

ORGANE OFFICIEL DE LA MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE - Mars 2018
I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel - Prix unitaire : 0,91 euros

Le Mutualiste Marseille Métropole

SANTÉ

Bien se préparer
au végétalisme

VIE DE LA MUTUELLE

entretien avec
le personnel du
Centre de Santé

BIENTÔT

un nouvel accueil
à la Mutuelle

DECO

Et si la décoration
au bureau rendait
plus heureux ?
Les conseils
d'une architecte
d'intérieur

SOCIÉTÉ

Tout savoir sur
les dernières
mesures de
sécurité routière



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

Nouveau Numéro
0805 257 507
APPEL GRATUIT

Ligne Directe
55 112
Ville de Marseille
Mutuelle Marseille Métropole

Sommaire

- 3** Le mot du Président
- 4** La mutuelle à votre service
- 5** Le Centre Dentaire de Marseille
- 6-7** Le Centre de Santé de la Mutuelle Marseille Métropole
- 8** La Mutuelle Marseille Métropole sur Facebook
- 9** Entretien avec le personnel du Centre de Santé
- 10-11** Santé : l'ophtalmologie, une discipline à la pointe de l'innovation
- 12-13** Dossier : Nouvel accueil à la MMM, et si la décoration au travail rendait plus heureux, par Séverine Gaffori, architecte d'intérieur
- 14** Société : Tout savoir sur les dernières mesures de sécurité routière
- 15** Végétalisme : bien s'y préparer
- 16** Le renouveau des mariages
- 17** Les conseils du jardinier : le printemps est là
- 18** Loisirs : le coin cuisine, les recettes de saison
- 19** Nous contacter
- 20** Tableau des prestations santé – Contrats labellisés



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

M M M EN AVANT TOUTE !

par le Président Patrick Rué

Les innovations, les améliorations, changements...
la Mutuelle se démène pour vous donner satisfaction :



L'accueil a été repensé dans les locaux de la rue Venture et le Centre Médical de la rue de Rome.

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

Un médecin supplémentaire vient d'être recruté au centre de santé et les spécialités vont être renforcées.

Une commission des réclamations s'est mise en place pour éluder les difficultés que vous pourrez rencontrer.

Après le lancement de la nouvelle couverture L 4 qui a été plébiscitée par nos adhérents, une nouvelle carte de mutualiste va vous être envoyée avec un nouveau design.

Une étude est menée pour que les mutualistes de M.M.M. soient prioritaires pour les Rendez-vous au Centre Médical.

Une autre commission va voir le jour pour traiter les parties événementielles et communication.

Des cadres ont été recrutés dans les domaines de la gestion, des finances, du juridique et de la gouvernance.

Merci à tous les administrateurs et les salariés pour la dynamique qu'ils apportent pour que la M.M.M. continue son expansion.



Mutualiste Marseille Métropole

**ORGANE OFFICIEL DE LA
MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE - Mars 2018**
I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel
Prix unitaire : 0,91 euros - n° 346

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 :
Paul R.G DEROUILLHE

Responsable de Rédaction :
Loïc FOUVET

**Composition du Conseil
d'Administration de la Mutuelle
Marseille Métropole :**
Président : Patrick RUÉ
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, MENCACCI Francis,
MOSCATELLI Bruno, PINELLI Gérard, PINET
Carine, ROCCHI Laurent, 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 -
Directeur : Mme Margaret HONTALVA

**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 /
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.

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

Ville de Marseille
Mutuelle Marseille Métropole

Ligne Directe
☎ 55 112

Nouveau Numéro
☎ 0805 257 507
APPEL GRATUIT

Centre Dentaire de Marseille

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

centre dentaire

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



- **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

Une salle blanche va voir le jour à notre centre dentaire de la rue Caissérie 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 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

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



Le Centre de Santé de la Mutuelle Marseille Métropole

Ligne 3, arrêt Rome-Davso

51, Rue de Rome
13001 Marseille

Du lundi au vendredi
de 8h00 à 19h00

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



Médecins : 04.91.13.98.88

04.91.13.98.89

Dentistes : 04.96.17.63.35

MÉDECINE SPÉCIALISÉE

- Médecine générale
- Cardiologie
- 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



La vie de la Mutuelle

LA MUTUELLE ÉVOLUE !

