. Tous ces personnels étant désormais des Territoriaux.

Enfin, nous avons lancé une politique de développement de notre mutuelle qui va permettre à d'autres secteurs de nous rejoindre.

Pour toutes ces raisons, la Mutuelle Marseille Métropole insufflera cette nouvelle dynamique dès 2018.

### Est-il vrai que la nouvelle prestation L4 remporte un vif succès ?

P.R. : C'est indéniable, mais ce n'est pas une vraie surprise. La proposition est alléchante et le besoin de couverture importante est réel dans les domaines des appareils dentaires et de surdité, comme dans l'optique et d'autres améliorations moins voyantes comme les vignettes oranges, par exemple.

### Les soins de santé pourtant empiètent de plus en plus mon budget...avez-vous des solutions pour que je puisse mieux le maîtriser ?

P.R. : Nos mutualistes ont la possibilité d'utiliser nos 3 centres dentaires et un centre médical avec de nombreux spécialistes qui proposent des prestations à des tarifs conventionnés.

Très prochainement, nous allons ouvrir une salle d'implants dentaires à la rue Caisserie à des tarifs hautement concurrentiels ! Nous avons pour objectif aussi d'augmenter l'offre des spécialistes et recruter 2 nouveaux médecins généralistes supplémentaires.



Enfin, ces centres rencontrent un vif succès et pour cette raison, j'ai demandé que soit étudié un dispositif prioritaire pour nos mutualistes.

### Comment puis-je accéder à la prévoyance ?

P.R. : Jusqu'à présent, tout le monde avait accès à la prévoyance, et pour ceux qui avaient suspendu leur contrat

prévoyance, il n'était plus possible d'y accéder à nouveau par la suite.

J'ai demandé à mes responsables de réserver la prévoyance, désormais et uniquement aux adhérents de la Mutuelle, en donnant la possibilité à ceux qui avaient suspendu cette garantie de pouvoir y accéder à nouveau.

Par contre, les non adhérents ne pourront plus adhérer à la prévoyance.

Il est clair que le Conseil d'Administration a pris l'option de privilégier les adhérents !

### Ce n'est pas toujours évident de vous avoir au téléphone ?

P.R. : Effectivement, et nous avons beaucoup travaillé sur ce sujet. Une réorganisation en début d'année devrait encore améliorer notre réactivité. Nous avons également créé une commission pour que la moindre réclamation soit prise en compte et solutionnée.

### Alors pas trop dur d'être Président et représentant syndical ?

P.R. : Les deux responsabilités sont très complémentaires mais nécessitent une discipline de fer dans la gestion de mon agenda ! Il faut dire aussi que dans les deux domaines, je suis très bien épaulé. Vous m'offrez également l'occasion de remercier publiquement les 31 administrateurs et les 150 délégués de notre mutuelle pour leur engagement, en rappelant que ce sont tous des bénévoles !

## 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 MARSEILLE  
METROPOLE  
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 OPTICIE"0/ (%%-0Y(0,/0!&'&...,,

**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**

# Le Conseil d'Administration de la Mutuelle Marseille Métropole

Le rôle des 32 administrateurs est central puisque ce sont eux qui déterminent les grandes orientations de la Mutuelle Marseille Métropole.  
Liste des bénévoles qui administrent votre Mutuelle.

## Président

M.Patrick Rué



## 1<sup>er</sup> Vice Président

M. Patrick Soudais



## 3 Vices Présidents



M. André Conte



M. Jean-Pierre Garcia



M. Jean-Pierre Gros

## Les membres du Conseil d'Administration :

ALAIMO Lionel  
AMICO François  
AYACHE Patrice  
BIBERIAN Athur  
CARDI Liliane  
CAUVIN Michel  
CONTERA Richard  
DE MARIA Félix  
DEMAZIERE Claudine

DEROUDILHE Paul  
DOURIN Noël  
FRIGA Karima  
GILIBERTI Mireille  
GILLY Eric  
KARABADJAKIAN Michel  
LAFONT Joëlle  
LAUZAT Pierre  
LEBORGNE Nicole

MAUPOINT  
MENCACCI Francis  
MOSCATELLI Bruno  
PINELLI Gérard  
PINET Carine  
ROCCHI Laurent  
SOGLIUZZO Henri  
SPANO Christelle  
VOLLARO Alain

## 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 Marseille Métropole

Nouveau Numéro

 **0805 257 507**

APPEL GRATUIT

# 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 oeil (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
--------------------------------------

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

Prise en charge par la Mutuelle du forfait de 18€ sur les actes médicaux dits "jours" (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 : 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 de la Mutuelle Marseille Métropole



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 Marseille Métropole

- **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 Caissérie 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



## Les Exosquelettes : un progrès considérable pour la médecine

**D**epuis quelques années, le terme d'exosquelette n'était associé qu'à une structure de synthèse, une prothèse améliorée mais toutefois basique dans le prolongement de parties du corps, qui aidant notamment les personnes à se déplacer, avec toutefois l'aide de béquilles... Peu pratique...

