

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

Le Mutualiste Marseille Métropole

VIE DE LA MUTUELLE

● **Activ Infinite,
logiciel de
Gestion Leader**

● **Solution
Logement de
la Mutuelle**

SANTE

● **Nutri-Score
être informé sur
son alimentation**

● **Tabagisme
Conso en Baisse**

VIVE L'ETE

C'est toujours L'ETE :

- **Le temps
des Vacances**
- **Un Joli Maillot**

SOCIETE

HYPNOSE

**RICHARD SCHIFFER
Hypnotiseur
de Spectacle**

LOISIRS

**Parc des Garrigues
de Rognes**



**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 La Mutuelle s'organise

- Arrivée de Mme Catherine CHAN
- Arrivée de Frédéric VILLERO
- Commission Travaux
- Assemblée Générale

6 Le Centre de Santé
de la Mutuelle Marseille Métropole

7 Infos/News :

- Une mutuelle de proximité qui vous accompagne.
- La Vie Commerciale de la MMM

8 La Coopérative des Personnels
de la Ville et de la Métropole

9 Activ Infinite, logiciel de
Gestion Leader.

- Solution Logement de la Mutuelle

10 Santé : Le Nutri-Score, être
informé sur son alimentation

11 Santé : Tabagisme, la consommation
sensiblement baisse

12 L'ETE :

Le temps des vacances : Le soleil brille

13 L'ETE : Un joli maillot.

14 Richard Schiffer
Hypnotiseur de Spectacle

15 Expérience numérique :
Le RGPD une mesure pour améliorer
l'expérience numérique

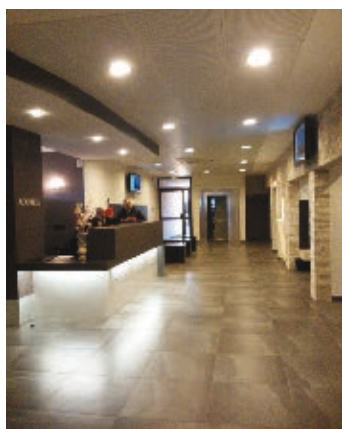
16 Le Parc des Garrigues de Rognes
et sa salle

17 Les conseils du jardinier :
végétaliser son balcon

18 Loisirs : le coin cuisine,
les recettes de saison
- Crumble aux Légumes du Soleil
- Tarte aux Fraises.

19 Le Centre Dentaire
Aubagne & Marseille

20 Tableau des prestations santés
- Contrats labellisés



REGIE MUNICIPALE DES POMPES FUNEBRES DE LA VILLE DE MARSEILLE

380 rue Saint- Pierre | 3005 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.



Les avantages d'une Mutuelle de proximité

par le Président Patrick Rué

Mutuelle Marseille Métropole est une vraie mutuelle, à but non lucratif, et nos dirigeants, tous issus de nos propres adhérents, sont exclusivement élus et bénévoles.

Nous accordons beaucoup d'importance aux valeurs de solidarité en proposant une offre adaptée en matière de santé et de prévoyance.

Nous plaçons nos adhérents au coeur de nos réflexions en apportant des réponses à l'évolution des besoins des familles : le succès du Label 4 est un bel exemple !

La proximité avec nos adhérents est l'une de nos priorités. Notre équipe de commerciales est quotidiennement sur le terrain pour répondre à vos demandes.

Une autre priorité d'importance est la confiance administrative : pour exemple, depuis ce début d'année, un nouveau pro logiciel a été mis en place pour la gestion de vos contrats et gagner en réactivité pour les décaissements.

Merci de nous faire confiance depuis 72 ans, et toute l'équipe de la Mutuelle Marseille Métropole et moi même restons attentifs à vos attentes.

Bonnes vacances à tous !

