

Le Mutualiste Marseille Métropole



VIE DE LA MUTUELLE

- **Création d'un Centre de Soins Diaspora Santé Sénégal**
- **La MMM au Salon des Maires**

SANTÉ

- **Système de Soins Le Reste à Charge**
- **Infos-Pratique : pour aborder 2019**
- **Les Troubles Musculo Squelettiques**
- **Boissons Energisantes : une pratique à risque**
- **Détox après les fêtes, prendre soin de soi**

LOISIRS

- **Coin Cuisine : - Les Galettes des Rois**

Bonne Année



Sommaire

- 2 Commission Sociale
- 3 Le mot du Président
- 4 La mutuelle à votre service
- 5 Conseil d'Administration
Réunion du 17 Décembre 2018
- 6 Le Centre de Santé
de la Mutuelle Marseille Métropole
- 7 Infos/News :
Création d'un Centre de Soins
Diaspora Santé Sénégal
- 8 La Coopérative des Personnels
de la Ville et de la Métropole
- 9 Salon des maires
La Mutuelle Marseille Métropole au
Salon des Maires à Paris
- 10 Assemblée Générale de
la Mutuelle Marseille Métropole
- 11 Le Centre Dentaire
Aubagne & Marseille
- 12 Système de Soins : Le Reste à charge
- 13 Quelques Infos Pratiques
pour aborder 2019.
- 14-15 Les troubles TMS :
Troubles Musculo-Squeletiques
- 16-17 Boissons Energisantes
Une pratique de consommation
à risque
- 18 Détox après les Fêtes, prendre soin
de soi, une pratique au quotidien
- 19 Loisirs : le coin cuisine :
- Les Galettes des Rois
- Le Cidre Brut Kerveguen
- 20 Tableau des prestations santé
– Contrats labellisés

LA COMMISSION SOCIALE

CRÉÉE EN SEPTEMBRE 2018

La Commission Sociale a été créée en Septembre 2018, suite à la demande du Président de la Mutuelle Patrick Rué lors du dernier conseil d'administration.

- Elle a pour rôle d'examiner les dossiers de demande d'aides financières faites par les adhérents en difficulté pour régler certains frais car la Mutuelle Marseille Métropole tient à rester très proche de ses adhérents et demeure très sensible aux différentes situations difficiles que certains peuvent rencontrer .
- Cette Commission sociale est composée de 3 administrateurs: Mmes Janine Maupoint, Eliane Pagano et Claudine Demazière.
- Elle se réunit tous les 15 jours dans les locaux de la Mutuelle.
- Son objectif est d'étudier les dossiers de demande de frais d'obsèques, de frais liés à la santé, les dossiers de détresse sociale et les dossiers de radiation pour manquement au règlement.
- Pour aider à la prise de décision des pièces justificatives peuvent être demandées .
- Les décisions favorables ou défavorables sont validées par le Bureau et le Président.
- Dans un souci de respect de la vie privée de nos adhérents, la Commission Sociale respecte la confidentialité de vos demandes et aucune information ne pourra être divulguée hors du cadre de cette commission.



La Mutuelle Marseille Métropole continue sa modernisation

par le Président Patrick Rué

Après l'amélioration de son lieu d'accueil, après la constitution de la commission de réclamations, le renforcement de sa politique de prospection, nous allons nous atteler à réviser notre accueil téléphonique pour pouvoir apporter des améliorations.

Par ailleurs, nous aurons en début d'année un nouveau Directeur Général après le départ à la retraite de Margaret DURUP.

A l'heure où le gouvernement réfléchit à de nouvelles mesures pour taxer encore plus les mutuelles, la MMM s'emploie à améliorer les remboursements en maîtrisant toutefois les augmentations.

C'est la différence d'une mutuelle avec une assurance, où nous répartissons les cotisations sur les assurés sociaux, sans dégager de bénéfices.

En cette fin d'année, je vous souhaite au nom du Conseil d'Administration de la Mutuelle et de tout son personnel un joyeux Noël et de bonnes fêtes.



Mutualiste Marseille Métropole

**ORGANE OFFICIEL DE LA
MUTUELLE MARSEILLE MÉTROPOLE**
Janvier 2019 -
I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel
Prix unitaire : 0,91 euros - n° 349

Direction Administrative et Rédaction :
4. Rue Venture - C.S. 41822 -
13221 Marseille Cedex 01.
Tél : 0805 257 507 - Fax : 04.91.13.93.15
E-mail : accueil@mut-mun-provence.fr.
CCP 1692 38 U Marseille -

Directeur de Publication :
RUÉ Patrick

**Composition du Conseil
d'Administration de la Mutuelle
Marseille Métropole :**
Président : RUÉ Patrick
MM. ALAIMO Lionel, AMICO François,
AYACHE Patrice, BIBERIAN Athur, CARDI
Liliane, CAUVIN Michel, CONTE André,
CONTERA Richard, DE MARIA Félix,
DEMAZIERE Claudine, DEROUILLHE Paul,
DOURIN Noël, FRIGA Karima, GARCIA
Jean-Pierre, GILIBERTI Mireille, GILLY Eric,
GROS Jean-Pierre, KARABADJAKIAN Michel,
LAFONT Joëlle, LAUZAT Pierre, LEBORGNE
Nicole, MAUPOINT Jeannine, MENCACCI
Francis, MOSCATELLI Bruno, PAGANO Eliane,
PINELLI Gérard, PINET Carine,
SOGLIUZZO Henri, SOUDAIS Patrick,
SPANO Christelle, VOLLARO Alain.