Mais aujourd'hui, les exosquelettes connaissent une phase d'évolutions et de progrès considérables. Ils sont des « orthèses » : ils remplacent et améliorent même les fonctions motrices déficientes ou absentes des personnes les portant.

Ce marché tend à se développer énormément : on prédit 3.3 milliards de dollars y circulant d'ici à 2025. C'est pourquoi des entreprises de nombreuses nationalités cherchent à contribuer à cette avancée scientifique et médicale comme Rewalk en Israël, Ekson aux Etats-Unis ou Wandercraft en France.

Ces entreprises et leurs avancées représentent un grand espoir pour la médecine, et réalisent des performances illustrées symboliquement comme en 2014 : le coup d'envoi d'un match de Coupe du Monde au Brésil a été donné par un adolescent paraplégique grâce à un exosquelette contrôlé par la pensée et de nombreux capteurs. Pour les personnes souffrant de handicap ou diminuées, le rêve de bien marcher à nouveau renaît plus que jamais, avec des sensations et des mouvements retrouvés.

Les chercheurs travaillent pour que ces dispositifs soient les plus ergonomiques possibles et qu'ils puissent même palier à la pénibilité au travail comme lors de port de charges lourdes.



Ainsi, certains hôpitaux sont désormais équipés d'exosquelettes permettant de soigner des patients souffrant de lombalgies (maux de dos), de rééduquer des personnes ayant un handicap moteur pour les aider à se stabiliser et à terme, à marcher.

Il existe même des exosquelettes permettant aux seniors de ne pas tomber. Equipées de moteurs au niveau des hanches, ces structures s'adaptent à la démarche du porteur pour ensuite le stabiliser et l'empêcher de chuter.

Les scientifiques et producteurs tâchent de respecter les questions éthiques en précisant que ces appareils seront toujours sous le contrôle humain, par des capteurs, des boutons ou par la pensée. Jamais ils ne prendront de décision à

notre place.

Certes les exosquelettes restent encore des produits complexes et chers, mais l'ergonomie tend à s'améliorer et les prix baisseront des prochaines années lorsque la production sera démocratisée et plus importante. Ils représentent une avancée scientifique considérable, qui sera certainement l'outil principal de la rééducation motrice dans le futur, et un grand espoir pour nombre de patients.





# Hypertension : deux outils connectés pour favoriser l'observance

En France, environ 14 millions de personnes souffrent d'hypertension artérielle (HTA). Des médicaments permettent de prendre en charge cette pathologie chronique, mais seuls 60 % des patients suivent correctement leur traitement. Pour accompagner les malades et les professionnels de santé, deux nouveaux outils ont été mis en ligne dans le cadre du programme «Agir pour l'observance».

**D**ans la prise en charge d'une maladie chronique comme l'hypertension artérielle (HTA), le suivi régulier des traitements est essentiel. Ces derniers permettent la normalisation des chiffres de tension et assurent une bonne protection du cœur, du cerveau, des reins et des vaisseaux. Pourtant, selon l'enquête Flash 2015 réalisée par le Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle (CFLHTA), 60 % des malades seulement suivent à la lettre leurs prescriptions. « On considère qu'il y a une mauvaise observance lorsque les antihypertenseurs sont pris moins de 80 % du temps », explique le docteur Bernard Vaïsse, cardiologue et président du CFLHTA, avant de souligner : « Nous ne savons pas encore guérir la HTA et seuls les médicaments, en complément des mesures hygiéno-diététiques, sont à notre disposition. »