Une vraie mutuelle à votre service

DEPUIS 1946 / 72 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 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

Habitation

Location pour étudiants : 9 Studios entièrement meublés, 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 TOUT L'ÉTÉ

Pour adhérer ou suivre votre dossier

Contactez nos Commerciales

F. CASOLA : 06 98 35 25 87

F. GREBERT : 06 67 95 02 00

J. ANTAR : 06 67 26 17 54

La Mutuelle Marseille Métropole s'organise

Une réorganisation opérationnelle qui traduit le repositionnement stratégique de la mutuelle au sein de la Métropole et de son ouverture au marché des entreprises.



La Direction générale par intérim est confiée à Catherine Chan.

Diplômée des études supérieures comptables et financières avec un parcours professionnel de plus de dix ans en cabinets d'audit et d'expertise

comptable et en entreprises au sein de la direction administrative et financière de groupes immobiliers d'envergure nationale, elle a intégré la Mutuelle Marseille Métropole en décembre 2017 en qualité de directrice administrative et financière avant d'en devenir la directrice générale par intérim.

Elle est chargée de la mise en œuvre de la stratégie de la mutuelle, structure à but non lucratif, au seul bénéfice de ses adhérents en mettant l'accent sur la refonte de la relation avec les adhérents.

Cette politique s'appuie principalement sur :

- l'optimisation des systèmes d'informations avec la mise en place de nouveaux logiciels de gestion et de comptabilité accompagnée des ajustements organisationnels dans un but d'efficacité et d'une maîtrise des frais de gestion qui profitent directement aux adhérents.

- la refonte en cours du site internet pour privilégier l'interactivité, l'expression des adhérents, toujours fidèle à sa volonté de promouvoir l'économie sociale.

Bienvenue à Frédéric VILLERO

La Mutuelle Marseille Métropole compte une nouvelle recrue dans ses rangs. Il s'agit de Frédéric Villero, nouvel agent technique en poste depuis le 16 avril 2018.

Titulaire d'un CAP Installateur Thermique et d'un BTS Application Electronique, il a auparavant occupé un poste en mairie de secteur. Il a aussi été menuisier d'agencement.

Il arrive donc en renfort à la Mutuelle afin d'effectuer l'entretien des 3 bâtiments de la rue Venture rattachés à la Mutuelle, à savoir les locaux principaux ainsi que les logements étudiants et la salle



du conseil d'administration. Il assure comme principale mission : l'entretien technique, la propreté, la logistique des fournitures... Frédéric gère aussi tous les intervenants extérieurs dans le cadre de cet entretien (peintres, agents de sécurité, réparateurs d'ascenseurs, etc...), tout en étant rattaché au cabinet du Président.

Nous lui souhaitons la bienvenue.

Commission Travaux

Le Conseil d'Administration est constitué de 5 commissions :

- Commission Réclamation
- Commission Finances
- Commission Audit
- Commission Travaux
- Commission Evènementiel

Aujourd'hui nous avons le plaisir de vous présenter la Commission Travaux qui a pour attribution : la gestion du patrimoine, la réhabilitation, la gestion du matériel, la rénovation et l'entretien de tous les sites de la Mutuelle.

Membres de la Commission Travaux

Michel KARABADJIAN
Président



Michel SAVINO
Administrateur



François AMICO
Administrateur



Assemblée Générale

L'Assemblée Générale permet de définir les grandes orientations de la Mutuelle Marseille Métropole

Pour ce faire, les délégués se sont donc retrouvés le 3 mai 2018 à 15h dans l'Auditorium Caisse d'Épargne, cours Pierre Puget

Cette assemblée s'est articulée autour de 2 axes : les décisions pour la «Mutuelle fondatrice» et celle pour la «Mutuelle dédiée». A l'ordre du jour figurait : la revue du tableau des prestations, les modifications des conditions d'admission et la désignation d'administrateurs.

Concernant la Mutuelle fondatrice, a entre autres été actée la cooptation d'une nouvelle administratrice Eliane Pagano

retraîtée de la Ville de Marseille où elle exerçait des fonctions de Directeur Territorial, elle a adhéré à la mutuelle dès son recrutement.

Investie dans notre structure en qualité de déléguée à l'assemblée générale, nous lui souhaitons la bienvenue.