CHANGEMENT DE VISAGE

Nouveau nom, nouveau logo...et bientôt nouvel accueil

Un projet de modernisation de l'accueil est en cours afin de réorganiser notre accueil et améliorer votre expérience lors de votre venue

PROXIMITÉ

Nos conseillères se déplacent sur votre lieu de travail pour vous rencontrer et vous renseigner

CYBELES.FR

Nous travaillons sur la refonte de notre site internet pour le rendre plus ergonomique

LOGICIEL

Nos équipes travaillent désormais avec "Active Infinite", un progiciel leader dans le domaine de la gestion santé et prévoyance

DIGITAL

Contactez-nous, retrouvez toute notre actualité ainsi que les informations pratiques nous concernant sur notre page Facebook



Retrouvez-nous sur
Facebook

facebook.com/MutuelleMarseilleMetropoleMMM



Ecoutez Fréquence Sud partout sur
<https://listen.radioking.com/radio/121276/stream/160846>

contact@frequencesud.com
07 82 82 01 72

Le Dr Zbili et le Dr Bensimon nous reçoivent dans leur cabinet et répondent à nos questions sur leur pratique au Centre de Santé Marseille Métropole :



Le Mutualiste : Depuis combien de temps exercez-vous au Centre de Santé Marseille Métropole ?

Dr Bensimon : depuis maintenant 14 ans

Dr Zbili : depuis 9 ans

Le Mutualiste : Qu'appréciez-vous le plus dans votre pratique au Centre ?

Dr Zbili : Le travail d'équipe avec les nombreux spécialistes du Centre. Nous nous entendons bien et il est facile d'adresser nos patients qui ont besoin de rencontrer des médecins spécialistes.

Dr Bensimon : J'apprécie énormément la proximité avec les patients qui viennent au Centre. Ils viennent de tout Marseille mais travaillent ou vivent souvent dans le quartier, on se salue dans la rue. J'apprécie également la qualité des locaux, les cabinets sont agréables et nous pouvons recevoir nos patients dans de bonnes conditions.

Comme le Dr Zbili, j'aime aussi travailler en équipe et la proximité des spécialistes qui font partie du centre est un avantage énorme pour nous et pour les patients. Nous avons également accueilli un

nouveau médecin généraliste qui reçoit tous les nouveaux patients et nous permet d'avoir plus de créneaux disponibles pour les patients que nous connaissons depuis longtemps.

Le Mutualiste : Quelle relation entretenez-vous avec vos patients ?

Dr Zbili & Dr Bensimon : Nous sommes toujours à l'écoute, nous aimons la proximité avec nos patients qui ont de vraies valeurs, notamment de fidélité. Et nous aussi ! »

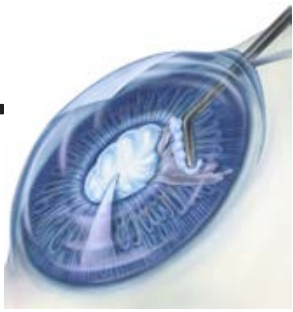
Centre de Santé Mutuelle Marseille Métropole : 51, rue de Rome - 13001 Marseille

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 19h. Sur rendez-vous.

Consultations en secteur I Sans dépassement d'honoraires.

Prendre rendez-vous en ligne : doctolib.fr

ou par tél Médecins généralistes : 04.91.13.98.88 & Médecins spécialistes : 04.91.13.98.89



L'OPHTALMOLOGIE :

UNE DISCIPLINE À LA POINTE DE L'INNOVATION



En constante évolution depuis trente ans, l'ophtalmologie atteint aujourd'hui un degré de sophistication extrêmement élevé. La qualité de cette spécialité permet aujourd'hui de corriger la plupart des troubles visuels et de prendre en charge des pathologies lourdes et complexes pouvant conduire à la cécité.

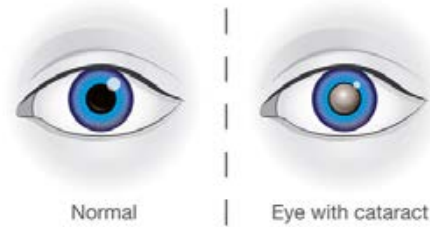
« L'ophtalmologie a toujours été novatrice », a rappelé le professeur Gilles Chaine, chef de service d'ophtalmologie du centre hospitalier universitaire (CHU) Avicenne, lors des Etats généraux de la santé visuelle (EGSV). Invention de la microchirurgie et des implants intraoculaires, développement des thérapies géniques, nouvelles molécules, lasers, logiciels de dépistage... Depuis trente ans, l'innovation se poursuit, s'accélère et les progrès sont considérables. Le degré de sophistication est tel qu'il permet aujourd'hui de corriger la plupart des troubles de la vision et d'améliorer la prise en charge de maladies très complexes. « D'un point de vue de santé publique, il y a deux innovations majeures à retenir, a indiqué le professeur Chaine : la photo-coagulation rétinienne pour le traitement de la rétinopathie diabétique (complication du diabète affectant les petits vaisseaux sanguins de la rétine, NDLR), qui a permis d'éviter

un nombre considérable de cécités, et la découverte de l'ivermectine pour soigner l'onchocercose. » Cette maladie parasitaire est une cause majeure de malvoyance en Afrique. En stoppant son évolution, qui mène à la cécité, l'ivermectine a amélioré le quotidien de millions de malades.

