

Le Mutualiste Marseille Métropole



VIE DE LA MUTUELLE

- **Alexia MOSER**
Directrice de la Mutuelle
Marseille Métropole
- **Comment lire
son relevé
de prestations**
- **Votre Mutuelle
à Lyon**

SANTÉ

- **Mal-être
au travail**

LOISIRS

- **Coin Cuisine :**
- Tarte Courgettes,
tomates & chèvre



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

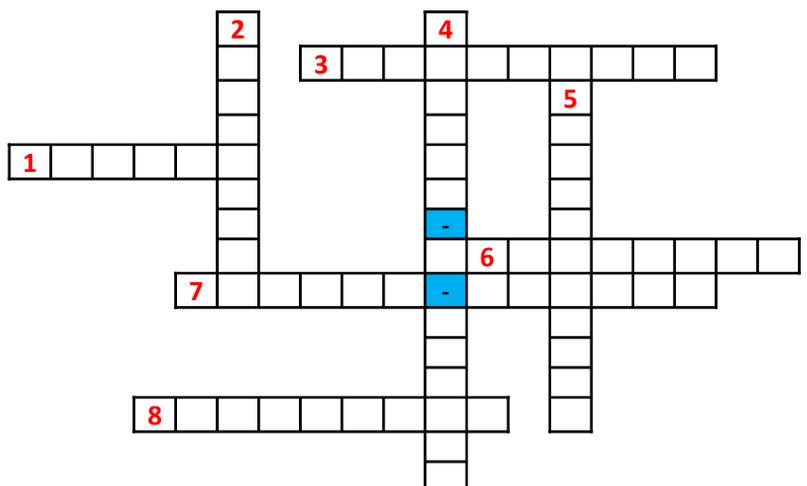
Sommaire

- 2** Sommaire et Jeux Mots Croisés
- 3** Le mot du Président
- 4** La mutuelle à votre service
- 5-6** Alexia MOSER,
Directrice Générale de la
Mutuelle Marseille Métropole
- 7** Le Conseil d'Administration :
- Pierre LAUZAT
- Mireille GILIBERTI
Assemblée Générale
du 25 Mars 2019
- 8-9** Comment lire simplement
son relevé de prestations
- 10** Le Centre de Santé
- 11** Le Centre Dentaire
Aubagne & Marseille
- 12-13** Donner pour Sauver des Vies
- 14** La Coop - Fréquence Sud
- 15** Votre Mutuelle à Lyon
- 16-17** Séances Psychologue : votre
Mutuelle vous rembourse
- 18** Jeux : Réponses Mots-Croisés
Retrouver votre Mutuelle
sur Facebook
- 19** Loisirs : le coin cuisine :
- Tarte Courgettes, tomates & Chèvre
- Le Vin Clos Sainte Magdeleine blanc
- 20** Le Centre de Santé de la
Mutuelle Marseille métropole

JEUX - JEUX JEUX JEUX JEUX JEUX MOTS CROISÉS

QUESTIONS

1. *Quand elle va, tout va*
2. *Ce que vous êtes au sein de cette mutuelle*
3. *Ville du siège de votre mutuelle*
4. *Le président Macron veut qu'il soit à 0 (zéro)*
5. *Contrat qui vous permet le maintien de salaire en cas d'arrêt maladie*
6. *Professionnel que l'on va voir quand nous sommes malades*
7. *Ce qui nous reste à payer une fois que le médecin a sa part Sécurité Sociale et mutuelle payée*
8. *Il a fait peau neuve pour vous, avec une nouvelle salle blanche mise à votre disposition.*





Votre Mutuelle et son Personnel mettent les bouchées doubles

par le Président Patrick Rué

Nous sommes à un tournant de la protection sociale. Depuis, les années l'Etat se désengage de la sécurité sociale et demande aux mutuelles de compenser. En parallèle tout est fait pour favoriser les grands groupes et les assurances afin de restreindre les mutuelles de proximité.

La MMM issue de la Mutuelle des Municipaux a été créée il y a 72 ans par un groupe de syndicalistes pour les territoriaux de la Ville de Marseille.

Depuis son champ d'activité s'est considérablement accru sur d'autres collectivités et plus récemment aux salariés du privé, mais les valeurs inculquées par nos aînés et les Présidents Jean Mondet et François Moscati sont restées les mêmes.

Avec un conseil d'administration constitué uniquement de bénévoles, nous restons profondément attachés à cette image « famille » qui a toujours été la nôtre.

Il n'empêche que les nouvelles contraintes obligent les administrateurs et les agents à être de plus en plus spécialisés et cela sous la tutelle de l'ACPR, l'organisme de contrôle implacable, mais indispensable pour bien rester dans les clous !

Avec la nouvelle directrice générale la politique d'accueil physique et téléphonique sera une priorité de même que la qualité et la rapidité des remboursements.

C'est tous ensemble adhérents, administrateurs et agents que nous porterons les valeurs de notre mutuelle MMM pour conserver notre proximité et notre approche sociale avec vous tous !



Mutualiste Marseille Métropole

ORGANE OFFICIEL DE LA MUTUELLE MARSEILLE MÉTROPOLÉ
Janvier 2019 -
I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel
Prix unitaire : 0,91 euros - n° 350

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, DEROUDILHE Paul, DOURIN Noël, FRIGA Karima, GARCIA Jean-Pierre, GILBERTI Mireille, GILLY Eric, GROS Jean-Pierre, KARABADJAKIAN Michel, LAFONT Joëlle, LAUZAT Pierre, LEBORGNE Nicole, MAUPOINT Jeannine, MENCACCI François, 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
APPEL GRATUIT
☎ 0805 257 507



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

la vie de la mutuelle



ALEXIA MOSER

UNE NOUVELLE DIRECTRICE GENERALE A LA TETE DE LA MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE

Alexia MOSER est employée à la Mutuelle Marseille Métropole depuis mai 2018. Nommée en mars 2019 en tant que directrice générale de la Mutuelle Marseille Métropole, nous vous la présentons aujourd'hui. Rencontre avec la nouvelle direction de votre mutuelle.