Pour favoriser l'observance, le CFLHTA et la Société française d'hypertension artérielle (SFHTA) proposent deux nouveaux outils connectés\*, dans le cadre de leur programme « Agir pour l'observance ». Le premier, Eval-Obs, est une application conçue pour les patients. Le second, Flash-Observance, est un calculateur en ligne destiné aux professionnels de santé. « Ces outils ont pour objectif de favoriser les échanges entre les médecins et les patients autour des traitements, indique Bernard Vaïsse. La mauvaise observance peut être liée par exemple à un oubli, à des effets secondaires ou à une non-adhésion du malade. Or ces sujets ne sont pas suffisamment abordés en consultation. »



## Une application pour évaluer le suivi des traitements

L'application Eval-Obs, disponible gratuitement pour les smartphones Android, a pour objectif de rendre le patient

acteur de sa prise en charge. Celui-ci doit répondre à la question « Comment avez-vous pris votre traitement de l'hypertension artérielle pendant le dernier mois ? » en déplaçant un curseur sur une échelle qui va de « Je n'ai pris aucun comprimé » à « J'ai pris tous les comprimés ».



L'application lui propose ensuite d'évaluer plus précisément la prise de chacun de ses médicaments et de répondre à un questionnaire afin de comprendre les causes du non-respect de la posologie. A la fin de l'évaluation, des conseils sont délivrés au patient pour l'aider à mieux suivre sa prescription.

**FLAHS Observance HTA**

Écrit par Nicolas CFLHTA le 13 décembre 2015

FLAHS-Observance est un calculateur du risque d'observance pouvant être utilisé chez des sujets traités pour une hypertension artérielle. En renseignant des critères en relation avec l'état de santé et les traitements en cours, il est possible d'attribuer une des trois catégories de risque d'observance aux traitements antihypertenseurs : faible, fort ou intermédiaire.

Données démographiques	
> Sexe	Homme / Femme
> Age (ans)	55 à 64 / 65 à 80 / 80 et plus
Traitements	
> Nombre de comprimés par jour pour traiter l'HTA	1 / 2 / 3+
> Diabète traité	Non / Oui
> Hypercholestérolémie traitée	Non / Oui
Antécédents	
> Affection articulaire du membre (arthrose, rhumatisme, mal de dos)	Non / Oui
> Affection respiratoire (asthme, bronchite chronique, apnée du sommeil)	Non / Oui
> Anxiété, dépression nerveuse	Non / Oui
> Cancer	Non / Oui
> Problème de vue important (cataracte, glaucome, cécité)	Non / Oui
> Antécédent de maladies cardiovasculaires	Non / Oui

Valider

### Un calculateur de risque

De leur côté, les médecins disposent du calculateur du risque d'inobservance Flash-Observance, mis au point à partir d'une population de 2 743 sujets traités pour une HTA en France en 2015. Le professionnel de santé complète en ligne des critères relatifs aux caractéristiques personnelles (âge et sexe) et à l'état de santé (traitements et antécédents) du patient, et le calculateur attribue à celui-ci l'une des trois catégories de risque d'inobservance : faible, intermédiaire ou fort. « Les personnes jeunes, qui prennent plusieurs comprimés et qui ont des comorbidités (associations de maladies, NDLR) ont un risque fort d'inobservance », précise le président du CFLHTA. En complément de ce dispositif, le médecin peut utiliser le « Questionnaire d'observance », également disponible en ligne, afin de comprendre les principales raisons du mauvais suivi du traitement.

### Adapter les prescriptions

En consultation, les outils du programme « Agir pour l'observance » permettent de mettre en évidence un éventuel problème. « Le patient peut montrer à son praticien les résultats de l'évaluation réalisée grâce à l'application. Ce dernier pourra ensuite proposer des solutions, par exemple encourager l'utilisation d'un pilulier pour éviter les oublis ou encore changer de médicaments en cas d'effets secondaires », illustre le docteur Bernard Vaisse. C'est aussi un bon moyen d'ouvrir la discussion. « Les patients n'osent pas toujours parler des difficultés qu'ils rencontrent et les médecins ne posent pas systématiquement de question, poursuit le spécialiste. Ces outils participent à l'éducation thérapeutique et permettent de rappeler que le malade doit adhérer à sa prise en charge pour être bien soigné. »



Léa Vandeputte

\* Disponibles sur le site [Comitehta.org](http://Comitehta.org).

## BREVES

### GRIPPE Les médicaments homéopathiques ne remplacent pas le vaccin

En pleine campagne de vaccination contre la grippe saisonnière, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) rappelle qu'« aucun médicament homéopathique ne peut être considéré comme un vaccin ». Cet avertissement vise à dénoncer l'utilisation trompeuse de la désignation « vaccin homéopathique », qui n'a aucune valeur.