De nouveaux traitements

Autre avancée importante : celle des traitements de la forme humide de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), une pathologie liée au vieillissement de l'œil qui détruit la macula, la région centrale de la rétine. L'arrivée, il y a une quinzaine d'années, des anti-VEGF, des molécules qui stoppent la prolifération de vaisseaux anormaux dans la rétine, a permis de freiner considérablement l'évolution de la maladie en bloquant la baisse de la vision centrale. A noter également : les progrès importants réalisés pour soi-





gner le glaucome. Cette affection causée par l'élévation de la pression intraoculaire entraîne une atteinte du nerf optique et une altération progressive du champ visuel périphérique. Aujourd'hui, la plupart des patients sont traités avec un seul collyre (à base de nouvelles molécules, des prostaglandines notamment) qui permet d'abaisser la tension de l'œil à un niveau acceptable. Et quand les collyres sont mal supportés, la chirurgie au laser donne aussi de très bons résultats.

Chirurgie réfractive

En matière de chirurgie également, les avancées sont notables. Aujourd'hui, cette discipline utilise essentiellement le laser Lasik et l'implantologie intraoculaire. En cas de myopie importante par exemple, le chirurgien utilise une combinaison de deux lasers : un premier qui sert à découper un petit capot sur la cornée en



laissant une charnière et un second dont le rôle est d'aplatir le centre de la cornée pour diminuer la longueur de l'œil (la myopie se caractérise par un œil trop long par rapport à son pouvoir de focalisation). Le capot est ensuite remis en place. Avec une telle technique, pratiquée en ambulatoire et sous anesthésie locale, le patient peut ouvrir les yeux et voir net quelques heures seulement après l'opération ! Autre type d'intervention parfaitement maîtrisée : la chirurgie de la cataracte. Première cause de cécité dans le monde, cette maladie se manifeste par la perte de transparence du cristallin, qui ne

peut plus assurer la mise au point. Extrêmement robotisée, l'opération s'appuie sur des machines très perfectionnées. Elle consiste à pratiquer une ouverture dans l'œil, puis à introduire un appareil qui émet des ultrasons afin de liquéfier le cristallin. Celui-ci est ensuite aspiré et remplacé par un

implant qui a aussi la capacité d'améliorer les défauts visuels préexistants.

On le constate, tout va très vite en matière d'ophtalmologie. « Cinquante pour cent des actes que l'on enseigne aujourd'hui à un interne ne seront plus pratiqués dans dix ans, précisait le professeur Philippe Gain, chef du service d'ophtalmologie du CHU de Saint-Etienne, également présent aux EGSV. Il s'agit donc d'une discipline fascinante, en constante évolution, et qui nécessite une formation permanente. »

Aliisa Waltari

Quand le progrès technique conduit au regroupement

Si l'arrivée de nouveaux appareillages diagnostiques et thérapeutiques très performants a révolutionné la prise en charge des troubles et des pathologies de la vue depuis une trentaine d'années, ces innovations introduisent aussi un nouvel exercice de l'ophtalmologie. Autrefois seul, l'ophtalmologiste a tendance à se rapprocher d'autres confrères, ne serait-ce que pour assumer les coûts particulièrement élevés de tels équipements. Des équipements qui « incitent » donc à la « mutualisation au sein de cabinets de groupe ou de plateaux techniques » et « dont la qualité constitue désormais l'un des principaux arguments de choix au moment de l'installation », précise le rapport Voynet sur la restructuration de la filière visuelle.

Et si la Décoration au Bureau RENDAIT PLUS HEUREUX ?

Par Séverine Gaffori,
Architecte d'intérieur

**Stress,
irritabilité,
burn-out**

**...et si la
décoration de
notre lieu de
travail pouvait
nous aider à lutter
contre ces maux ?**

C'est pour toutes ces raisons que la Mutuelle Marseille Métropole a décidé de faire appel aux services de Mme Gaffori afin de repenser son espace d'accueil et de proposer la meilleure expérience possible à ses employés comme à ses visiteurs.

Au programme : des couleurs acidulées, du mobilier confortable et une ambiance chaleureuse.

La réflexion est encore en cours mais vous pourrez très prochainement venir tester la solution retenue ...