Bonjour, Madame Moser, je vais tout d'abord vous demander de vous présenter.

Bonjour. Alexia Moser j'ai 40 ans, je suis maman de 2 enfants. Je suis marseillaise de naissance. Et j'ai plus de 15 ans d'expérience en assurance.

Quel a été votre parcours professionnel ?

Après avoir obtenu mon DEA en Droit des Affaires j'ai intégré le monde de l'assurance, en 2002, en débutant ma carrière au service Responsabilité Civile des Entreprises et Collectivités Territoriales chez AXA France.

J'ai ensuite évolué chez AON et ALLIANZ où j'ai assuré différents postes, de gestionnaire sinistre IARD à chargé de clientèle puis responsable grands comptes, avant de rejoindre la Mutuelle de France Prévoyance en 2010 en qualité de Responsable du Service Prestations. J'y passe cinq belles années et me spécialise en protection sociale complémentaire des agents de la fonction publique territoriale.

En 2015, après la fusion entre la Mutuelle de France Prévoyance et la Mutuelle de France Plus, je prends le poste de responsable

juridique de la nouvelle entité SOLIMUT Mutuelle de France, que je quitte en mai 2018 pour rejoindre la Mutuelle Marseille Métropole en tant que Directrice du Pôle Juridique.

Comment s'est passé la transition de la direction du pôle juridique à la direction générale de la Mutuelle Marseille Métropole ?

La transition s'est faite naturellement. Le départ de la précédente, directrice étant arrivé plus tôt que prévu, j'ai eu le temps d'appréhender le poste durant près de 6 mois en intérim. De plus, le pôle juridique a toujours été en lien avec la direction de la mutuelle. J'ai la chance d'être entourée d'une équipe dynamique et compétente pour m'accompagner dans mes missions.

Qu'est-ce qui vous a poussé à postuler pour le poste de directrice générale de façon permanente ?

L'intérêt du poste bien évidemment ainsi qu'un certain goût pour le challenge, mais aussi et surtout parce que la période d'intérim que j'ai assurée pendant 6 mois m'a convaincue que



ALEXIA MOSER

DIRECTRICE GENERALE DE
LA MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE

c'était dans ce poste que je souhaitais mettre à profit mon expérience et mes compétences pour faire évoluer la Mutuelle Marseille Métropole.

Et j'ai pour ambition de donner un nouveau souffle à la mutuelle en la modernisant tout en conservant son âme, sa vocation sociale et son indépendance.

Que représente la Mutuelle Marseille Métropole, pour vous ?

La Mutuelle Marseille Métropole a été créée en 1946 par les fonctionnaires territoriaux pour les fonctionnaires territoriaux. Aujourd'hui elle est ouverte à tous, non par opportunisme, mais par la conviction que nous pouvons et devons rendre le même service à un fonctionnaire qu'à un salarié du secteur privé ou encore à un étudiant.

La Mutuelle Marseille Métropole est une mutuelle qui considère que la santé est un droit, pas un bien de consommation et qui porte fièrement les valeurs de proximité et de solidarité avec ses adhérents.

Comment voyez-vous l'avenir de la Mutuelle Marseille Métropole ?

Les évolutions législatives et réglementaires ne ménagent pas les petites et moyennes mutuelles qui sont soumises aux mêmes contraintes que les acteurs de taille plus importante. Mais jusqu'à ce jour la Mutuelle Marseille Métropole a su s'adapter et garder son indépendance.

Je suis confiante sur la pérennité de ce modèle.

Comment pensez-vous organiser cette modernisation de la Mutuelle Marseille Métropole ?

En 2018, la mutuelle a modernisé ses systèmes d'informations et s'est notamment dotée d'un lo-

giciel de gestion très performant et intégrant les dernières technologies en matière de traitement des données de santé.

Nous tendons ainsi à réduire nos délais de remboursement manuel à 5 jours.

Nous avons également repensé notre site internet afin de le rendre plus accessible et l'enrichir de toutes les informations utiles facilitant la gestion du contrat de chaque adhérent.

Nous allons ainsi promouvoir le digital pour toutes les questions qui ne nécessitent pas un rendez-vous physique ou téléphonique tout en gardant à cœur la proximité et la qualité de notre service. La mise en ligne de notre nouveau site prévu pour le courant de cet été.

Nous sommes en train de réfléchir à la modification des horaires d'ouverture afin d'accueillir au mieux nos adhérents dans des créneaux horaires qui correspondent au temps libre du plus grand nombre.

De la même manière, une réflexion sur l'amélioration de notre accueil téléphonique est en cours et devrait se concrétiser d'ici à quelques semaines.

Nous entamons enfin une démarche de développement au niveau national en promouvant notre expertise de la Protection Sociale Complémentaire des agents de la fonction publique auprès des collectivités territoriales.

Quel message souhaitez-vous faire passer aux adhérents ?

La qualité de la relation client est au centre de mes préoccupations. Je mettrai tout en œuvre pour que chaque adhérent soit pleinement satisfait de la qualité de service de notre mutuelle.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Les administrateurs de la Mutuelle Marseille Métropole occupent un rôle central dans le système de gouvernance de la mutuelle, ils définissent notamment la stratégie aussi bien d'un point de vue qualitatif que quantitatif.

Portraits de deux de nos administrateurs

Pierre LAUZAT



Pierre LAUZAT est administrateur à la Mutuelle Marseille Métropole depuis de nombreuses années. C'est une personne engagée, qui fait partager ses connaissances en ce qui concerne la comptabilité lors des CA et des AG. Son entrée au CCAS en 1977 s'est accompagnée de son adhésion à la Mutuelle Marseille Métropole. Il fait entendre au mieux ce qui serait bon pour les adhérents, en étant un lui-même.