Des médicaments homéopathiques avec autorisation de mise sur le marché (AMM) peuvent avoir une indication dans la prévention ou le traitement de l'état grippal, mais



ils « ne peuvent se substituer [aux] vaccins antigrippaux, notamment pour les personnes appartenant aux groupes pour lesquels cette vaccination est recommandée », ajoute le Conseil supérieur d'hygiène publique de France. En France, seuls trois vaccins grippaux inactivés sont commercialisés et pris en charge par l'Assurance maladie dans le cadre de la campagne 2016 (Influvac, Immugrip et Vaxigrip).

Pour plus d'infos : [Alim-confiance.gouv.fr](http://Alim-confiance.gouv.fr).

Tous les ans, les calendriers de vaccination sont remis à jour par les autorités de la santé.



**Les campagnes de vaccination sont importantes et bénéfiques à notre santé.**

**Il faut savoir que le vaccin est un excellent (sinon le meilleur) moyen de prévention contre les maladies infectieuses : il lutte contre les microbes responsables de ces maladies graves mais évite également la propagation de ces dernières dans la population.**

**La vaccination, c'est donc penser à soi et penser aux autres, à tout âge, et on se doit de respecter les campagnes et recommandations afin d'éviter la transmissions de maladies et de virus .**

**Rappelons qu'en France, la vaccination a permis la quasi-élimination de certaines maladies infectieuses.**

## Comment ça marche ?

Les vaccins que l'on nous injecte contiennent des éléments de virus morts et totalement inoffensifs. Mais notre organisme, en repérant ce virus, va en un certain temps produire des anticorps ,ce qui permettra de se défendre et d'éliminer ce virus. L'injection a fait effet, on est vacciné.

Ainsi, lorsque le vrai virus vivant d'une maladie tentera de pénétrer notre organisme, ce dernier le reconnaîtra immédiatement et enverra les anticorps adaptés pour le détruire avant qu'il ne se développe.

Plusieurs types de vaccins existent aujourd'hui, comment alors savoir quels vaccins faire et quand les faire ? Voici quelques conseils :

Prendre rendez-vous pour la vaccination d'une fois à l'autre : dès le jour du vaccin, planifiez la prochaine fois avec votre médecin, et notez cette date dans votre téléphone ou votre agenda.

Tenez votre carnet de vaccination à jour et emmenez le avec vous pour chaque vaccination, que ce soit la vôtre ou celle de votre enfant, pour qui il faut aussi penser au carnet de santé.

## N'ayez pas peur

Les réactions vaccinales que l'on peut avoir sont plus qu'insignifiantes comparées aux risques que l'on encourt si on ne se vaccine pas. Certes, une fièvre légère ou une rougeur provoquées suite à la vaccination peuvent être gênantes quelques temps, mais beaucoup moins que la contraction d'une maladie grave due à la non-vaccination. Les effets indésirables existent donc bel et bien mais rares sont les effets indésirables dits « graves » que la médecine s'efforce chaque jour d'éradiquer.

Les vaccins sont donc les meilleurs outils pour protéger sa santé mais aussi celle des autres. Ils nécessitent un bon suivi, et une bonne information, afin que ses effets soient optimaux et protègent les populations.



## Bien se préparer avant les sports d'hiver : pour que la montagne reste un plaisir

**Lorsque l'on part aux sports d'hiver, un séjour réussi passe par l'adoption de réflexes simples.**

**I faut tout d'abord bien choisir la destination de son séjour : grâce à internet et aux renseignements des stations, il est facile de savoir si le domaine vers lequel on souhaite partir est adapté à sa famille, son niveau, son budget, etc...**

Une fois le lieu bien choisi, il est essentiel d'avoir une bonne condition physique pour partir et pratiquer les différentes activités. Ainsi, quelques semaines avant son départ, il serait judicieux de se remettre en forme en reprenant une activité physique : la marche ou la salle de sport sont par exemple d'excellents moyens de retrouver rapidement une certaine condition physique pour supporter l'intensité des sports d'hiver.



Une fois sur les pistes, il est aussi important de bien s'échauffer, pour préparer ses muscles à l'effort auquel ils vont se soumettre. Idem une fois la journée terminée : penser à bien s'étirer pour que les muscles se relâchent progressivement. Vous éviterez ainsi les courbatures ou les risques de blessure les jours suivants.