De nombreuses études scientifiques ont prouvé que la décoration a bien plus d'impact sur l'homme que ce que l'on pense. Notre environnement interagit directement sur notre moral, notre humeur et même notre efficacité au travail ! Et ce ne sont pas les nouveaux « Chief happiness officer », les nouveaux « Responsables du bonheur » des entreprises, qui diront le contraire. Ce concept importé des Etats-Unis prend de l'ampleur en France qui voit de nombreuses entreprises cultiver des espaces de bien-être réaménagés en salons cosy.

Comme le rappelle Olivier Tirmarche, expert intervenant à Sciences-Po, à propos du bien-être au travail « Le sujet est

entré dans les entreprises suite à la médiatisation des suicides ». Pourtant, aujourd'hui, l'idée a fait son chemin et les dirigeants des entreprises qui ont compris que le bien-être au travail est facteur de performance globale de l'entreprise se multiplient. A commencer par ceux de Danone qui ont métamorphosé le siège social de l'entreprise en un lieu d'échanges où tout est fait pour donner envie de travailler dans la bonne humeur. Au programme, des sofas colorés, de grandes cafétérias lumineuses, des terrasses de légumes et arbres fruitiers, ... L'objectif : que les collaborateurs se sentent bien...et donc produisent mieux.



Disposition actuelle de l'accueil

C'est pour toutes ces raisons que la Mutuelle Marseille Métropole a décidé de faire appel aux services de Mme Gaffori, afin de renouveler son espace d'accueil et de proposer la meilleure expérience possible, que ce soit pour les employés ou les visiteurs.



6 CONSEILS DE NOTRE DÉCORATRICE, SÉVERINE GAFFORI, POUR FAIRE DE NOTRE LIEU DE TRAVAIL UN LIEU OÙ L'ON SE SENT BIEN :

« Il ne faut pas négliger la décoration d'intérieur d'un lieu de travail, non seulement pour des raisons esthétiques qui feraient parler de l'entreprise, mais également pour l'impact fort qu'elle aura sur ses salariés qui deviendront plus enjoués, et par là-même plus performants. »

1. La lumière, la lumière et encore la lumière ! Source d'inspiration et de liberté, l'éclairage favorise la créativité.

2. Travailler les couleurs de chaque pièce, de chaque coin, en fonction de ce qui s'y passe. Des touches de jaunes dans une salle de réunion pour stimuler la **créativité**, un peu de vert dans un bureau de chercheur pour favoriser la concentration, un camaïeu de bleu pour un

manager afin de réduire le **stress**... Pas de code universel mais une recherche **d'équilibre** personnalisée...

3. Améliorer au maximum le confort par un aménagement **ergonomique** des espaces et du mobilier et un bon niveau de confort phonique et **acoustique**.

4. Décorer comme à la maison ! Importer des pièces (mobilier, accessoires de décoration, tapis, suspensions, etc.) conçus pour des intérieurs. Cela permettra de faire naturellement un lien entre vie personnelle et professionnelle.

5. Rompre la lassitude des espaces de travail (longs couloirs, grands open spaces sans âme, bureaux gris, etc.) par des espaces à **ambiances** différentes qui vont **stimuler** les salariés tout au long de la journée.

6. Multiplier les espaces originaux : des espaces de silence, des salles où l'on peut se déchausser pour marcher sur des matières naturelles, des espaces de sieste, des salles de créativité, ... tout peut être imaginé et nous prouve que la décoration au bureau a encore de beaux jours devant elle !



Pour faire de chaque lieu une histoire ...



ARCHITECTURE D'INTERIEUR ET DECORATION POUR PROFESSIONNELS ET PARTICULIERS SUR MARSEILLE ET SES ENVIRONS



18

Nouvelles Mesures Sécurité routière



Tout savoir sur les dernières mesures

En ce début d'année 2018 s'est tenu le Conseil Interministériel de la Sécurité Routière (CISR), conduit par le Premier Ministre Edouard Philippe.

Ce CISR s'inscrit dans ce que les différents gouvernements ont toujours voulu faire et défendre : la lutte contre l'insécurité routière. Toutes ces mesures cherchent à réduire une mortalité sur les routes inquiétante et mais évitable, c'est pourquoi on mise beaucoup sur la prévention et la sensibilisation des usagers de la route.

Le Comité qui s'est tenu le 9 janvier dernier a permis la prise de 18 mesures touchant la mobilisation de tout citoyen dans la sécurité routière, leur protection ainsi que l'impact des technologies sur nos conduites futures.

Faire s'engager chaque citoyen



Parce que c'est une question qui nous concerne tous, la sécurité routière se doit d'être appréhendée par l'ensemble de la population afin de lutter efficacement contre l'insécurité.