Pour ce qui est de la Mutuelle dédiée, l'Assemblée Générale a rendu officiel le changement de nom de l'ancien «Centre de Santé des Méricieux», désormais appelé «Centre de Santé Marseille Métropole».





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



UNE MUTUELLE DE PROXIMITE QUI VOUS ACCOMPAGNE

Abreviations :
 FIBRE OPTIQUE : Fibre optique
 OUS : OUS (Ouvriers)
 LABO : Laboratoire
 ZUM : ZUM (Zones d'Urbanisme)
 TPA : Transport
 TPE : Travaux
 TFP : Travaux
 TFP : Travaux
 TFP : Travaux

Nos centres conventionnés :
Centre de santé
 51 rue de Rome 13001 Marseille
 RDV au 1er étage : 04 91 42 45 02
 Tél : 04 91 42 45 02

Centres dentaires
 20 rue Calvane 13002 Marseille
 Tél : 04 91 42 45 02
 51 rue de Rome 13001 Marseille
 Tél : 04 91 42 45 02
 03 allée Talencier 13000 Aubagne
 Tél : 04 42 45 02

Nous contacter :
Mutuelle Marseille Métropole
 C.S. 41622
 13221 Marseille cedex 01
www.mutuelle.fr
 0805 257 507 (11 vert gratuit)

UNE NOUVELLE CARTE D'ADHÉRENT

Depuis le 1^{er} avril dernier, votre carte adhérent fait peau neuve : plus compacte, elle accompagne plus facilement votre carte vitale et peut être emmenée partout sans être encombrante

REACTIVITE : Pour tous renseignements, pensez à nous contacter sur notre page Facebook; Vous pouvez aussi contacter nos conseillères afin d'établir un devis

LOISIRS : L'été arrive ! Pensez au Parc des Garrigues de Rognes et à sa salle pour vos sorties ou rassemblements familiaux

LOGEMENT : Nous proposons 9 logements à la location au 2 Rue Venture, idéal pour des étudiants !

Pensez à prendre rendez-vous avec nous pour les visiter

CENTRE DE SANTE : Nouvelle devanture, locaux réhabilités, arrivée de nouveau personnel médical et administratif : le CMS gagne lui aussi en dynamisme

LA VIE COMMERCIALE :
 MMM AU CONGRES FO DES TERRITORIAUX



Votre Mutuelle Marseille Métropole était présente au congrès FORCE OUVRIERE des Territoriaux de la Ville de Marseille et de la Métropole Aix Marseille Provence du 25 au 27 juin à Marseille.

La Mutuelle Marseille Métropole et le syndicat FORCE OUVRIERE partagent depuis 72 ans une histoire commune. Acteurs tous les deux du mouvement social auprès des territoriaux et attachés au respect de leur indépendance, ils ont en

commun la volonté de bâtir une société plus juste et solidaire.

Notre présence au congrès FO réaffirme le partenariat entre la mutuelle et le syndicat. C'est dans ce sens que nous avons axé les interventions sur notre stand sur les questions de la protection sociale et de la santé au travail. Ce sont deux thématiques sur lesquelles il existe une réelle convergence de point de vue, de valeurs et de complémentarité entre le syndicat et la mutuelle.





La Coop'
des Agents Territoriaux de la Ville de Marseille
et de la métropole Aix Marseille Provence
Tel : 04 91 90 87 89

Chers Adhérents,

C'est l'ÉTÉ et nos cavistes
d'INTERCAVES D'ALLAUCH,
Grégory et Christophe nous proposent toujours
des vins de qualité pour accompagner
vos repas ou réaliser buffets et apéro.
LE ROSÉFINE à 7,50€
ou le Rosé LES ALPILLES à 6€.

Egalement les RHUMS arrangés à 15,90€
pour s'offrir un apéro TROPICAL, toujours à des prix
très compétitifs sans négliger la qualité des produits
proposés. A consommer toujours avec modération.