Les sports d'hiver nécessitent du matériel tel que des skis ou des chaussures. Ce matériel se doit d'être bien entretenu. Pensez à vérifier les réglages et fixations de vos équipements avant l'activité et vous éviterez ainsi les risques d'entorses ou de chutes dus à un matériel mal fixé. D'autres éléments



comme le casque, la crème solaire ou les lunettes de protection s'avèrent aussi être indispensables à la panoplie du sportif hivernal : en altitude les rayons du soleil sont tout aussi dangereux que l'été sur la plage.

Une fois sur place, il est essentiel de bien se tenir informé des conditions dans lesquelles on pratiquera les activités. Via des applications mobiles dédiées ou directement auprès des services d'information des stations, on peut se renseigner facilement sur les conditions météorologiques, les plans des pistes ou les autres difficultés que l'on peut rencontrer.

Pendant l'effort, une bonne alimentation est primordiale. Tout au long de son séjour, il faut manger sainement mais également en quantité suffisante pour compenser une perte de calorie plus importante due au froid pendant l'effort. Pour les mêmes raisons, il est aussi important de bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort.



Enfin, avant de partir, pensez à consulter votre médecin pour lui parler d'éventuelles gênes ou douleurs que vous éprouveriez pendant un effort. Son avis compte beaucoup et peut vous éviter des accidents cardiaques, articulaires ou respiratoires. Il est conseillé aux hommes de plus de 35 ans et aux femmes de plus de 45 ans de faire ce type de consultation avant un départ vers activités hivernales.

En résumé, pour un séjour réussi, adoptez les bons réflexes : tenez vous informés, ayez une bonne hygiène de vie, demandez l'avis de votre médecin...et profitez des joies de l'hiver !

# Les traditions de fin d'année en Grèce



**V**ille Phocéenne, Marseille porte en elle bien des souvenirs hellènes. En Grèce, la période festive débute la veille de Noël jusqu'à l'Épiphanie, appelée la Douzaine durant laquelle de nombreuses coutumes sont célébrées qui varient d'une région à l'autre, véhiculées par une population généralement agricole. Ces coutumes résultent de fêtes chrétiennes et de croyances païennes que le Christianisme n'a pu effacer comme un peu partout en occident depuis la fin de l'époque romaine. Les saints ont pris la place des héros et des dieux antiques protégeant et aidant selon leurs particularités.

Les fêtes païennes chères à la population comme les saturnales, les calendes et autres, ont été transformées en fêtes chrétiennes. Dans les temps anciens, la période de Noël n'était pas la période de fête et d'allégresse qu'elle est aujourd'hui, elle représentait la victoire de la lumière sur les ténèbres. En effet, le jour de Noël est célébré quelques jours après le solstice d'hiver du 22 décembre, époque où la nuit est plus longue que le jour. Ainsi la fête de la naissance du dieu Mithra (dies natalis solis invicti), l'invincible soleil, le 25 décembre, est devenu au milieu du IV<sup>e</sup> siècle le jour anniversaire du Christ, la « nouvelle » lumière du monde.

Chaque maison grecque s'ornait d'une maquette de bateau, en bois, plus ou moins grande, décorée d'une guirlande lumineuse ou de petites bougies. A l'époque de l'antiquité classique à Athènes mais aussi dans les îles Ioniennes, un bateau sur une plate-forme faisait le tour de la ville pendant la fête des fleurs pour montrer à tout le monde la fin de l'hiver. Pendant les premières années chrétiennes, des groupes de jeunes gens allaient de maison en maison, en tenant un petit



bateau entre leurs mains et en chantant les « Kalanta » pour annoncer l'arrivée de Saint-Basile. En effet, le Père Noël a tendu sa hotte à Saint-Basile, philanthrope de l'Asie Mineure sous l'Empire byzantin qui, à la veille de la nouvelle année, distribue aux enfants sages des cadeaux et des friandises. Au Nouvel an, une pièce d'or ou d'argent était

souvent placée dans le gâteau. Ces petites barques rappellent aux marseillais leurs fameuses navettes, biscuit traditionnel de la chandeleur, lié à la Tradition des saintes Maries de la Mer.