Membres du bureau :
Président : Patrick RUÉ
Vice-Président : Patrick SOUDAIS
Vice-Président : J. Pierre GROS
Vice-Président : André CONTE
Vice-Président : Jean-Pierre GARCIA
Trésorier Général : Gérard PINELLI
Secrétaire Général : Arthur BIBERIAN
Secrétaire Adjoint : Mme. Liliane CARDI
Conseillers Techniques :
MM. AMICO, DE MARIA

**Le Mutualiste Marseille Métropole -
organe officiel**
de la Mutuelle Marseille Métropole -
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 / Delphine
RAGOBERT / Mutuelle Marseille Métropole
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 Marseille Métropole est interdite
sans autorisation écrite des auteurs.

Une vraie mutuelle à votre service

DEPUIS 1946 / 73 ans d'expérience et compétences métiers

Santé

Tiers payant généralisé

Pharmacie, laboratoire, radiologie, optique...

Prothèses dentaires 320 %

(tarif de convention sécurité sociale plafonds 1300€ par an et 1800€ au Centre Dentaire de Marseille)

Forfait optique jusqu'à 450 €

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

Gestionnaire : Dominique COHEN - 04 91 13 93 29

Contrat collectif Union MUTAME
63 bvd de Strasbourg – 75010 Paris

Assistance aux personnes

En cas d'hospitalisation :

- aide à domicile
 - écoute psychologique
 - assistantes sociales, 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

Habitation

Location pour étudiants :

9 Studios entièrement meublés et 4 garages
situé 2, rue Venture. 13001 MARSEILLE

Ville de Marseille
Mutuelle Marseille Métropole

Ligne Directe
☎ 55 112

Nouveau Numéro
☎ 0805 257 507
APPEL GRATUIT



**AVEC VOUS POUR
CETTE NOUVELLE ANNÉE**
Pour adhérer ou suivre votre dossier
Contactez notre Commerciale
F. CASOLA : 06 98 35 25 87

CONSEIL D'ADMINISTRATION

REUNION DU 17 DECEMBRE 2018

Le Conseil d'Administration de la mutuelle fondatrice a été convoqué le 17 décembre 2018 dans les locaux de la Mutuelle Marseille Métropole.



A l'ordre du jour on retrouve plusieurs points :

- Approbation du procès-verbal de la séance du 23 juillet 2018
- Démission de M.JP Gros des fonctions de vice-Président et de la Fonction clé « Gestion des Risques », proposition de remplacement
- Compte rendu de la rencontre annuelle du 12 novembre 2018 avec l'ACPR
- Rapport ORSA (évaluation interne des risques de solvabilité)
- Budget prévisionnel 2019
- Diffusion des contrats labélisés Sécurité / Tranquillité / Sérénité / Sérénité + Approbation des tarifs et des tableaux de prestations
- Politiques écrites de sous-traitance
- Mise en place d'un COMITÉ DE PLACEMENTS Autorisation d'effectuer le ou les placements exposés
- Délégation de signature donnée à Alexia MOSER et Jean-Pierre GARCIA pour les validations des virements sur le compte CE
- Mise en place d'un « REGISTRE des PROCURATIONS »
- Rapport d'activité des « fonctions clés » pour 2019

- Elections des délégués
- Liste des adhérents à radier pour non-paiement
- Questions diverses

Complément de l'ordre du jour :

- Subvention attribuée pour un an au Centre de Santé de 5€ par personne protégée au 1er janvier 2019
- Ratifications des décisions du CA sur les cotisations 2019, la création des contrats labellisés et des tableaux de prestations associés, prises dans le cadre de la délégation reçue le 3 mai 2018
- Délégation de pouvoir donnée au Conseil d'Administration pour fixer les tarifs 2020 et modifier autant que nécessaire les tableaux des prestations (art 28 du Statut)
- Approbation du Règlement Mutualiste actualisé
- Adoption du principe d'organiser des formations relatives au fonctionnement du système de santé et des Mutuelles pour les délégués

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Lors des différents Conseil d'Administration, vos administrateurs se réunissent afin de discuter et de prendre des décisions sur la vie de la Mutuelle Marseille Métropole.

Il y a deux Conseils d'Administration, une CA fondatrice : où se discute la vie et l'avenir de la Mutuelle Marseille Métropole et qui se compose de 33 administrateurs.

Et une CA dédiée où se discute la vie et l'avenir du Centre de Santé rattaché à notre mutuelle, qui se compose de 12 administrateurs. 8 des administrateurs siègent lors des deux CA.