**Coopérative des Personnels
de la VILLE DE MARSEILLE
et de la MÉTROPOLE
AIX-MARSEILLE PROVENCE**
10, rue du Pasteur Heuzé
13003MARSEILLE

www.coopvmcum.com
Magasin ouvert aux Adhérents
du Lundi au Vendredi de 13h à 16h30
Permanence téléphonique le matin
Tél: 04 91 90 87 89

LA CAVE DE LA COOPÉRATIVE

inter Caves
dégustation & découverte

Grégory et Christophe nos cavistes à Allauch ont sélectionné pour vous ...

TARQUET 1ère Grivee années 2018
Côte de Cassagne blanc excellent. **8,60€**
Associé aux cépages Cabernet Merlot et Syrah, ce vin offre un bouquet de fruits rouges.
Économisez ! le carton de 6 à 48€

Château GUILLOT AOC Bordeaux Supérieur 7,00€
80% Merlot, 15% Cabernet Franc et 5% Cabernet Sauvignon. Un vin
très agréable, avec une belle matière, savante de bon goût. Un
grand vin rouge. A déguster avec plaisir.
Économisez ! le carton de 6 à 39€

LE DOUBY Côtesaux Bourguignons 2016 7,00€
Le Côtesaux Bourguignons Le Douby est un vin rouge à boire
frais en raison de l'acidité et de la fraîcheur qui accompagne les notes
de fruits, de vanille, de miel, de sucre et de menthe.
Économisez ! le carton de 6 à 39€

Les Petites Vendanges Merlot IGP
Le Merlot de 1980 ans, avec une belle robe rouge
et un bouquet complexe, composé de fruits rouges.
Frais et des notes de miel, de vanille, de menthe,
de sucre et de menthe. Très agréable. Facile de
boire.
9,00€
Facile à boire. Cabernet et Sauvignon.
Économisez ! le carton de 6 à 27€

Roséfine
Cépages: Grenache noir, Cinsault, Merlot
C'est un vin rosé sur une méthode naturelle
avec un bouquet de fruits rouges et de menthe.
Un vin très agréable, avec une belle matière
et un bouquet de fruits rouges et de menthe.
Un vin très agréable, avec une belle matière
et un bouquet de fruits rouges et de menthe.
7,50€

**ALPILLES 2017 vin rose -
Les Petites Vendanges**
C'est un vin rose sur une méthode naturelle
avec un bouquet de fruits rouges et de menthe.
Un vin très agréable, avec une belle matière
et un bouquet de fruits rouges et de menthe.
6,00€

Attention ! L'eau d'eschau d'aujourd'hui est très chaude. Consommer avec modération. **SON DE COMMANDE >**



**Détendez
vous avec**

Écoutez depuis **MARSEILLE** et jusqu'au bout du Monde sur le web
www.frequencesud.com



Les plus belles chansons des années 80 à Aujourd'hui !

Chaque jour votre Mutuelle

**Mutuelle
Marseille
Métropole**
vous offre la



Fréquence Sud Marseille webradio s'écoute avec votre smartphone et Ipad.
Stream radio : <https://www.radioking.com/play/frequence-sud-marseille-web-radio>
Email : contact@frequencesud.com - Tél : 07 82 82 01 72



Un changement important à la Mutuelle Marseille Métropole

ACTIV'INFINITE progiciel de Gestion Leader en Santé et Prévoyance

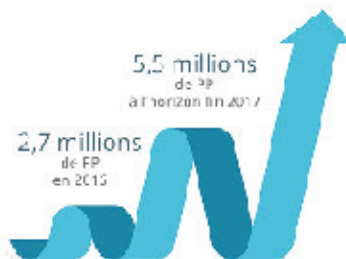
Un changement important a eu lieu il y a quelques temps à la Mutuelle Marseille Métropole pour l'amélioration de la Gestion de vos contrats.

Depuis 1996 était utilisé le progiciel de gestion Esquif afin de traiter les dossiers des adhérents. Mais ce progiciel se faisant vieillissant et de moins en moins sollicité par d'autres organismes, il n'a pas été reconduit et a été remplacé par Activ'INFINITE, un progiciel de gestion de contrats santé et prévoyance proposé par Cegedim.