Comme partout en occident et au delà, aujourd'hui, le sapin de Noël remplace le bateau traditionnel, toutefois, cette tradition a perduré dans certaines des nombreuses îles. d'ailleurs petit à petit on assiste au retour de cette tradition : la maquette s'affiche dans les vitrines des magasins et les maisons. Dans certaines provinces les grecs en d'Asie Mineure, sur la table de Noël disposaient un pain en forme de croix autour duquel ils disposaient des fruits secs et dans lequel ils plantaient une branche d'olivier qu'ils décoraient avec des pommes, oranges et figues ce qui rappelle la coutume Provençale des fameux 13 desserts. La famille réunie autour du pain, le levait trois fois en récitant « Le Christ est venu au monde, et cette table est celle de la Sainte Vierge ». Ainsi décoré, il était conservé jusqu'à l'Épiphanie puis était consommé.



La Rédaction

# Maladies chroniques à l'école : Quels aménagements ?

*Asthme, diabète, épilepsie, cardiopathie ou allergies alimentaires, les maladies chroniques touchent aussi les enfants sur les bancs de l'école. Malgré leur pathologie, ils ont heureusement la possibilité de suivre une scolarité normale, à condition de prendre des précautions. La famille, l'équipe éducative, le médecin scolaire et le jeune doivent, ensemble, mettre en œuvre les adaptations nécessaires.*



En France, les maladies chroniques toucheraient entre 1,5 et 4 millions des 0 à 20 ans, selon les sources. Derrière le terme « maladies chroniques » se cachent de nombreuses pathologies qui se caractérisent par leur durée et par leurs répercussions sur la vie quotidienne des enfants et de leur entourage. La plus courante est l'asthme, suivi par les allergies, le diabète insulino-dépendant et l'épilepsie. Certains sont touchés par des pathologies moins répandues, comme la drépanocytose, l'hémophilie, les arthrites juvéniles, les cardiopathies, la mucoviscidose ou encore des maladies rares. Pour suivre leur scolarité dans de bonnes conditions malgré la maladie, ces élèves peuvent bénéficier d'un projet d'accueil individualisé (PAI).

## Préserver la continuité du traitement

Ce dispositif définit les adaptations apportées à la scolarité de l'enfant. Il doit également permettre la prise de traitement ou la mise en place d'un protocole d'urgence. Un document formalisé est ainsi établi à la demande de la famille à partir des prescriptions du médecin qui suit l'élève. Ce praticien émet des recommandations, valables pour une année scolaire, qui prennent en compte la pathologie, l'âge et le degré d'autonomie de l'enfant.

Conseillé par le médecin scolaire, le directeur ou le chef d'établissement est responsable de la mise en place du PAI. « Ce plan concerne l'école (enseignants, directeur...), mais aussi les autres structures d'accueil de l'enfant : crèche, halte-garderie, cantine scolaire, accueil périscolaire, centre de loisirs..., indique Caroline Genet, médecin de l'Éducation nationale en Gironde. Chaque intervenant doit être informé des besoins que nécessite l'état de santé de l'élève, en respectant au maximum la confidentialité des données médicales. Le médecin explique et montre à l'équipe comment le traitement doit être administré. Par exemple, au primaire, un élève diabétique contrôlera sa glycémie sous la surveillance d'un adulte et, en fonction du résultat, pourra se "resucrer" ou, au contraire, s'administrer de l'insuline. Le médecin donne aussi la conduite à tenir dans les situations d'urgence, par exemple en cas de réaction allergique sévère, en montrant le maniement d'un stylo d'adrénaline. » Dans les établissements secondaires, l'équipe éducative s'appuie sur les compétences de l'infirmière scolaire. « Nous avons à la fois un rôle de conseiller technique et d'accompagnement, explique Anne Routier, secrétaire nationale du Syndicat national des infirmiers et infirmières éducateurs de santé (Snies). Notre présence contribue à rassurer les enseignants, les familles ainsi que les élèves, qui peuvent nous solliciter à l'infirmierie. Enfin, nous faisons le lien avec le médecin scolaire sur le terrain. »

## Des adaptations au cas par cas

Au-delà de l'aspect purement médical, le PAI prévoit une éventuelle adaptation de l'emploi du temps de l'élève. Des périodes de repos, de soins ou des temps pour prendre des médicaments peuvent par exemple être planifiés. La pédagogie est également ajustée par les enseignants en fonction des besoins, et l'enfant peut bénéficier d'une assistance pédagogique à domicile (Apad). Des aménagements sont aussi proposés dans le cadre des examens, à travers l'obtention d'un temps additionnel pour réaliser les épreuves. Les classes vertes et les voyages scolaires demandent, quant à eux, une préparation spécifique. « Avant un voyage scolaire, nous revoyons l'intégralité du dispositif avec les infirmiers scolaires, l'équipe enseignante et les parents, puis, si le séjour se déroule à l'étranger, nous devons traduire le PAI dans la langue du pays », explique le docteur Genet. La pathologie de l'élève demande parfois qu'une adaptation des bâtiments de l'établissement soit réalisée. « Par exemple, la création de toilettes privées avec des conditions d'hygiène spécifiques peut s'avérer nécessaire pour les enfants atteints de mucoviscidose », illustre-t-elle.