Portraits de deux de nos administrateurs :

Lionel ALAIMO



Lionel ALAIMO est agent de maîtrise aux espaces verts à la ville de Marseille, il exerce aussi un mandat syndical. Entré à la Ville de Marseille en 2000, il a ensuite souscrit un contrat à Mutuelle Marseille Métropole, anciennement Mutuelle des Municipaux. Son engagement à la mutuelle lui vient du fait qu'il voulait suivre au mieux les évolutions de la vie de la mutuelle, répondre au mieux aux demandes des adhérents qui peuvent être les mêmes que les siennes. Il a donc souhaité être administrateur et a été désigné. Monsieur ALAIMO siège lors de la CA fondatrice.

Nicole LEBORGNE



Nicole LEBORGNE est agent de maîtrise à l'éducation, elle exerce elle aussi un mandat syndical. Elle est entrée à la Ville de Marseille en 1987, adhérente de la mutuelle depuis 2015, elle a tout de suite souhaité faire pleinement partie de la vie de la mutuelle. Sa motivation pour devenir administratrice à la Mutuelle Marseille Métropole lui vient du fait qu'elle aimerait améliorer au mieux les demandes des adhérents. Elle a d'ailleurs joué un rôle important dans les négociations pour le remboursement de la médecine douce comme l'ostéopathie par exemple. Madame LEBORGNE siège lors de la CA fondatrice.



LA CREATION D'UN CENTRE DE SOINS DIASPORA SANTÉ SÉNÉGAL

DIASPORA SANTE SENEGAL

MMM participe à la levée de fonds pour la création d'un centre de soins de prise en charge du diabète au Sénégal

Parce que nos actions mutualistes en faveur de la prévention et des soins n'ont pas de frontière, la Mutuelle Marseille

Métropole a participé cette année à la levée de fonds organisée par l'association Diaspora Santé Sénégal. Cette soirée a permis à cette association, créée par le Dr Martin Carvalho, endocrinologue sénégalais et basée à Marseille, de récolter 15 000 euros de dons.



prévu en 2019 de former sept autres médecins sénégalais. Mais l'objectif final est de monter un partenariat avec une université pour créer ce diplôme au Sénégal.

Enfin, l'autre objectif, est de créer des centres de soins de prise en charge du diabète dans chaque région sénégalaise (14 régions !).

A ce jour, nous avons créé deux centres de soins, un premier à Dakar et un second à Saint Louis.

De quoi avez-vous besoin pour créer un centre de soins ?

Dr C. : Tout d'abord d'argent , mais pas seulement. Nous privilégions les partenariats, comme celui avec CMA, qui nous ont fourni des containers pour héberger les centres, ou avec des hôpitaux pour récupérer des matériels vétustes. Pour créer un centre, notre besoin est le suivant : 30 lits, 2 bureaux pour les consultations, un cardiologue avec un appareil d'échographie et un ophtalmologue.

Nous avançons doucement dans la création des centres, car en premier lieu il faut former les médecins !

Quelle est votre plus grande fierté ?

Pr C. : Ma plus grande fierté est d'avoir réussi à mobiliser la communauté sénégalaise installée à Marseille autour d'un projet qui concerne la santé de leurs parents au Sénégal.

Rencontre avec le Dr Carvalho.

Pouvez-vous nous présenter l'association Diaspora Santé Sénégal ?

Dr C. Diaspora Santé Sénégal a été créée en 2017 pour permettre à la Diaspora (communauté) sénégalaise de s'impliquer dans le domaine de la santé, et plus particulièrement, la prise en charge du diabète, véritable fléau au Sénégal.

Notre association a deux buts :

Participer à la formation des docteurs sénégalais sur la prise en charge du diabète. Les dons récoltés ces deux dernières années ont permis à sept médecins sénégalais de se former en France au DU de Diabétologue. Il est





La Coopérative accueille tous les Personnels Territoriaux et Assimilés désireux de faire des économies !



Magasin: 10, rue du Pasteur Heuzé 13003 Marseille
Ouvert du Lundi au Vendredi de 13H à 16h30
Tél: 04 91 90 87 89 – Fax: 04 91 90 92 58

Adhérez à la Coopérative pour 20€ à vie, et profitez des prix achats groupés auprès de nombreux fournisseurs !

Site web : www.coopvmcum.com

La Parfumerie Europe, -40 à -65% sur Parfums & Cosmétiques.
Cafés, Thés, Boissons Chocolat, Infusions, en capsules adaptables.
Produits BIO, Confitures, Huile d'Olive, Jus de Grenade, Maca, Pieds Paquets, Soupe de Poissons et au Pistou, Miels.
Lessives, Produits d'Entretien de la Maison, Gel Douche Shampooing Savon de Marseille, et Savons d'ALEP et NIGELLE
Alimentation Chiens et Chats.
Vins et Champagnes, Prosecco.



+ DE 3000 REFERENCES



Bénéficiez des avantages des partenaires de l'Association La COOP
Visitez le site: <https://assocoopmarseillem.wixsite.com/adherent>



Adhésion à l'année

Chaque jour écoutez les plus belles chansons des années 80 à aujourd'hui !