CEGEDIM est Société Inovante de Technologie et de Service

Ce n'est pas un changement visible des adhérents mais il apporte des nouvelles fonctionnalités importantes à la gestion de leurs dossiers par les employés de la Mutuelle.

Le portail de Activ'INFINITE propose d'abord des fonctionnalités plus adap-



tées aux besoins. En effet, c'est une plateforme souple dont il est possible de choisir les modules et menus nécessaires : toutes les fonctionnalités sont adaptées à ce que veut la Mutuelle, aucune n'est superficielle.



Comment accède à Activ'Infinite

On accède à Activ'INFINITE directement par internet, sans passer par

un téléchargement de logiciel sur les postes de travail : ainsi toutes les données sont partagées et stockées de manière fiable, avec une possibilité d'intervention en ligne très rapide

En résumé, pourquoi Activ'INFINITE ? Pour son ergonomie, sa fiabilité et son offre complète : il permet de traiter toutes les composantes de la santé et la prévoyance : les contrats individuels ou collectifs, les prestations santé, les décaissements simplement et efficacement.

Mais une migration vers un tel outil ne s'est pas faite du jour au lendemain à la Mutuelle Marseille Métropole. Il a fallu tout un processus mené par une Chef de Projet, afin de recenser les besoins spécifiques et les entrants, de cadrer le projet et définir les modules auxquels souscrire et enfin de proposer des formations « experts » et « utilisateurs » à tous les employés désormais amenés à travailler avec Activ'INFINITE, un outil intuitif et pratique.



L'année est finie, il faut donc penser à préparer la rentrée prochaine !

Qu'on soit étudiant ou jeune actif, un passage incontournable pour se lancer dans une nouvelle étape de sa vie est bien sûr la recherche de logement.

Marseille étant considérée comme une « zone tendue » en termes de locations*, la recherche d'appartement est souvent source de stress pour les jeunes et leurs parents : informations manquantes, dossiers complexes à monter, mauvaises surprises, les raisons ne manquent pas.

La solution logement de la Mutuelle Marseille Métropole

Parce qu'à la Mutuelle Marseille Métropole, nous voulons être proches de vos besoins quotidiens, nous mettons à votre disposition 9 logements à la location.

Situés au 2 rue Venture, ils sont littéralement à deux pas de nos locaux et donc proches du cœur de Marseille (Rue St Ferréol, Préfecture, Vieux Port, ...) et de toutes les commodités nécessaires à votre confort : métro, tramway et commerces sont très accessibles.

Quel Type de logement

Allant du studio au duplex, en passant par le T1, ces logements dont les superficies sont comprises entre 18 et 32m² sont meublés et équipés. Ils re-

présentent une belle opportunité et une solution pour votre recherche, le tout à un prix avantageux (entre 420€ et 520€ environ CC selon superficie)

Adhérents ou non, il est possible pour tous de les visiter sur rendez-vous

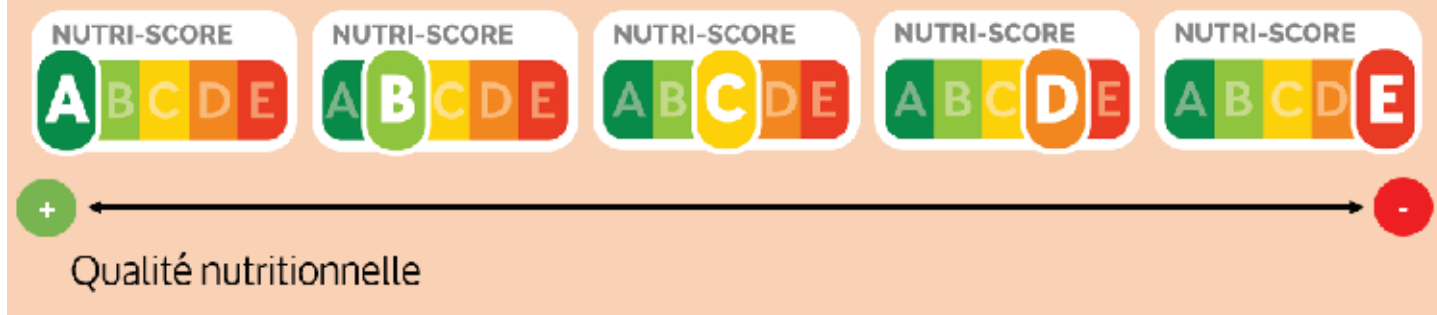
Pour toutes informations concernant les disponibilités, le loyer, les équipements ou pour programmer une visite, merci de nous contacter sur notre page Facebook Mutuelle Marseille Métropole, au 0 805 257 507 ou bien de passer directement dans nos locaux au 4 Rue Venture