Mireille GILIBERTI



Mireille GILIBERTI est administratrice à la Mutuelle Marseille Métropole depuis 5 ans. Elle fait entendre sa voix fermement avec toujours une attention particulière pour les agents des crèches dont elle est aussi la déléguée syndicale. Pour essayer d'améliorer au maximum les services de la Mutuelle Marseille Métropole. Mireille a d'ailleurs été une des premières personnes à supporter la création de la Label 4, et à penser qu'une plus haute couverture encore satisferait les adhérents.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE FONDATRICE

- du 25 Mars 2019 -

ORDRE DU JOUR :

- Mise à jour du Règlement Mutualiste
- Renouvellement du tiers sortant des Administrateurs
- Compte rendu de la délégation de pouvoir donné au Conseil d'Administration pour fixer les tarifs 2020
- Délégation de pouvoir donnée au Conseil D'administration pour fixer les taux de cotisations 2020

- Adhésion MFPrécaution
- Questions diverses

En 2020, en moyenne les mutuelles ont augmenté leurs tarifs de 8% environ, la Mutuelle Marseille Métropole ne les a augmenté que de 2%.

COMMENT LIRE SIMPLEMENT SON RELEVÉ DE PRESTATIONS

Tous les mois, vous pouvez consulter votre relevé de prestations sur votre espace adhérent de notre site internet <http://www.cybeles.fr>.

Certains d'entre vous ont également fait le choix de le recevoir par courrier ou par email. N'hésitez pas à nous contacter via l'onglet Contact de votre espace

adhérent si vous aussi souhaitez recevoir votre relevé par email !

Beaucoup d'entre vous nous ont fait part de questions autour de ce relevé de prestations. Nous allons tenter de vous l'expliquer point par point :

- 1 Votre n° d'adhérent
- 2 Vous faites partie d'un groupe d'adhérents dans notre logiciel informatique, il s'agit de votre code de groupe.
- 3 Code préfectoral de la Mutuelle Marseille Métropole
- 4 Date à laquelle votre relevé est édité
- 5 Le mode de règlement de vos prestations
- 6 Vos coordonnées bancaires
- 7 Votre nom/prénom et l'adresse postale à laquelle est envoyée le relevé de prestations
- 8 Le Code Acte est la nomenclature utilisée par la Sécurité Sociale
- 9 Dans cette colonne, vous retrouverez le nom de la personne ayant bénéficié des soins (vous ou l'un de vos bénéficiaires), le n° de Sécurité Sociale associé et le libellé de l'acte en question
- 10 Il s'agit de la date à laquelle vous avez consulté un professionnel de santé ou lorsqu'un acte médical vous a été facturé (pharmacie, opticien, laboratoire, etc...)
- 11 Base de remboursement de la Sécurité Sociale
- 12 Nombre de fois que l'acte est comptabilisé
- 13 Montant réel que vous avez réglé au professionnel de santé
- 14 Montant qui vous est remboursé par la Sécurité Sociale *
- 15 Montant que nous vous remboursons
- 16 Votre nom ou celui d'un de votre/vos bénéficiaire(s) ainsi que le n° de Sécurité Sociale associé
- 17 Montant total que nous vous remboursons pour la période donnée
- 18 Nom du professionnel de santé qui vous a fait bénéficier du Tiers-Payant et que nous remboursons directement
- 19 Date et code informatique de la prestation payée

Le montant qui vous est remboursé par la Sécurité Sociale est inscrit sur votre relevé de prestations avec les franchises médicales non déduites. Il se peut alors que le montant inscrit sur votre relevé de prestations ne corresponde pas exactement avec le montant réel remboursé par la Sécurité Sociale.

La participation forfaitaire de 1 € correspond à une contribution mise en place pour responsabiliser les assurés et préserver notre système de santé. Elle vous est demandée systématiquement, si vous êtes âgé de plus de 18 ans, pour chaque consultation, acte,

examen, analyse médicale. Elle s'applique quel que soit le médecin consulté, que vous respectiez ou non le parcours de soins coordonnés. Cette participation est plafonnée annuellement à 50€, de même que celle en vigueur sur les produits pharmaceutiques, les auxiliaires médicaux (0.50 €) et les transports, à l'unité (2 €). Ces taxes ne peuvent pas être couvertes par les Mutuelles.

Pour connaître le montant réel remboursé par la Sécurité Sociale, vous pouvez vous connecter à votre compte sur le site www.ameli.fr.



C.S. 41822
13221 MARSEILLE CEDEX 01

RELEVÉ DE PRESTATIONS

N° ADHERENT	1
N° DE GROUPE	2
N° MUTUELLE	13M0105 3
DATE DU RELEVÉ	4
MODE DE REGLEMENT	VIREMENT BANCAIRE 5
IBAN	6
BIC	

7

INFORMATIONS : Les spécialistes du Centre de Santé 51 Rue de Rome vous reçoivent sans dépassement d'honoraires et en tiers payant.
Prise de RdV au : 0491139889 ou sur le site www.doctolib.fr
Pour les prothèses dentaires à un prix juste, tél 0496116296

Code Acte 8	Nom Bénéficiaire Libellé acte 9	Date de Soins	Prix Unitaire	Quantité	Dépense Réelle 13	Montant R.O 14	Montant R.C 15
Numéro de décompte : 14/06/2018 2 739-1-1 19 10 11 12 13 14 15							
	N°SS 16						
G	Consultation Généraliste	25/05/2018	25,00	1	25,00	17,50	7,50
Numéro de décompte : 15/06/2018 2 642-1-1							
	N°SS : 16						
CD	Consultation Dentaire	11/06/2018	23,00	1	23,00	16,10	6,90
Montant du Virement effectué le 15/06/2018							14,40