Sur la webradio: www.frequencesud.com

Écoutez partout dans le monde avec votre smartphone ou votre Ipad téléchargez l'application gratuite ORANGE RADIO sur PlayStore puis Enregistrez l'adresse: Fréquence Sud



Écoutez la différence
Son qualité HD



Votre Mutuelle Marseille Métropole vous offre la Météo chaque matin ! Sur FRÉQUENCE SUD MARSEILLE - WEBRADIO



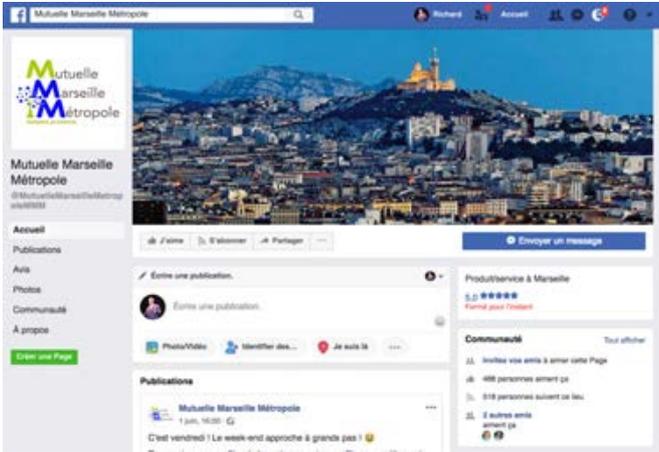
LA MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE AU SALON DES MAIRES A PARIS



La Mutuelle Marseille Métropole était présente lors du salon des Maires et des collectivités à Paris les 20 et 21 novembre 2018, au stand Mutame. 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 !

Une façon pour notre mutuelle de rencontrer les maires de France, de mieux connaître ceux de notre département et de notre région. Une manière aussi de créer de nouveaux contacts.





Retrouvez-nous sur
Facebook

[www.facebook.com/
MutuelleMarseilleMetropoleMMM](http://www.facebook.com/MutuelleMarseilleMetropoleMMM)

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

DE LA MUTUELLE MARSEILLE MÉTROPOLE



Durant les Assemblées Générales les délégués élus, les administrateurs et quelques cadres de la mutuelle, ce qui représente entre 130 et 140 personnes au total, se réunissent au moins une fois par an pour discuter de la vie de la mutuelle. Les délégués sont élus, tous nos adhérents peuvent se présenter.

L'Assemblée Générale a plusieurs rôles. Tout d'abord elle est chargée d'élire les membres

du Conseil d'Administration, que ce soit pour la CA fondatrice ou la CA dédiée. Ensuite c'est l'Assemblée Générale qui valide les décisions stratégiques et les résultats financiers, mais aussi les changements de statuts elle a aussi voté le changement de nom de la mutuelle. Enfin l'Assemblée Générale permet à tous ses membres d'être partie-prenante de la vie de la mutuelle et donne la parole aux délégués qui sont tous issus des adhérents de la mutuelle.



Centre Dentaire de Marseille

Vous bénéficiez d'avantages
Dans le cadre du partenariat avec
la Mutuelle Marseille Métropole

centre dentaire



- **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

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)

Label 4

220%

320%

100% + 1000€

1500€ / an

Au dernier conseil d'administration, a été décidé que les plafonds pour le dentaire allaient être modifiés : suite à un accord avec le Centre Dentaire, les plafonds annuels sont désormais à 1300€ et 1800€



Une salle blanche va voir le jour à notre centre dentaire de la rue Caisserie qui va permettre d'effectuer toutes les étapes nécessaires à la pose d'implants pour des prix très compétitifs.

Centre Dentaire d'Aubagne

■ 60 all Faïenciers - 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

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

SYSTÈME DE SOIN LE RESTE A CHARGE

Le reste à charge (RAC) est le montant que le patient doit payer, à la suite d'une consultation, d'un achat de médicaments ou d'une hospitalisation, parce que la Sécurité sociale ne les rembourse que partiellement. Cette somme peut, dans certains cas, être prise en charge en partie ou en totalité par la complémentaire santé. En 2016, la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) a évalué la consommation de soins et de biens médicaux (CSBM) à 198,5 milliards d'euros, soit plus de 2 970 euros par habitant. Celle-ci est financée à 77 % par la Sécurité sociale. Les prises en charge de l'État (invalides de guerre, soins urgents, aide médicale de l'État, couverture maladie universelle complémentaire) s'établissent à 1,4 %. Les organismes complémentaires (mutuelles, institutions de prévoyance et sociétés d'assurance) supportent 13,3 % de la dépense, et les ménages s'acquittent des 8,3 % restants.

Libellé de l'acte		Dépense réelle	Base RO	RBT RO	RBT RC	Reste à charge
Couronne, dentoportée définitive HBLS036	L1	350,00 €	107,50 €	75,25 €	32,25 €	242,50 €
	L3	350,00 €	107,50 €	75,25 €	107,50 €	167,25 €
	L3S	350,00 €	107,50 €	75,25 €	247,25 €	27,30 €
	L4	350,00 €	107,50 €	75,25 €	268,75 €	6,00 €

Libellé de l'acte		Dépense réelle	RBT RO	RBT RC	Reste à charge
T 090 orthodontie semestre 1 (6mois)	L1	700,00 €	193,50 €		506,50 €
	L3	700,00 €	193,50 €	76,50 €	430,00 €
	L3S	700,00 €	193,50 €	500,00 €	6,50 €
	L4	700,00 €	193,50 €	500,00 €	6,50 €

CHANGEMENT EN 2019

La Sécurité Sociale procède de plus en plus à des déremboursements qui occasionnent de frais supplémentaires pour les assurés. Dans un souci de responsabilisation de la population, les organismes sociaux et les mutuelles ont décidé de ne plus rembourser certains frais de santé. Alors que reste-t-il réellement à votre charge après la prise en charge par la Sécurité Sociale et le remboursement de votre mutuelle santé ?