* l'offre et la demande sont très fortes, avec des préavis et des loyers qui diffèrent de ceux d'autres zones.

LE NUTRI-SCORE :

POUR ETRE MIEUX INFORME SUR SON ALIMENTATION

5 logos adaptés à la qualité nutritionnelle de chaque produit :



Une nouvelle mesure a été mise en place afin de rendre plus lisible les valeurs nutritionnelles des produits alimentaires que nous achetons. Jusqu'à présent, nous avons droit au tableau des valeurs nutritionnelles sur tous les aliments emballés, tableau indiquant des valeurs précises (sel, protéines, graisses, etc...) mais floues pour le consommateur ne sachant pas vraiment les décoder.

Afin de faciliter la démarche de transparence et de compréhension de ces informations, le Nutri-Score a été proposé et sera mis en place progressivement dans les prochains mois par les marques volontaires. Voici ce qu'il faut savoir sur ce nouvel outil de lecture simplifiée des informations nutritionnelles.

Cet indicateur prendra la forme d'un logo contenant 5 lettres et 5 couleurs correspondant à 5 niveaux de notation allant du plus favorable (A-Vert) au moins favorable (E-Rouge).

Le « score » de chaque produit est calculé à partir de sa teneur en nutriments à favoriser (pro-

téines, fibres, ...) et à limiter (sucres, sel, acides gras), avec bien sûr un calcul adapté pour les produits spécifiques comme le beurre, les huiles, les boissons.

Tous les produits ou presque pourront voir le Nutri-Score apposé sur leurs emballages. Seuls les produits frais non-transformés, les boissons alcoolisées et quelques autres exceptions ne seront pas concernés

Le Nutri-Score est là pour décourager la consommation de produits sucrés et encourager à consommer plus de fruits et légumes. Il permettra de faire le bon choix entre des produits proposés sur un même rayon, en fonction de la note attribuée : le choix de céréales petit-déjeuner ou de goûters pour les en-

fants sera facilité. Idem pour ce qui est des produits similaires de marques différentes : jusqu'à présent, on les comparait grâce au prix, désormais, leur score sera aussi un facteur de choix, sachant qu'un produit de meilleure qualité ne veut pas du tout dire prix plus élevé, contrairement aux idées reçues.

Il faut donc s'attendre à voir le Nutri-Score apparaître progressivement sur nos produits : des dizaines de grands groupes se sont déjà engagés à l'utiliser sur leurs produits, mais cela reste sur la base du volontariat, rien n'est obligatoire et d'autres marques sont réticentes à l'utiliser, consciente que leur score ne serait pas forcément bon...