Total Période 14,40 € 17

Pour information : Décomptes payés directement aux Professionnels de santé

Code Acte 8	Nom Bénéficiaire Libellé acte 9	Date de Soins	Prix Unitaire	Quantité	Dépense Réelle 13	Montant R.O 14	Montant R.C 15
Numéro de décompte : 04/06/2018 993-1-1 19 10 11 12 13 14 15							
	N°SS 16						
B	Actes de biologie	31/05/2018	0,27	1	4,32	0	1,73
B	Actes de biologie	31/05/2018	0,27	1	44,55	0	17,82
AMI	Soin Infirmier	31/05/2018	3,15	1	4,73	0	1,89
MAU	Majoration d'Acte Unique	31/05/2018	1,35	1	1,35	0	0,54
Montant réglé le 05/06/2018 au professionnel de santé 18							21,98
Numéro de décompte : 25/06/2018 640-1-1 19							
	N°SS : 16						
PH4	Pharmacie Vignette Bleue	21/06/2018	40,31	1	40,31	0	26,20
HD4	Honoraires de Dispensation 30%	21/06/2018	1,02	1	1,02	0	0,66
Montant réglé le 26/06/2018 au professionnel de santé 18							26,86

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

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)

Forfait orthodontie annuel remboursé par le régime obligatoire

Implant dentaire forfait annuel

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 a vu 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.

DONNER POUR SAUVER DES VIES



Chaque année, les dons de moelle osseuse permettent de sauver la vie de milliers de patients victimes de maladies graves du sang. À quoi servent ces dons exactement, qui peut donner et comment se déroulent les prélèvements ? Toutes les réponses dans notre dossier.

Pourquoi donner son sang ?

Essentielle à la vie, la moelle osseuse (à ne pas confondre avec la moelle épinière) est l'usine qui fabrique les cellules souches hématopoïétiques à l'origine des cellules du sang (globules rouges, globules blancs et plaquettes). On la trouve dans tous les os du squelette et en particulier dans les os plats comme ceux du bassin. Les maladies graves du sang (leucémie, lymphome, aplasie médullaire...) sont la conséquence d'un dysfonctionnement de la moelle osseuse. La greffe peut aider à guérir 80 % de ces pathologies, mais elle ne peut se faire que lorsque la compatibilité entre le donneur et le receveur est parfaite.

Or « un malade a une chance sur quatre d'être compatible avec un frère ou une sœur, alors que la probabilité de compatibilité entre deux individus pris au hasard n'est que d'une sur un million », indique le docteur Evelyne Marry, directrice du prélèvement et des greffes de cellules souches hématopoïétiques à l'Agence de la biomédecine. S'inscrire

sur le registre des donneurs de moelle osseuse permet donc d'améliorer les probabilités de trouver une personne compatible et représente une chance supplémentaire de survie pour les patients (en France, près de 2 000 personnes bénéficient d'une greffe de moelle osseuse chaque année).

Qui peut donner ?

L'inscription sur le registre des donneurs de moelle osseuse est en principe possible pour toute personne âgée de 18 à 50 ans. Cependant, comme pour le don de sang, le respect de certaines contre-indications permet de protéger à la fois le donneur et la personne greffée. On ne pourra donc pas donner si l'on est atteint d'une maladie cardiaque, d'une pathologie du système nerveux, d'une affection respiratoire, métabolique (diabète, insuffisance hépatique) ou neuromusculaire, d'hypertension artérielle, ou si l'on a un antécédent de cancer, de phlébite,

d'embolie pulmonaire ou d'œdème de Quincke.

Idem pour toute personne prenant des médicaments sur le long terme pour le traitement d'une maladie chronique.

La moelle osseuse est l'usine qui fabrique les cellules souches hématopoïétiques à l'origine des cellules du sang

Par ailleurs, même si aucun volontaire en bonne santé n'est écarté, l'Agence de la biomédecine cherche surtout des donneurs jeunes car « leur moelle est beaucoup plus riche et active, note le docteur Marry. Il y a aussi un critère lié au sexe : nous essayons de rééquilibrer le registre en donneurs masculins qui ne représentent que 37 % du fichier, contre 63 % pour les femmes ».

Enfin, certains profils sous-représentés comme les personnes originaires d'Afrique du Nord, d'Afrique sub-saharienne ou métissées sont également particulièrement recherchées.

Comment donner ?

Pour devenir donneur de moelle osseuse, il faut en premier lieu se préinscrire par e-mail, courrier ou téléphone auprès de l'Agence de la biomédecine (agence-biomedecine.fr). Le candidat doit ensuite se rendre à un entretien médical et effectuer une prise de sang qui déterminera son typage HLA (de l'anglais human leukocyte antigen) et sa carte d'identité biologique.

Après cette étape, s'il ne présente pas de contre-indications, les caractéristiques du futur donneur sont ajoutées au registre France greffe de moelle. Contrairement au don de sang, sa moelle osseuse ne sera pas prélevée immédiatement ; il sera contacté uniquement si un patient en attente de greffe est compatible (ce qui peut prendre plusieurs années). Si le donneur est toujours d'accord pour donner sa moelle osseuse, une date de prélèvement est fixée (généralement entre un et trois mois plus tard). Avant le jour J, il devra passer un nouvel entretien et des examens sanguins pour vérifier qu'il est en bonne santé. Il devra aussi se rendre

au tribunal de grande instance pour y déposer un consentement formel pour le don.

Deux types de prélèvement.