Les jeunes seront largement sollicités. On cherche à les faire comprendre les différents enjeux de la route à travers la création de communautés sur les réseaux sociaux pour échanger, l'installation de simulateurs de conduite près de chez eux ou encore l'encouragement à une conduite supervisée par les parents et bien sûr la prévention contre alcool et drogue, avec signature d'une charte au moment de la réception de permis.

Les seniors également seront sensibilisés par des médecins, concernant leur capacité physique et mentale ou non à prendre le volant d'un véhicule.

Réduire la vitesse autorisée pour prendre en charge les personnes accidentées

C'est la mesure qui a fait le plus réagir : abaisser la vitesse maximale autorisée sur les routes secondaires à double sens sans séparation au milieu à 80 km/h. Certes elle est contestable mais elle est aussi des plus pertinentes : la vitesse est la première cause de mortalité dans notre pays. Près de 2000 personnes ont perdu la vie sur nos routes en 2016 à cause de ce fléau qui on l'espère sera freiné dès la



mise en place de la mesure en juillet 2018, mesure dont les recettes (liées aux amendes entre autres) iront à la prise en charge des accidentés de la route. Si cela ne s'avère pas efficace, le gouvernement pourrait rétablir la limite de vitesse à 90 km/h en 2020.

Mieux appréhender l'alcool au volant



La mesure obligeant la présence d'éthylotest étant sur le point d'être abandonnée, le Gouvernement cherchera à encourager les usagers de la route à se responsabiliser eux-mêmes au moment

de l'achat de boissons, en travaillant sur des actions de prévention en collaboration avec les marques productrices de boissons alcoolisées et leurs revendeurs, qui devront favoriser la mise à disposition d'éthylotests.



Par ailleurs, si un conducteur sanctionné pour un taux d'alcoolémie trop fort récidive, un dispositif d'éthylotest anti-démarrage devra être installé sur son véhicule à partir de cette année, et en cas de suspension de permis, il sera quand même possible de reconduire, à condition d'être équipé d'un tel dispositif.

Usage du téléphone



Enfin, en cas d'usage du téléphone portable au volant, à partir de 2019, il sera possible pour les forces de l'ordre de suspendre le permis de la personne ayant commis cette infraction au code de la route. Auparavant, vous risquiez « simplement » un retrait de 3 points sur le permis et 135€ d'amende

Il faut savoir que le téléphone cause près d'un accident corporel sur 10 et multiplie par 23 le risque d'avoir un accident.

La prévention était donc de mise lors de ce comité sur la Sécurité Routière. A nous citoyens et usagers de la route, de l'appliquer et de respecter les mesures prises par le gouvernement, afin d'éviter les accidents et toutes les conséquences qu'ils peuvent avoir sur notre vie et celle de nos proches.

Loïc Fouvet

Végétalisme

BIEN S'Y PRÉPARER

Une des tendances alimentaires de ces dernières années est de consommer moins voire pas de viande dans son régime. Et les motivations sont nombreuses : influence de l'industrie alimentaire décriée, maltraitance animale dans les établissements d'abattage, scandales sanitaires ou substituts nutritionnels, autant de raisons qui poussent aujourd'hui les consommateurs à adopter le régime végétaliste.

Ce dernier exclut tout produit d'origine animale, à savoir viande, poisson, lait, miel, œufs ou encore graisses animales, graisses notamment à l'origine de maladies cardiovasculaires. Ce régime semble donc plus sain qu'un régime alimentaire « classique », à condition de connaître sans failles ses besoins et les valeurs nutritionnelles des produits consommés



Des éléments nutritionnels qu'il est dangereux de supprimer

En premier lieu, le végétalien risque de manquer de vitamine B12, vitamine que l'on retrouve dans toutes les viandes, les poissons, les œufs et produits laitiers. Cette vitamine n'est pas présente dans les produits d'origine végétale, mais est pourtant importante dans le fonctionnement des systèmes



sanguin et nerveux. Ensuite, le manque de calcium peut se faire ressentir avec un tel régime. Ses mérites sont vantés dans les publicités de produits laitiers, mais on le trouve aussi dans les œufs. Il permet une bonne fabrication et un bon entretien de la masse osseuse. Le zinc présent dans le poisson est aussi à prendre en considération pour ses apports au système immunitaire. Enfin, des carences en fer sont à prendre en compte, le fer qui rappelons-le permet un bon développement musculaire et la fabrication de globules rouges grâce à la consommation de viandes rouges.