Loïc FOUVET

732 kJ 175 kcal	2050 kJ 490 kcal	25 %
8,9 g 3,7 g	24,9 g 10,4 g	36 % 52 %
15,6 g 1,0 g	43,7 g 2,8 g	17 % 3 %
1,2 g	3,4 g	
7,5 g	21,0 g	42 %
0,65 g	1,82 g	30 %

TABAGISME :

LA CONSOMMATION SENSIBLEMENT EN BAISSÉ



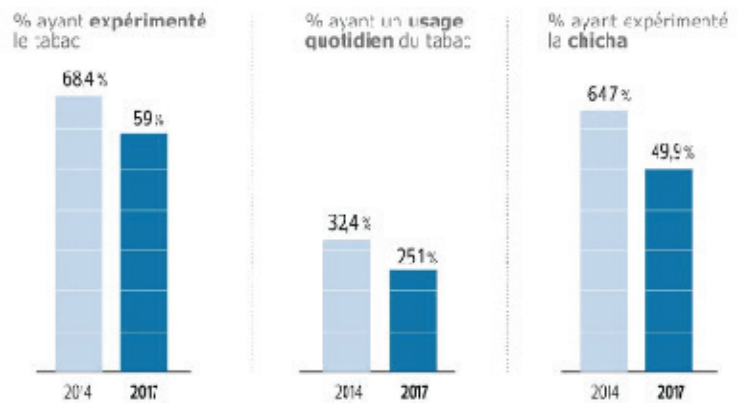
C'est une information sortie le 31 mai dernier qui ravit plus d'un professionnel de santé : en l'espace d'un an, entre 2016 et 2017, plus d'un million de fumeurs quotidiens ont arrêté de fumer. Lumière et explications sur ces résultats « encourageants » pour la ministre de la Santé. On est passés de 29,4% de fumeurs quotidiens à 26,9% en un an. C'est chez les jeunes hommes que la baisse s'avère être la plus significative : près de 240 000 hommes de 18 à 24 ans ont renoncé à fumer quotidiennement. Les institutions de santé encouragent les femmes à suivre le mouvement afin de généraliser un peu plus la baisse de la consommation;

Les adolescents consomment moins

On peut constater et se satisfaire du fait que les campagnes anti-tabac chez les jeunes, catégorie de population dans laquelle on teste le tabac pour la première fois, ont porté leurs fruits. 60% des jeunes avouent avoir déjà essayé la cigarette en 2017 contre 80% en 2014. Ainsi seuls 25% des adolescents fument quotidiennement aujourd'hui. Ils faut donc continuer dans cette voie afin de sensibiliser nos jeunes.

Les adolescents fument moins

LE TABAGISME CHEZ LES MOINS DE 17 ANS



Les raisons de ce recul général

Selon le rapport publié le 31 mai, il existe plusieurs facteurs expliquant cette baisse de la consommation. D'abord, le meilleur remboursement par la Sécurité Sociale de substituts à la cigarette (patchs anti-tabac, pastilles, etc...) est un élément de réponse : ces derniers sont 3 fois mieux remboursés qu'avant et donc plus accessibles. Par ailleurs, des initiatives nationales comme le « Moi(s) sans tabac » encouragent la sensibilisation de la population. Enfin, les augmentations du prix du paquet (jusqu'à 10€ d'ici 2020) en France et peut-être à l'échelle Européenne a joué et jouera certainement un rôle majeur dans les années à venir, pour lutter contre une substance qui tue chaque jour 200 personnes en France.

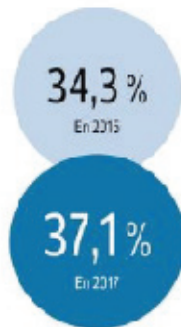
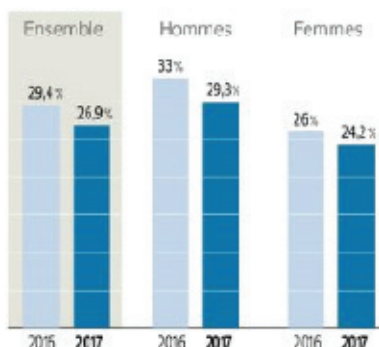
Loïc FOUVET

Infographies réalisées par Le Figaro à partir de sources de Santé publique France

Baisse du tabagisme entre 2016 et 2017

PART DE LA POPULATION QUI FUME TOUS LES JOURS (13-75 ans)