Le système d'Assurance maladie obligatoire français se caractérise donc par des restes à charge sur la plupart des soins qu'il couvre, soit près d'un quart de la Consommation de Soins et de Biens Médicaux (CSBM) en 2015. Ces restes à charge publics sont payés par une assurance maladie complémentaire privée ou par les ménages. Ils sont composés d'une superposition de participations financières introduites au fil du temps :

- La franchise médicale,
- Le ticket modérateur,
- La participation forfaitaire de 1€,
- Le forfait hospitalier,
- Le forfait à 18€

Emmanuel Macron l'a promis pendant la campagne présidentielle. D'ici à la fin du quinquennat certaines lunettes, prothèses dentaires et appareils auditifs seront pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale et les complémentaires santé, donc sans reste à payer pour les patients. L'objectif de ce « reste à charge zéro », baptisé « 100 % santé », est de favoriser l'accès aux soins, notamment pour les assurés sociaux les plus démunis, et faire reculer les inégalités de santé. « Nombre de nos concitoyens doivent renoncer à se soigner » et sont ainsi « privés de la possibilité de sourire, de voir, d'entendre », ce qui entraîne « chaque fois des drames individuels », a affirmé le président de la République lors du 42e congrès de la Mutualité française, lorsqu'il est venu officialiser ce qu'il a qualifié de « conquête sociale essentielle ». Une réforme très attendue pour les personnes concernées, cependant certaines redoutent que la conséquence soit une augmentation du tarif des mutuelles.



QUELQUES INFOS PRATIQUES POUR ABORDER 2019



QUELS CHANGEMENTS EN 2019

Nouvelle année rime souvent avec changements en ce qui concerne le domaine de la santé. Plusieurs points vont être modo-modifiés en cette année 2019.



● Premièrement le prix du tabac, le gouvernement de Macron continue à augmenter le prix des paquets de 20 cigarettes pour atteindre son objectif fin 2020, de 10€ le paquet de 20 cigarettes. Pour cela, au 1er janvier 2019, le paquet a augmenté de 20 centimes en passant de 8€ à 8,20€.

● Ensuite, comme l'avait annoncé la ministre de la Santé en décembre 2018, certains préservatifs masculins seront désormais en partie remboursés. Le remboursement se fera à hauteur de 60%, à condition d'avoir une ordonnance.



Cela n'empêche pas que les préservatifs restent en vente libre dans les pharmacies et grandes surfaces.

● Il y a aussi eu au 1er janvier 2019 une revalorisation de l'allocation dont bénéficie les adultes handicapés. Cette

allocation passe donc de 819€ à 860€. Le gouvernement a d'ores et déjà annoncé une nouvelle hausse de cette allocation prévue pour novembre 2019.

Il aimerait atteindre les 900€ comme l'avait promis Mr. MACRON lors de sa campagne pour les présidentielles. Cette revalorisation bénéficie à près de 900 000 personnes.

Certains médicaments vont connaître une hausse de leur prix en 2019, parmi les médicaments concernés on retrouve certains somnifères, quelques sirops pour la toux ou encore le Spasfon. Cette hausse des prix est due au fait que les honoraires de dispensation, que touchent les pharmaciens sur chaque paquet vendu, qui ne sera plus systématiquement pris en charge par les mutuelles santé.



Le CDM vous accueille du lundi au vendredi de 8h00 à 19h00 :

Marseille: 20-26 rue Caisserie 13002 Marseille Tel: 04 96 11 62 96

Aubagne: 60 Allée des Faïenciers, 13400 Aubagne Tel: 04 42 84 65 02

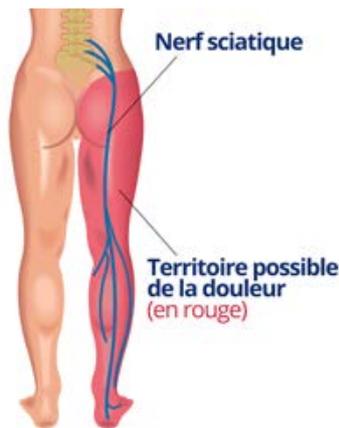
Agréé et Conventionné
Sécurité Sociale
Tiers-Payant Mutuelles et
Réseaux de Soins - 100%
CMU – AME
Partenariat Mutuelle
Marseille Métropole

- Soins dentaires
- Prothèses
- Pédodontie
- Orthodontie Enfants et Adultes
- Blanchiment, Esthétique
- Imagerie
- Urgences
- Implantologie

**Nouveau:
Ouverture d'un service
d'implantologie à partir
du 4 février 2019!**

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

ENTRETIEN AVEC MARC DOUBINSKY KINÉSITHÉRAPEUTE



Nerf sciatique

Suite à une sciatique et une hernie discale, je n'ai pas retrouvé la mobilité du pied de la jambe concernée. Y a-t-il quelque chose à faire pour y remédier ?