Le don de moelle osseuse peut se faire selon deux techniques : le prélèvement dans le sang par aphérèse et le prélèvement dans les os postérieurs du bassin (la décision revient au médecin greffeur, qui opte pour la technique la plus adaptée au patient en attente de greffe). Avant un prélèvement par aphérèse, le donneur reçoit pendant quelques jours un traitement par injection sous-cutanée, destiné à stimuler la production de cellules de la moelle osseuse et à les faire passer des os vers le sang où elles seront récupérées.

Pour devenir donneur de moelle osseuse, il faut en premier lieu se préinscrire

Le jour du don, une infirmière prélève le sang (pendant quatre heures environ) à l'aide d'une machine qui trie les constituants sanguins pour ne garder que les cellules souches, tandis que les autres composants sont réinjectés au donneur. Cette méthode, qui permet de recueillir

un grand nombre de cellules souches, est la plus fréquente (environ 80 % des prélèvements). Parfois, il est nécessaire de recueillir à la fois les cellules souches et les éléments de leur environnement naturel : pour cela, on prélève directement dans les os postérieurs du bassin qui sont très riches en moelle osseuse. Cette intervention nécessite une anesthésie générale et quarante-huit heures d'hospitalisation. Des douleurs comparables à celles d'un gros bleu peuvent ensuite persister pendant quelques jours en bas du dos. Elles se traitent facilement par des antalgiques classiques. Un arrêt de travail d'une semaine peut être prescrit si nécessaire.

Enfin, il faut savoir que, comme pour toutes les greffes impliquant un patient qui n'a aucun lien de parenté avec le donneur, le don de moelle osseuse est anonyme. Le donneur ne saura donc jamais à qui sa moelle a été transfusée ni si la greffe a fonctionné. En revanche, il a la possibilité d'écrire anonymement au receveur (qui pourra lui répondre) en transmettant un courrier à l'Agence de la biomédecine.

Delphine Delarue

Pour en savoir plus

Agence-biomedecine.fr ou 0 800 20 22 24

Du don de sang de cordon à la greffe haplo-identique

Comme la moelle osseuse, le sang contenu dans le cordon ombilical et le placenta du nouveau-né peut sauver la vie des patients atteints de graves maladies du sang. Prélevé lors de l'accouchement, il a la particularité de contenir des cellules souches et d'être encore immature, ce qui lui permet d'être transmis à un patient sans que la compatibilité soit totale. « Ce type de greffe a beaucoup évolué en France pendant les années 2011-2015, explique le docteur Evelyne Marry, directrice du prélèvement et des greffes de cellules souches hématopoïétiques à l'Agence de la biomédecine.

Il constitue un complément lorsqu'il n'existe pas de donneur intra-familial compatible et que l'on ne trouve pas de donneur sur le registre des donneurs de moelle osseuse. » Mais parce qu'un don de sang de cordon

ne garantit pas forcément l'obtention d'un greffon (il faut qu'il y ait suffisamment de cellules souches), les cliniciens cherchent aujourd'hui à développer une autre technique en parallèle : la greffe haplo-identique. Ici, les donneurs de moelle osseuse potentiels, qui sont les parents biologiques, un frère, une sœur ou un enfant du patient, n'ont besoin d'être compatibles qu'à hauteur de 50 % (haplo signifie « à moitié »).

Après la transfusion du greffon, le receveur reçoit un traitement médicamenteux qui s'attaque à son système immunitaire afin de favoriser la prise de greffe. « Les médecins disposent désormais d'un arsenal thérapeutique plus étendu qui augmente les chances de guérison des malades », conclut le docteur Marry.



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



Orange Radio



Écoutez la différence
Son qualité HD

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

LA MUTUELLE MARSEILLE MÉTROPOLE

ÉTEND SON TERRITOIRE SUR LA VILLE DE LYON

Notre Mutuelle se développe sur Lyon.

La Mutuelle Marseille Métropole étend son territoire sur la ville de Lyon et de sa métropole avec notamment l'appui de nos syndicats Force Ouvrière.

Nos commerciaux se déplacent de façon régulière pour rencontrer les adhérents et les futurs adhérents. Nouvelle ville, nouvelles adhésions, un gros plus pour une mutuelle qui

est faite par vous et pour vous.

Lyon a été élue en 2016, aux World Travel Awards « Meilleure destination pour un week-end en Europe ».

En effet Lyon est une magnifique ville qui a réussi à marier ses vieux quartiers à des quartiers d'affaires beaucoup plus modernes. Sa culture et son histoire fait de la troisième ville de France une destination très touristique. Ses nombreux musées, fêtes et événements tout au long de l'année font de Lyon une ville très attractive.

De plus, on retrouve dans cette ville et plus largement dans cette métropole, la typique gastronomie française, très connue pour ses petits restaurants appelés « Bouchons », Lyon représente ce que l'on fait de mieux en France : la cuisine.

Et pour accompagner cette bonne gastronomie, quoi de plus français que le vin ? La métropole de Lyon est aussi connue pour ses nombreux vignobles et ses vins reconnus dans le monde grâce au prix qu'ils gagnent et aux labels qu'ils obtiennent.



Séances Psychologue VOTRE MUTUELLE VOUS REMBOURSE

La médecine douce est une des choses que la Mutuelle Marseille Métropole a pour volonté de développer. C'est pour cela que votre mutuelle désormais vous rembourse vos séances chez le psychologue.

Le Mal être au Travail

Le mal-être au travail est un sujet particulièrement préoccupant dans la fonction publique, car de plus en plus d'agents subissent des agissements directs ou indirects portant atteinte à leur santé ou à leur dignité. Tout d'abord il faut savoir que le mal-être au travail naît de façon anodine et se propage insidieusement. Il se matérialise par le stress avec ses effets physiques et mentaux. Ils découlent de facteurs divers, on évoque souvent une mauvaise organisation du travail, une mauvaise communication dans la collectivité, la diminution des effectifs avec une surcharge de travail. Mais c'est aussi dû à la violence au travail interne qui se manifeste entre les salariés, y compris le personnel d'encadrement et à la violence au travail externe qui survient entre les salariés, le personnel d'encadrement et toute personne extérieure à la collectivité.