Etre suivi par un spécialiste est donc essentiel

Afin de pallier ces carences alimentaires, il est nécessaire qu'un médecin assure un suivi de la personne, à travers des prises de sang et des contrôles réguliers. Il faut aussi faire appel à des nutritionnistes, spécialistes les mieux à même de vous orienter vers des produits de substitution d'origine non-animale afin de ne pas pâtir des carences susdites.

Des substituts existent

Pour pallier le manque de calcium, l'eau minérale est vivement conseillée, elle en est très riche. Des protéines se trouvent dans les végétaux comme les haricots rouges ou les lentilles (connues pour leur apport en fer) et peuvent s'accompagner de produits comme le maïs ou la semoule, riche en acides aminés et protéines. Pour remplacer les apports du poisson, les huiles végétales apportent elles aussi des oméga 3. Malgré ces substituts, des carences peuvent subsister mais sont facilement palliables par des traitements et compléments alimentaires, toujours sous les conseils de spécialistes, afin d'éviter certaines infections ou des excès de fatigue.

Même en prenant beaucoup de précautions, ce régime alimentaire végétalisme expose souvent les sujets à des carences car il prône un fort chamboulement des habitudes alimentaires. Avant d'être sûr de vouloir l'adopter, il faut être conscient de cela.

Loïc FOUVET

LOVE IN THE AIR

LE MARIAGE LE VENT EN POUPE



SALLE DU PARC DES GARRIGUES

ROUTE DE LAMBESC
13840 ROGNES

04 42 50 17 15



Depuis le mariage pour tous et le PACS, celui-ci a la côte et les statistiques ne cessent d'augmenter.

Au temps de nos anciens, le mariage était souvent « arrangé » même si les gens se mariaient plus jeunes qu'à notre époque. Aujourd'hui, ils sont plus libres, s'engagent plus tard, mais font un vrai mariage d'amour en espérant évidemment qu'il dure toute la vie J.

Je fais moi-même partie de cette génération car j'ai dit OUI avec beaucoup d'enthousiasme il y a

maintenant 5 ans. C'est d'ailleurs suite à cette journée mémorable que m'est venue la passion pour la photo et les mariages en particulier. Mais je ne suis qu'une modeste photographe amateur.

En dehors de mon travail à la Métropole, j'ai eu l'idée de créer mon blog « La plume de Chloé » (www.laplumedechloe.blogspot.com) au travers duquel je partage tout ce qui, à mon sens, rend la vie plus légère. Je vous invite à m'y rencontrer pour de bonnes adresses mais aussi pour des photos d'évènements familiaux ou autres.

Delphine
RAGOBERT



Pour célébrer votre union avec vos proches,

pensez à la Salle du Parc des Garrigues de Rognes

Une salle de 200m² équipée pour organiser sans tracas votre réception

Renseignez-vous :

Salle du Parc des Garrigues
Route de Lambesc
13840 ROGNES
Régisseur : Jean-Louis GUILLOD
Téléphone : 04 42 50 17 15

Un Parc de 7 hectares





LE PRINTEMPS EST LÀ

SON ARRIVÉE TANT ATTENDUE CETTE ANNÉE

Jardin, balcons et terrasses. La végétation va maintenant entrer en pleine effervescence.

Les bourgeons font leur apparition, les premières fleurs hivernales disparaissent progressivement alors que les fleurs de printemps commencent à s'épanouir à leur tour avec une certaine avance dans le sud.

Voici quelques recommandations pour le jardinage du moment :



Pour les fleurs

Les bulbes qui fleurissent en été et à l'automne comme par exemple les dahlias, bégonias, glaïeuls, anémones, etc. peuvent être encore plantés comme les plantes vivaces en godets achetées

en jardinerie.

C'est aussi le moment pour aérer les existants : en divisant les plantes vivaces qui fleuriront cet été ou à l'automne.



Pour la pelouse

C'est la bonne période pour effectuer les semis printaniers s'il s'agit d'une nouvelle pelouse ou la renouveler si elle est déjà existante.

Vous pouvez tondre régulièrement votre pelouse sans aucune difficulté.

Sur internet on trouve facilement les meilleurs conseils pour rénover ou créer une pelouse.

Pour les rosiers arbres et arbustes

● S'ils sont achetés en pots, il est encore temps de procéder à des plantations. Suivez

● Il faut les arroser régulièrement surtout si les pluies ne sont pas nombreuses.

● Pour éviter la concurrence des mauvaises herbes paillez vos plantations à chaque pied pour éviter les mauvaises herbes.

Bien sûr comme chaque année, c'est encore le moment de tailler les haies.



Pour le potager :

Lors du bêchage, penser à répandre du compost que vous aurez préparé, du fumier, de l'amendement organique, afin de préparer la terre aux futurs semis ou aux plantations de légumes. Vous pouvez semer carottes, haricots, courgettes, choux, etc. qui pourront être repiqués ensuite.