Votre question est vaste et complexe, je pense qu'il faut se rapprocher de votre médecin généraliste. Dans l'attente, vous pouvez étirer le mollet : membre inférieur en arrière à plat et tendu, talon au sol.

L'autre est devant et se fléchit en douceur. Concernant le muscle qui relève le pied, on peut le stimuler en marchant quelques pas sur les talons.

Que conseillez-vous à une personne travaillant sur ordinateur 8 h par jour souffrant du haut du dos et ayant les épaules contractées dès le milieu de la matinée ?

En dehors d'une analyse du poste de travail, on peut exécuter toutes les heures une dizaine de rotations lentes des épaules et des omoplates en maintenant les bras le long du corps, dans un sens puis l'autre.



S'asseoir sur une grosse balle de pilâtes pour travailler au bureau peut-il aider à prévenir le mal de dos ?

Oui, si vous maîtrisez bien la technique, notamment la prise de conscience « bas du dos creux ou rond » (on utilise également les termes « lordose ou gainage »). Sinon, il faut demander des précisions à votre « enseignant ».

Caissière, j'effectue beaucoup de gestes répétitifs au cours de la journée. Je souffre beaucoup des mains et des coudes à la fin de la journée. Que puis-je faire pour me soulager ?

Votre activité répétitive peut être compensée en alternant le côté de défilement du tapis de caisse, si cela est possible. Lors des pauses et chez vous, il est important de vous étirer. Par exemple : le membre supérieur tendu, paume de la main à plat contre un mur, pouce en haut,

on effectue une rotation lente du corps dans le sens opposé.



Que pensez-vous des sièges « assis à genoux » ? Aident-ils à soulager le dos ? Font-ils mal aux genoux ?

Bonne solution pour la diversité posturale avec un meilleur « placement spontané » de la colonne lombaire, en alternance dans la journée avec d'autres formes d'assises.

Connaissez-vous l'antigym : <http://anti-gymnastique.com> ? Qu'en pensez-vous ? Cette gym peut-elle aider à prévenir les troubles musculo-squelettiques ?

Très bonne approche pour prendre conscience et repérer les multiples nuances de votre corps. Ceci est fondamental dans la prévention des troubles musculo-squelettiques et également dans la pratique d'un sport.

Travaillant debout toute la journée, quelles chaussures dois-je porter ? Plutôt plates ou avec un talon ?

Dans la pratique, il n'y a pas de recettes standards ! Faites-vous confiance, essayez différentes hauteurs, formes, matières. Si rien n'y fait, demandez conseil à votre médecin quant à l'opportunité d'un bilan podologique pour prescription ou non de semelles orthopédiques.



Quel est votre avis sur le fait de travailler sur l'ordinateur debout ? Ne risque-t-on pas de provoquer une sciatique ou d'avoir mal au dos ?

Non, la position debout est plutôt favorable pour le placement « naturel » de la colonne en respectant ses courbures. Dans ce cas, les membres inférieurs seront plus sollicités.

Je suis jardinier et je travaille beaucoup à genoux avec le dos courbé. Que puis-je faire pour avoir moins mal ?



Adaptez au mieux vos positions et réfléchissez avant d'agir. Utilisez des protections de genoux comme des coques de protection destinées aux carreleurs, ou asseyez-vous en tailleur si la situa-

tion le permet. Discutez avec votre médecin quant à l'indication ou non d'une ceinture lombaire pour les situations à risque.

J'ai souvent les doigts crispés car je fais un travail de précision. Quels exercices me conseillez-vous pour détendre mes mains ?

Avant toute chose, choisissez l'outil adapté au niveau ergonomique, quitte à l'améliorer par vous-même ! Pensez aux positions des différentes parties du corps qui, dans la concentration, peuvent entraîner des tensions musculaires exagérées. Toutes les heures, procédez à l'étirement de vos doigts : les mains jointes, poussez alternativement l'ensemble de vos doigts d'un côté et de l'autre lentement, 3 fois de chaque côté.

Source : *Mutame Essentiel*, janvier 2018.



Nous vous rappelons que vos séances de kinésithérapeute sont remboursées par votre mutuelle à conditions qu'elles aient été prescrites par un médecin.

BOISSONS ÉNERGISANTES UNE PRATIQUE DE CONSOMMATION A RISQUE

Qui dit nouvelle année, dit aussi bonnes résolutions. Une des bonnes résolutions qui revient le plus est la reprise du sport et d'une alimentation saine. Cependant, il ne faut pas se lancer corps et âme dans le sport et tout ce qui l'entoure comme les boissons énergisantes. Il faut faire les choses avec précaution. Il est primordial de faire attention à ce que l'on boit pendant la pratique d'une activité physique, car les boissons énergisantes peuvent avoir différents effets sur notre corps qui ne sont pas nécessairement positifs.