Autre moment de la journée à l'école qui peut demander des aménagements : le repas. En cas d'allergie alimentaire ou de pathologie nécessitant un régime spécifique (une intolérance au gluten, par exemple), les services de restauration scolaire s'adaptent et prévoient un menu de substitution adapté pour chaque élève. En revanche, pour les élèves polyallergiques, des paniers-repas devront être préparés par la famille. Un réfrigérateur et un micro-ondes seront alors mis à disposition.

La mise en œuvre du PAI nécessite d'anticiper les besoins de l'élève atteint d'une maladie chronique. Pour cela, le médecin et l'infirmier scolaires recommandent aux parents de prendre contact le plus tôt possible avec l'établissement et de solliciter les conseils du médecin traitant. Cette étape importante permet une prise en charge optimale de l'enfant et participe à sa réussite scolaire.

Benoît Saint-Sever

en cas de  
maladies



PAI

Projet d'accueil  
individualisé

COMMENT

La demande est faite par la famille ou par l'école à partir des besoins thérapeutiques de l'élève. Il est rédigé par le médecin scolaire et signé par le directeur d'école.

# L'Hiver est là

## Que faire au en ces temps hivernaux ?



Commencer par ramasser le bois mort et balayer les dernières feuilles d'automne. Mais c'est surtout le moment de procéder aux coupes qui offriront une belle floraison au printemps. Pour cela, il y a trois règles élémentaires à suivre :

- ne jamais couper quand le bois est gelé.
- couper principalement les branches qui se chevauchent, tout en conservant la structure de l'arbre.
- ne jamais faire de coupe radicale, car un arbre trop taillé se fragilise et sera plus sensible aux parasites et aux maladies.

**C'est aussi le moment de planter les framboisiers et toutes les essences à pépins (pommier, poirier, cognassier...).**



### Côté fleurs

- Pailler les vivaces arbustives délicates (telles que les grandes sauges).
- C'est le moment d'arracher les fleurs annuelles d'été et de «griffer» la terre.
- On peut planter les vivaces les plus résistantes au froid (ancolies, asters, etc.) et semer les bleuets, les coquelicots et moins connu l'orge décorative.



### Si vous avez un potager

- Achevez la récolte de légumes à maturité craignant les températures basses et protégez les brocolis et les choux-fleurs contre les coups de froids en les couvrant (châssis amovible).
- Débarrassez le potager des restes de légumes inutilisés.

### Côté arbustes

- Si les gelées menacent, protégez les mimosas plantés à l'automne,.
- Taillez les sujets à rajeunir comme les symphorines et spirées.
- Plantez les haies servant de brise-vent. protégez avec les voiles les jeunes sujets en terre meuble et les arbres fragiles (citronniers etc.)

La saison est idéale pour traiter les plantes contre les parasites. Les produits réputés dangereux, font en effet moins de dégâts écologiques en hiver car il n'y a pas de fleurs et peu d'insectes pour les véhiculer. Pour éliminer notamment les larves qui viennent se mettre sous l'écorce, vous pouvez utiliser des huiles végétales. Dans tous les cas, préférer les produits qui respectent les règles de l'agriculture biologique.



Et n'oubliez pas de nous adresser vos recettes à :

**Le Mutualiste Marseille Métropole**  
4, rue venture - C.S. 41822  
13221 Marseille Cedex 01



Composez un repas inoubliable avec Monique Mutualiste

## Carré d'Agneau à la montagnarde et aux Epices

Proportions pour 4 convives

### Ingrédients pour 4 personnes:

- Carré d'agneau de 8 à 12 côtelettes
  - 2 gousses d'ail hachées
  - Le jus d'un pamplemousse
  - 4 c. à soupe d'huile de noix
  - 3c. à soupe de miel (fleurs)
- 2 c. à café de gingembre en poudre
- 4 pincées de cannelle en poudre
- 4 bonnes pincées de muscade râpée
- Astuce déco : Quelques morceaux de noix de Grenoble pour décorer.
- Sel et poivre noir

### Préparation :

Dans un saladier placer les ingrédients dont le miel, les mélanger puis à l'aide d'un pinceau en recouvrir le carré. Saisir à la poêle ou grill. Dans le même ustensile, faire chauffer le reste du mélange qui sera servi comme condiment. C'est prêt !