On voit aussi beaucoup de comportements pouvant être assimilés à du harcèlement comme des ordres contradictoires, une réorganisation du travail permanent dont l'agent n'est jamais tenu informé, l'octroi de missions impossibles à réaliser, de délais impossibles à tenir afin de prouver une insuffisance professionnelle, dans certain cas. Il y a aussi la mise au placard, le transfert des responsabilités de l'agent à un autre agent moins expérimenté, avec une mise à l'écart de ses missions habituelles. Mais surtout des propos humiliants en présence de subordonnés en vue de discréditer l'autorité de l'agent dans son équipe, la

manifestation d'une irritabilité en présence de l'agent, le fait de lui couper la parole ou de l'invectiver brutalement et quotidiennement devant ses collègues et le fait de lui ôter tout pouvoir de signature, de mettre en doute son honnêteté après des années d'ancienneté et une notation irréprochable, naturellement il ne s'agit pas là d'une liste exhaustive.

Du point de vue juridique on parle de risques psychosociaux qui sont théoriquement traité dans le cadre des CHSCT (Comité d'Hygiène de Sécurité et des Conditions de Travail).

En termes de définition les RPS (Risques PsychoSociaux) sont des risques pour la santé mentale, physique et sociale, engendrés par les conditions d'emploi et les facteurs organisationnels et relationnels qui sont susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental. Les risques psychosociaux font partie des risques professionnels, donc du point de vue du code du travail applicable dans ce domaine à la fonction publique il est précisé que l'employeur a l'obligation de prévenir ces risques afin d'assurer la sécurité des agents et de protéger leur santé physique et mentale.

Concrètement quels sont les effets sur la santé des agents ?

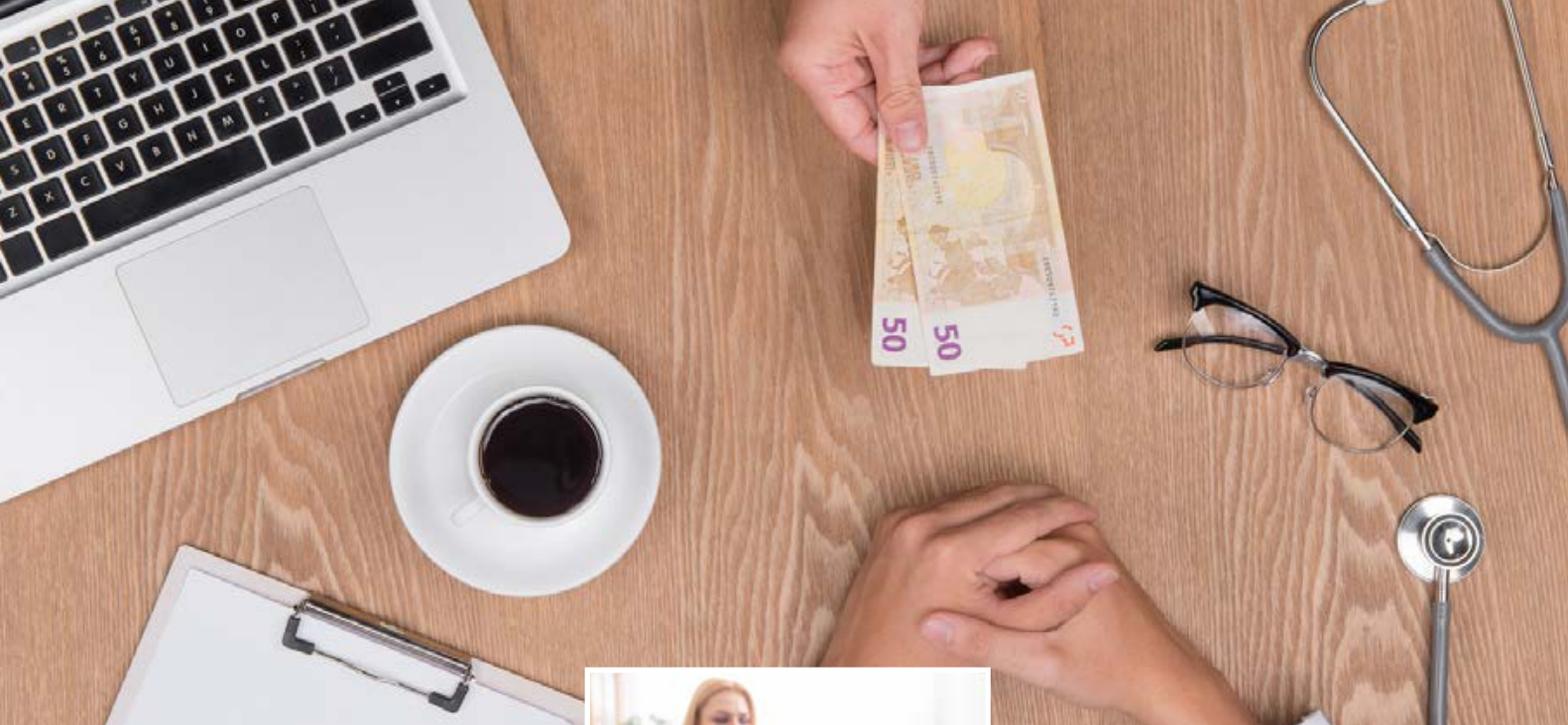
Les personnes interrogées disent qu'elles ont mal à la tête, à la nuque, de la tension, la vue éblouie devant l'écran avec un engrenage pervers à la fois physique, moral et psychologique. Elles disent également qu'elles démarrent toutes les journées avec un sentiment de faute, de culpabilité tout



en étant au bout du rouleau. D'autres expriment des effets physiques plus important, des lombagos, des névralgies cervical ou faciales, des palpitations cardiaques, des malaises, des vertiges : les agents se sentent moins motivés et vont travailler à contre cœur ou à reculons ou ils n'ont plus envie d'aller travailler.