Boissons Énergisantes : une pratique de consommation à risque

Autorisées à la vente depuis 2008 en France, les boissons énergisantes rencontrent de plus en plus de succès, notamment auprès des jeunes, grâce à un marketing agressif. Les effets revendiqués dans les publicités sont nombreux : elles procureraient un regain d'énergie, amélioreraient les performances physiques, favoriseraient la concentration... Mais ces produits, qui appartiennent à la catégorie des boissons rafraîchissantes, ne sont pas définis d'un point de vue réglementaire.

Côté composition, les boissons énergisantes contiennent pratiquement toutes de la caféine. « Les autres ingrédients varient, précise le professeur Xavier Bigard, président de la Société française de médecine de l'exercice et du sport. Généralement, il y a de la taurine, du glucuronolactone (un dérivé du glucose) et des extraits de plantes, comme le guarana. La composition

en sucre diffère également en fonction des marques : certaines en contiennent beaucoup, tandis que d'autres, qui affichent l'argument zéro calorie, n'en comportent pas du tout. » En 2012, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) identifiait un peu plus de 120 boissons énergisantes disponibles sur le marché français, et autant de recettes possibles.



POWER OF NATURE

guarana

Les Effets indésirables de la Caféine

Dans un rapport d'expertise publié en septembre 2013, l'Anses a observé que des effets indésirables d'ordre cardiovasculaire, psycho-comportemental ou neurologique pouvaient être associés à la consommation des boissons dites énergisantes. « C'est surtout la caféine qui peut poser un problème sanitaire, explique le professeur Bigard. C'est un excitant qui peut avoir des effets indésirables, notamment chez les personnes ayant des antécédents cardiaques ou des antécédents d'épilepsie. En revanche, concernant l'utilisation de la taurine, aucun élément n'a permis de démontrer, à ce jour, l'existence d'un danger avéré. »



A Éviter avec l'Accool ou pendant le Sport

Les energy drinks sont consommées dans différents contextes. En France, selon l'Anses, environ 32 % des adeptes les boivent lors d'occasions festives (bars, discothèques, concerts, etc.), 41 % en lien avec une activité sportive, et 16 % les mélangent avec de l'alcool. Or, ces deux derniers modes de consommation présentent des risques. L'agence constate ainsi que « la consommation conjointe de boissons dites énergisantes et d'alcool favorise des situations à risque dues à une surestimation par la personne de ses aptitudes, ce qui peut l'amener à poursuivre sa consommation d'alcool et à augmenter la prise de risques ». De même, ces boissons ne sont pas adaptées à la pratique sportive. « Elles ne sont pas utiles au sportif et n'ont d'intérêt ni pour la performance physique ni pour l'hydratation, puisqu'au contraire elles augmentent le risque d'accident à la chaleur », souligne Xavier Bigard. Elles ne doivent d'ailleurs pas être confondues avec les

boissons énergétiques, ou sport drinks, qui sont adaptées aux besoins du sportif et dont la composition est encadrée réglementairement. Ces dernières sont disponibles dans les rayons « nutrition » et ne contiennent pas de caféine.

Modérer sa consommation

Pour limiter les risques, le professeur Bigard estime qu'il « faut rester raisonnable et ne pas consommer plus de deux canettes par jour ». Depuis 2015, en effet, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (AESA) recommande aux adultes en bonne santé de limiter leurs apports quotidiens en caféine à 400 mg, quelle que soit leur provenance. Au-delà de cette dose, il existe un risque pour la santé. De son côté, l'Anses a émis une liste de recommandations. Elle préconise « d'éviter la consommation de boissons dites énergisantes en association avec l'alcool ou lors d'un exercice physique ; d'être particulièrement vigilant vis-à-vis des apports en café-



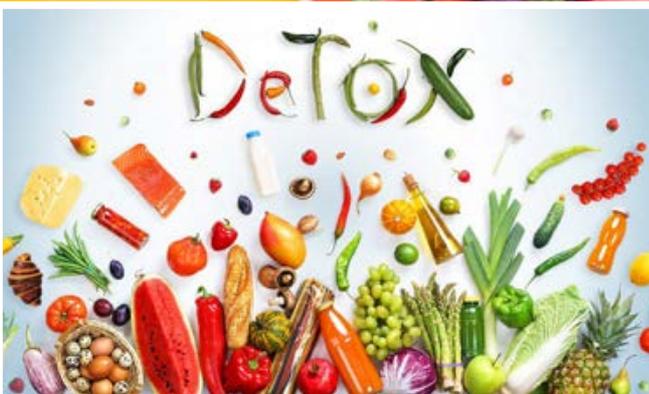
ine, notamment via les boissons dites énergisantes, pour certains consommateurs, en particulier les femmes enceintes et allaitantes, les enfants et adolescents, les personnes sensibles aux effets de la caféine ou présentant certaines pathologies, notamment certains troubles cardiovasculaires, psychiatriques et neurologiques, insuffisance rénale, maladies hépatiques sévères ». L'Anses recommande enfin, « d'une façon générale, de modérer la consommation de boissons caféinées pour l'ensemble des consommateurs ».