**Pour accompagner** ce plat on choisira de cuisiner si possible des pâtes fraîches avec des carottes. Les tagliatelles aux œufs

s'accordent très bien. Peler 8 carottes, les couper en bandes à l'aide d'un économe ou d'une mandoline. les cuire dans de l'eau salée 5 min et égoutter.

Les agrémenter d'huile de noix, de sel et de poivre.

Les pâtes prêtes, Dresser le carré et les pâtes, arroser du condiment miel et pamplemousse puis parsemer de noix et servir chaud.



## Buchette d'épices en fête

Au dessert

recette familiale facile à réaliser

### Ingrédients :

Proportions pour 8 à 10 convives :

- 350 g de pain d'épice classique du commerce ou maison
- 450 g de chocolat noir
- 50 cl de crème fraîche liquide bien froide
- 1 orange ou 2 selon la taille
- 4 cuillères à soupe de liqueur (choix selon les goûts)
- 60 g de sucre glace

### Pour le coulis d'amandes :

- 100 g d'amandes en poudre
- 1 cuillère à soupe de Maïzena
  - 1/2 l de lait
  - 80 g de sucre

● **Prévoir : Total 50 minutes**

● **Préparation : 40 min - Cuisson : 10 min**

● Cassez la tablette de chocolat et faites fondre au bain-marie avec 10 cuillères à soupe d'eau. Avant de laisser refroidir incorporez le zeste d'orange.

● Coupez le pain d'épice en petits cubes (sans la croûte).

● Fouettez la crème fraîche pour obtenir de la chantilly puis incorporez la au chocolat refroidi. La préparation doit prendre une consistance assez ferme. Pour faciliter on peut utiliser de la crème chantilly déjà préparée.

● Trempez rapidement les dés de pain d'épice dans le jus de l'orange additionné de 2 à 3 cuillères à soupe de la liqueur.

● Ajoutez-les au mélange crème-chocolat.

● Tapissez un moule à cake d'un film étirable avant d'y verser la préparation.

● Placer au réfrigérateur au moins 12h avant de servir.

● Pendant ce temps préparez le coulis d'accompagnement : mélangez les amandes en poudre, le sucre, la Maïzena.

● Délayez avec le lait.

● Portez à ébullition en remuant.

● Garder au réfrigérateur.

Servir très frais avec le coulis et décorer avec de l'orange

# 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 TRET'S  
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 m<sup>2</sup>

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

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

### Les contrats obsèques

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

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

# Election des délégués de la Mutuelle

Notre Mutuelle doit élire ses délégués à l'Assemblée Générale.

Notre Assemblée Générale est composée de délégués élus au sein de sections de votes.

Une section de vote représente l'ensemble des mutualistes dépendant d'un même employeur pour exemple :  
Ville de Marseille, Métropole, Allauch, Centre de gestion, retraités...).

**Chaque section doit élire un délégué par tranche de 150 adhérents rattachés à cette section.**

Vous pouvez donc faire acte de candidature pour participer à ce vote prévu en mars 2018.

**Pour cela, remplir une fiche de candidature comme indiqué ci-dessous.**

Votre proposition de candidature doit être adressée au siège de la Mutuelle  
**avant le Jeudi 2 Février 2018 dernier délai.**

L'ensemble des candidatures seront adressées à tous les adhérents pour qu'ils puissent effectuer leur vote dans leur section de rattachement en Mars 2018

**Votre candidature doit comporter :** Nom, Prénom, adresse, téléphone portable, adresse email, nom employeur et service, l'objet : Elections des Délégués à l'Assemblée Générale Statutaire

Monsieur le Président,

Je soussigné(e)....., déclare être candidat(e) au poste de Délégué à l'Assemblée Générale de la MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE : 4 rue Venture. 13221 Marseille Cédex 01.

Fait à....., le..... Signature :



## Passez aux relevés de prestations en ligne !

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

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

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

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

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

Nom:..... Prénom:.....

Numéro d'adhérent:.....

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

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