C'est aussi le moment pour la plantation notamment d'artichauts, pommes de terre et des radis dont les premières productions devraient déjà être prêtes à la récolte.





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

Le Mutualiste Marseille Métropole

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

Avec l'annonce du retour des beaux jours, les recettes printanières allient le plaisir des papilles à celui des yeux. De belles couleurs avec des légumes verts ou rouges décorent les plats parfumés. La salade pascalle bien connue annonce le printemps avec l'agneau ou le sauté de veau aux légumes printaniers. voici deux recettes faciles adressées par nos mutualistes :

Légumes Printaniers en toast

Ingrédients pour 4 personnes:

- Pain au levain (une tranche par personne ou deux selon la taille)
- 2 petites courgettes
- 1/2 poivron rouge
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- Basilic 1/2 pot
- Huile d'olive vierge
- Piment
- Sel

Préparation :

- Laver les courgettes et le poivron puis couper les courgettes en rondelles fines et le poivron en petits dés.
- Faire de même avec l'oignon blanc.
- Ciseler le basilic.
- Faire revenir à la poêle l'oignon, les courgettes, le poivron et le basilic dans un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes. Réserver au réfrigérateur.
- Faire griller les tranches de pain puis gratter une face avec la gousse d'ail et l'imbeber d'huile d'olive.



Il ne reste plus qu'à disposer les légumes sur les tranches avant de les assaisonner de Piment et de sel selon les goûts

On pourra ajouter un filet d'huile d'olive avant de déguster accompagné de pissenlit ou roquette.

Dessert des Bois en robe vanillée

Préparation : 20 min.

Cuisson : 4 min.

Ingrédients : pour 6 personnes

- Fraises, framboises et groseilles en barquettes
- 1 paquet de galettes bretonnes
- 5 crèmes dessert à la vanille (pots style Danette)
- 20 cl de crème
- 4 cs de gelée de groseille
- 1 cc de sucre en poudre
- 1 cuillerée à soupe de kirsch
- 1 biscuit aux amandes par convive (décoration)

(Les fruits frais peuvent être remplacés par des surgelés)

Préparation

- Préparation des fruits Nettoyer tous les fruits rouges qui ont été conservés au frais, couper les fraises en morceaux, les groseilles, les mélanger dans un saladier avec une cuillerée à café de sucre en poudre.
- Préparation du tiramisu Émietter grossièrement les galettes bretonnes, les arroser de kirsch. Faire fondre la gelée de groseille dans une petite casserole sur feu doux en tournant à la cuillère en bois. Verser



les pots de crème à la vanille dans un saladier.

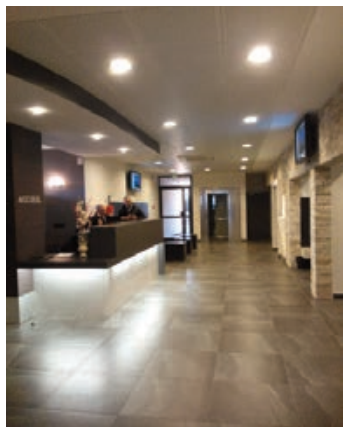
- Sortir le bol du réfrigérateur, y verser la crème bien froide et la fouetter en chantilly, l'incorporer à la crème vanille.
- Répartir la gelée de groseille au fond des verres (un par convive). Recouvrir des galettes émietées et les fruits rouges.
- Déposer cette crème sur les fruits puis piquer d'un biscuit aux amandes.

C'est prêt



Une question ? Un renseignement ?

Contactez-nous au
0 805 257 507
Du lundi au vendredi
De 8h à 16h



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 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 91
Téléphone : 04 91 55 35 35

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.