Par ailleurs, le Parlement européen a adopté au mois de juillet une résolution visant à interdire les allégations santé sur les canettes. Les industriels ne pourront donc plus vanter d'éventuels effets positifs sur la vigilance ou la concentration dans les publicités pour leurs boissons.

Léa Vandeputte

DETOX APRÈS LES FÊTES

PRENDRE SOIN DE SOI UNE PRATIQUE AU QUOTIDIEN



Quoi de mieux que les fêtes de fin d'année, c'est l'occasion de se retrouver en famille ou entre amis. Une véritable période de partage où se conjugue amour et convivialité. Mais qui dit fêtes, dit aussi de nombreux apéritifs, des repas très copieux et des desserts à profusion, de quoi bien se régaler. Cependant ce trop-plein de calories, prenant même en compte le fait que ce soit goûteux, n'est pas forcément bon pour notre corps.



C'est pour cela qu'une cure détoxifiante est conseillée dès le 1er janvier. En effet, on dit au revoir aux repas trop riches en calories et bonjour aux légumes (de préférences des

légumes verts), aux poissons blancs (colin, merlan, cabillaud) et aux viandes maigres (préférer par exemple le blanc de poulet).



De plus essayer de suivre ce rythme :

- Manger comme un roi le matin, comme un seigneur le midi et comme un paysan le soir.
- En n'oubliant pas de préférer une viande ou un poisson le midi et en évitant donc les protéines et les féculents le soir, lors du dîner il est préférable de privilégier les soupes ou les bouillons.
- Un autre critère important lors d'une cure détoxifiante c'est : l'hydratation. Il faudrait boire 1,5L d'eau par jour, pas tout le monde le fait, mais après les fêtes il faut y penser et se forcer à respecter cette quantité, voire même à la dépasser.
- N'hésitez pas aussi à rajouter des tranches de citron ou de concombre qui vont avoir un effet drainant dans votre organisme.





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

Le Mutualiste Marseille Métropole

4, rue venture - C.S. 41822
13221 Marseille Cedex 01

Période de fêtes, voici une recette pour vous faire frémir les papilles. Une recette de saison et festive : **la galette des rois** l'incontournable au début du mois de janvier pour l'Épiphanie

LES GALETTES DES ROIS

La galette des rois est une galette traditionnellement élaborée et consommée dans une majeure partie de la France

Liste des Ingrédients :

- Pâte feuilletée (2) ou faite maison
- 125 g de sucre
- 60 g de beurre mou
- 2 œufs
- 150 g de poudre d'amande
- 1 gousse de vanille
- 2 c. à soupe de rhum
- 1 œuf pour dorer la galette avec 1 pincée de sel
- Facultatif : 50 g de crème pâtissière pour faire la «vraie» frangipane

Etapes de la recette

- Préchauffez le four à 180°C
- Fouettez le sucre et le beurre mou, puis ajoutez la poudre d'amande
- Grattez les graines de la gousse de vanille et ajoutez-les à la préparation



- Ajoutez 2 œufs entiers et le rhum ou autre (fleur d'oranger, amande amère, ...)
- Disposez un cercle de pâte, déposez de la crème amande dessus en laissant 2 cm de pâte tout autour que vous mouillez légèrement avec un pinceau et de l'eau
- Placez la fève et recouvrez avec le deuxième disque de pâte feuilletée légèrement plus grand, souder les bords en appuyant tout autour
- Dorez le dessus de la galette avec un œuf battu avec un peu de sel (Ça va le rendre bien liquide et facile à étaler)
- Placez la galette au frigo 30 minutes, sortez-la, dessinez vos motifs avec une lame de couteau sans percer la pâte, dorez une seconde fois
- Cuire à 180°C pendant 40 minutes en moyenne, un peu plus si la galette est grande ou si la pâte feuilletée est faite maison

Le Cidre Brut Kerveguen

Ce cidre est fabriqué dans le Finistère, avec une méthode transmise de père en fils depuis la seconde guerre mondiale. Les pommes sont ramassées à la main tous les 8 jours, sur une pelouse tondue afin de préserver la finesse des arômes. Elles vont pouvoir murir tranquillement au sec pendant 1 à 3 mois. Elles subissent ensuite une pression lente qui laisse au marc de pommes tout son potentiel aromatique. Le jus va fermenter 6 à 8 mois, en fûts de chêne, qui donnera

un petit gout boisé au cidre. Une fois en bouteille, il faut encore attendre 5 à 8 semaines pour que le CO2 se développe naturellement en bouteille et donne de fines bulles. Depuis 2011 les récoltes affichent la mention Agriculture Biologique. Le cidre Brut Kerveguen est un brut tendre, alliant dou-



Pour accompagner cette galette

ceur et amertume. Il possède une belle longueur en bouche soutenue par de belles notes amères. Ce cidre est parfait pour accompagner vos galettes salées, mais aussi votre galette des rois. Vous pourrez le trouver au : **Restaurant/boutique Ambassade de Bretagne** (14€ la bouteille). 10 places de la Joliette Les Docks 13002 Marseille



Le Centre de Santé de la Mutuelle Marseille Métropole



51, Rue de Rome - 13001 Marseille - Du lundi au vendredi de 8 h à 19 h

- 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