On rencontre également des problèmes de désocialisation. L'agent n'a plus envie de parler aux gens, même aux collègues il se met en colère plus facilement et devient agressif envers ses collègues, ses subordonnés, son équipe et ainsi aggrave sa situation. Ces différentes descriptions conduisent malheureusement à la désillusion et à l'effondrement. L'agent va travailler parce qu'il le faut, le travail n'apporte plus aucun plaisir, ni aucun sentiment d'utilité.

La plupart des camarades qui sont concernés sont en arrêt de travail. Il faut savoir que très souvent la situation est aggravée par les aspects économiques, car au bout de trois mois d'absence, c'est la demi solde hors prime ? Il n'est pas rare de rencontrer des collègues ne pouvant plus payer leur loyer ni la cantine pour leurs enfants.



Certains agents pensent au suicide

Au sein du syndicat Force ouvrière des territoriaux nous avons décidé il y a un peu plus d'un an et, au regard de la situation, de créer une commission du mal-être au travail pour accompagner nos adhérents touchés par cette situation.

Mais faut savoir que déclarer un malaise ne va pas de soi et peu de malaises vécus remontent d'une façon argumentée au Syndicat.

C'est lié la plupart du temps à la peur de révéler publiquement une faiblesse considérée comme personnelle et la crainte de pas avoir un interlocuteur ayant des compétences d'écoute et de traduction.

Naturellement nous ne sommes ni des médecins ni des psychologues, mais nous pouvons faire quelque chose, C'est ce que l'on fait avec nos proches. Patrick Rué parle de la famille force ouvrière et c'est dans cet esprit que nous sommes positionnés

Notre action couvre les communes du département plutôt les petites, la ville de Marseille et la métropole

Dans le cadre statutaire et en fonction de nos mandats Nous intervenons dans le cadre des CHSCT, Mais il faut savoir que le harcèlement, le stress, la perte de sens au travail, le travail empêché restent des problèmes trop souvent ignorés dans cette instance



C'est pour ça que nous intervenons aussi en CAP et CT, car un agent dans cette situation ne voit pas sa carrière évoluer et ses conditions de travail s'améliorer

Mais ce qui est innovant c'est ce que nous faisons quasi quotidiennement C'est un positionnement dans l'esprit de la camaraderie si cher à notre syndicat

C'est ainsi que :

- Nous mettons à disposition des «souffrants» un espace « déclaratif »
- Dans ce cadre les membres de la commission reçoivent les agents demandeurs en toute discrétion et d'une façon organisée
- Nous traduisons les récits pour être compris par le plus grand nombre et sous une forme pouvant être diffusée, si c'est nécessaire, sans mettre en porte à faux les camarades concernés
- Nous mettons autour d'une table des gens qui n'ont pas toujours des intérêts communs pour déboucher sur un consensus et surtout pour s'assurer que la situation est comprise de tous de manière similaire... On est dans le domaine de la médiation
- Et nous accompagnons les camarades dans leurs démarches au sein des services et nous apportons les conseils nécessaires.

Il est intéressant de noter par ailleurs que depuis la création de la commission « mal être au travail » il y a un peu plus d'un an nous avons reçu environ 150 personnes dans le cadre d'accompagnement individuel ou restreint 3 /4 personnes maxi

Il est intéressant aussi de noter que nous avons obtenu à la ville de Marseille en particulier la mise en place ou la consolidation de plusieurs structures d'accompagnement :

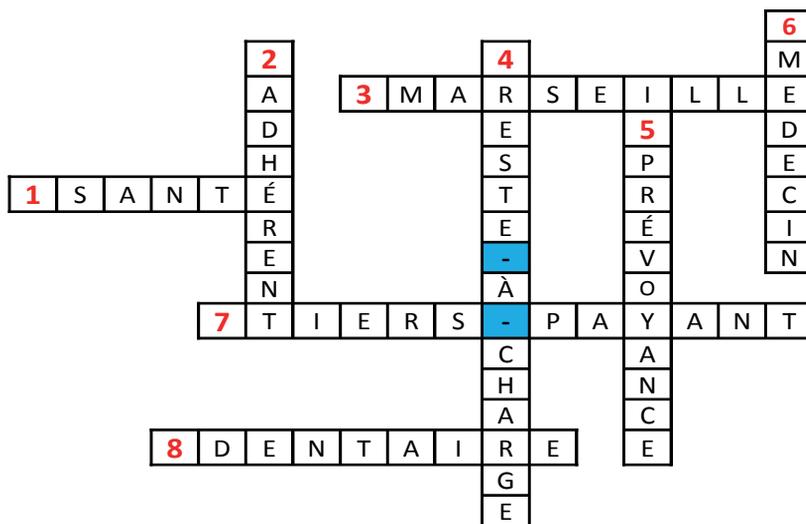
- Une Cellule d'urgence
- Une Commission de lutte contre le harcèlement
- Une Offre de formation et d'accompagnement dans le domaine du harcèlement
- Du Coaching individuel pour les encadrants
- Une commission inter service Pluridisciplinaire qui traite des situations d'agents en difficultés

Par ailleurs il nous paraît urgent de mettre en place dans nos administrations :

- Des cahiers de procédures simples, claires et pérennes et partagé par le plus grand nombre
- Des critères d'évaluation annuels des agents pertinent et objectif qui tire les personnels vers le haut
- Une bourse à l'emploi qui permettra aux agents de se positionner volontairement sur une mobilité
- Un organigramme fonctionnel à l'intérieur duquel chacun puisse se situer et ainsi connaître ses degrés de latitudes au sein d'un schéma organisationnel visible et accepté par tous.