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

| | LABEL 1 | LABEL 3 | LABEL 3S | LABEL 4 |
|---|-------------|-------------|--------------------------|--------------------------|
| Consultation et Visite | | | | |
| Généraliste | 100% | 100% | 100% | 100% |
| Honoraires des spécialistes (sauf Psychiatre) signataire du Contrat d'accès aux soins | 100% | 100% | 150% | 150% |
| Honoraires des spécialistes (sauf Psychiatre) non signataire du Contrat d'accès aux soins | 100% | 100% | 130% | 130% |
| Honoraires des spécialistes Psychiatres | 100% | 100% | 100% | 100% |
| Examens médicaux | | | | |
| Laboratoire | 100% | 100% | 100% | 100% |
| Radiologie | 100% | 100% | 100% | 100% |
| Pharmacie | | | | |
| Vignettes blanches | 100% | 100% | 100% | 100% |
| Vignettes bleues | 65% | 95% | 100% | 100% |
| Vignettes orange | 15% | 15% | 80% | 100% |
| Contraceptif oral non remboursable par la Sécurité Sociale | - | - | 100% | 100% |
| Substitut nicotinique | - | - | - | 60€/an |
| Paramédical | | | | |
| Auxiliaires Médicaux | 100% | 100% | 100% | 100% |
| Frais de transport | 100% | 100% | 100% | 100% |
| Hospitalisation | | | | |
| Forfait Honoraires chirurgicaux | 100% | 100% | 100% + 100€ | 100%+200€ |
| Frais de séjour | 100% | 100% | 100% | 100% |
| Accompagnement 1 enfant de moins de 16 ans | 15,25 € | 15,25 € | 15,25 € | 50€/jour |
| Chambre particulière y compris location TV | 15,25 € | 27,50 € | 50,00 € | 100 € |
| Forfait journalier hospitalier | Frais réels | Frais réels | Frais réels | Frais réels |
| Forfait accouchement | 100 € | 300 € | 300 € | 300 € |
| Grossesse médicalement assistée forfait par FIV | - | - | 100 € | 100 € |
| Dentaire | | | | |
| Soins dentaires | 100% | 100% | 100% | 220% |
| Prothèse dentaire (accord Sécurité Sociale) (1) (3) | 100% | 170% | 300% | 320% |
| Forfait orthodontie annuel remboursé par le régime obligatoire (3) (4) | 100% | 100% + 153€ | 100% + 1000€ | 100% + 1000€ |
| Implant dentaire forfait annuel (3) | - | - | 1000€ / an | 1500€ / an |
| Appareillage | | | | |
| Appareillage | 100% | 100% | 100% | 300% |
| Prothèse capillaire, prothèse de sein | 100% | 100% | 200% | 300% |
| Forfait Acoustique tous les 2 ans y compris frais d'entretien et de fonctionnement (piles) de date anniversaire à date anniversaire | 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) | 100% | 60% + 160€ | 60% + 200€ | 60%+300€ |
| (b) Equipement comportant un verre mentionné au (a) et un verre mentionné au (c) (2) | 100% | 60% + 160€ | 60% + 200€ | 60%+300€ |
| (c) Equipement à verres simples foyer (sphère hors zone de -6.00 à +6.00 dioptries ou cylindre supérieur à +4.00 dioptries) et à verres multifocaux ou progressifs (2) | 100% | 60% + 200€ | 60% + 300€ | 60%+350€ |
| (d) Equipement comportant un verre mentionné au (a) et un verre mentionné au (f) (2) | 100% | 60% + 300€ | 60% + 400€ | 60%+450€ |
| (e) Equipement comportant un verre mentionné au (c) et un verre mentionné au (f) (2) | 100% | 60% + 300€ | 60% + 400€ | 60%+450€ |
| (f) Equipement pour adulte à verres multifocaux ou progressifs sphéro-cylindriques (sphère hors zone de -8.00 à +8.00 dioptries ou à verres multifocaux ou progressifs sphériques (sphère hors zone de -4.00 à +4.00 dioptries) (2) | 100% | 60% + 300€ | 60% + 400€ | 60%+450€ |
| Forfait annuel lentilles remboursées par le régime obligatoire (3) | 100% | 100% | 60% + 100€ | 60%+150€ |
| Forfait annuel lentilles non remboursées par le régime obligatoire (3) | - | - | 100 € | 150 € |
| Forfait annuel chirurgie réfractive par oeil (3) | - | - | 400 € | 400 € |
| Médecine douce et diététique | | | | |
| Forfait annuel : Ostéopathie, acupuncture (inscrit au fichier national de leur profession) | - | - | 150€ 5 Séances de 30€ | 240€ 8 Séances de 30€ |
| Consultation d'un diététicien diplômé | - | - | - | - |
| Cure thermale | | | | |
| Frais d'établissement, transport, hébergement | 75% | 95% | 100% | 100%+150€ |
| Prévention | | | | |
| Amniocentèse non remboursable par la Sécurité Sociale | - | - | 100% | 100% |
| Densitométrie osseuse pour les femmes de + 50 ans | Oui | Oui | Oui | 100% |
| Vaccin anti-grippe | Oui | Oui | Oui | OUI |
| Dépistage des troubles de l'audition + 50 ans | Oui | Oui | Oui | OUI |
| Assistance santé services | | | | |
| Forfait aide ménagère si hospitalisation, | Oui | Oui | Oui | Oui |
| Forfait aide ménagère si chimiothérapie ou radiothérapie | 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 19/06/06)

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