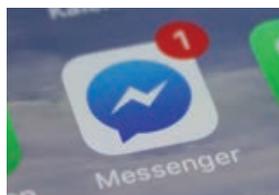
1. Quand la santé va, tout va
2. Vous êtes adhérents à la mutuelle
3. Le siège de votre mutuelle est à Marseille
4. Le reste à charge devrait passer à 0 dans l'année 2019
5. Le contrat prévoyance vous permet un maintien de salaire pour les arrêts maladies de plus de 90 jours
6. Les médecins sont les professionnels que nous allons voir quand nous sommes malades
7. Le tiers-payant est le surplus que nous devons régler au médecin une fois que la Sécurité Sociale et la mutuelle lui ont versé son dû.
8. Le centre dentaire a en effet entrepris des travaux pour pouvoir mettre à votre disposition une nouvelle salle blanche pour vos soins dentaires

1. **Santé**
2. **Adhérent**
3. **Marseille**
4. **Reste à charge**
5. **Prévoyance**
6. **Médecin**
7. **Tiers-payant**
8. **Dentaire**



Dans la continuité de sa modernisation la Mutuelle Marseille Métropole est présente sur Facebook. Le Facebook de la Mutuelle Marseille Métropole nous sert à communiquer sur la vie de la mutuelle, les événements où la mutuelle sera présente, ainsi que certaines offres ou jeux concours. N'oubliez pas aussi que vous pouvez utiliser ce réseau social si vous avez une demande ou une question concernant votre contrat, vos remboursements, ou un quelconque renseignement, via Messenger. Nous vous répondrons dans les plus brefs délais (pensez à nous mettre votre nom et numéro d'adhérent lorsque que vous nous contactez pour que nous puissions vous retrouver plus facilement).

Retrouvez-nous en tapant dans la barre de recherche Facebook : **Mutuelle Marseille Métropole** et n'hésitez pas à Aimer la page pour pouvoir suivre toute notre actualité.

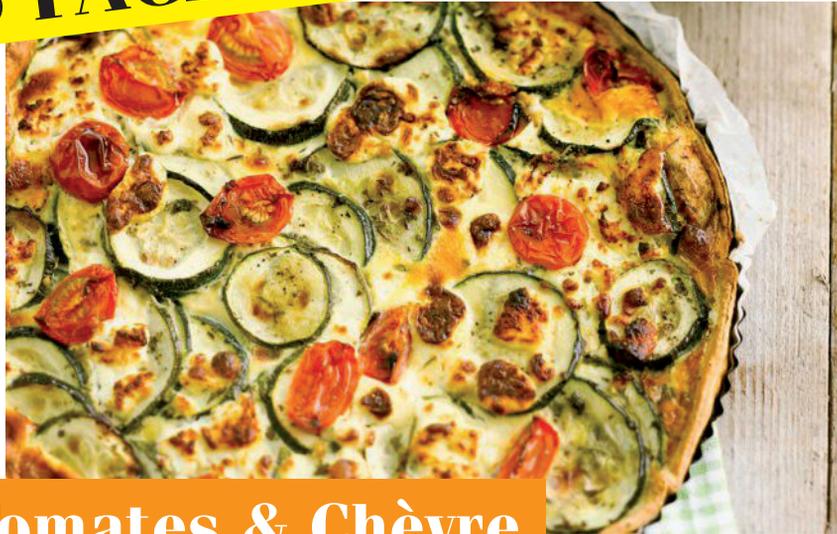


www.facebook.com/MutuelleMarseilleMetropoleMMM

LES RECETTES FACILES

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

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



Tarte Courgettes, Tomates & Chèvre

Liste des Ingrédients :

- 1 courgette ou 2 petites
● 1 tomate ou 2 petites
● 100 g de chèvre en bûche
● 4 œufs
● 20 cl de crème liquide à 5% de matière grasse
● Poivre
● Sel
● 30 g de gruyère râpé
● 1 pâte brisée

Préparation :

- Éplucher la courgette la laver, la vider et la couper en cubes. Faire la faire blanchir une quinzaine de minutes dans de l'eau salée. Ensuite la laisser bien égoutter.
● Dérouler ensuite la pâte brisée dans un moule à tarte, la piquer avec une fourchette.
● Mélanger les œufs, la crème liquide, le sel et le poivre.
● Couper les tomates en petits carrés, puis les disposer dans le fond de la tarte, étaler dessus bien uniformément les courgettes en cubes, puis le mélange liquide (3)
● Pour finir, couper quelques rondelles de chèvre et les disposer sur le dessus de la tarte, puis saupoudrer d'un peu de gruyère.
● Enfourner dans le four préalablement chauffé à 180°C (thermostat 6) pendant environ 40 min.

Source photo : Cuisine actuelle



Le Vin près de chez vous

CLOS SAINTE MAGDELEINE BLANC

Ce vin à la robe jaune pâle, à la minéralité prononcée et au gout de miel, accompagnera parfaitement une cuisine méditerranéenne iodée

Poisson grillé, bouillabaisse, aioli, coquillage, crustacé. Ainsi que des plats plus relevés comme le pistou ou le curry poulet.

Cépage : Marsanne, Clairette, Ugni blanc, Bourboulenc

N'hésitez pas à visiter ce magnifique domaine sur les hauteurs de Cassis.



Le Clos Sainte Magdeleine avenue du Revestel, 13260 Cassis. (vente au domaine) Ophélie Besson.

Source photo : clos sainte magdeleine

Le Centre de Santé de la Mutuelle Marseille Métropole



Médecins :
04.91.13.98.88
04.91.13.98.89
Dentistes

- 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



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