PART DE LA POPULATION RAPPORTANT N'AVOIR JAMAIS FUMÉ

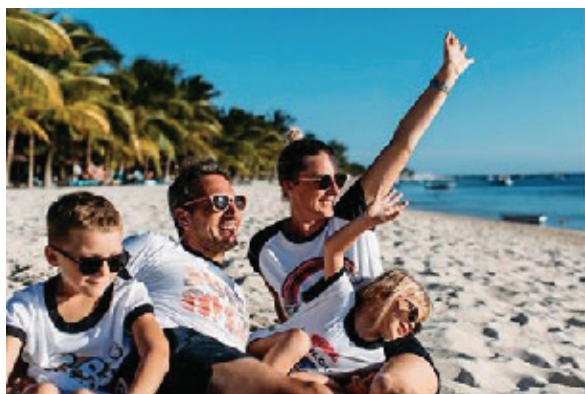
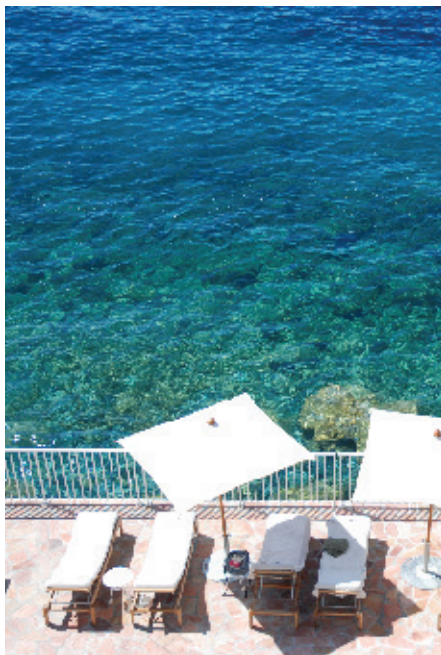


Cependant des inégalités territoriales sont à signaler. En effet la baisse a été importante en Ile-de-France et en Normandie. Notre région Provence-Alpes-Côte d'Azur ne fait pas partie des bons élèves avec encore 32,1% de fumeurs quotidiens (contre 26,9% de moyenne au niveau national).

LE TEMPS DES VACANCES

LE SOLEIL BRILLE, LE SABLE EST CHAUD

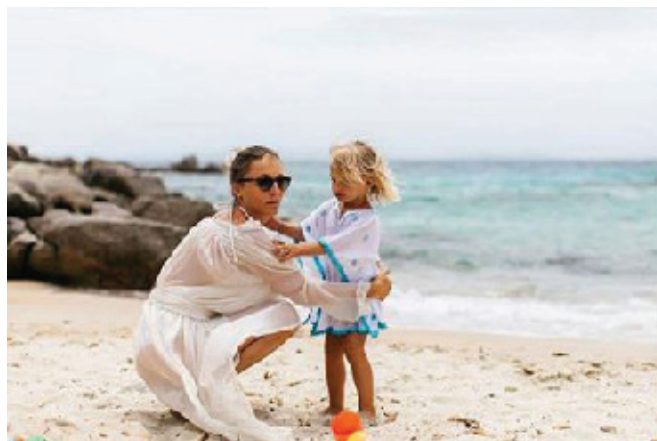
*Le soleil brille,
le sable est
chaud, les jours
sont plus longs
et les vacances
approchent
à grand pas.*



C'est toujours un réel plaisir de retrouver la saison d'été et son soleil. Grâce à lui, le moral est en hausse, et on se sent généralement plus en forme. Il suffit de regarder autour de soi. Rien de tel qu'une belle journée ensoleillée pour afficher un sourire radieux et avoir envie de profiter des plaisirs simples de la vie, comme une balade, un déjeuner en terrasse ou du farniente à la plage. Oui, le soleil est bénéfique pour notre corps et notre esprit. De par ses rayons ultraviolets, il permet en effet à l'organisme de synthétiser la vitamine D. Cette dernière est indispensable pour fixer le calcium et le phosphore. La vitamine D prévient les maladies comme le rachitisme ou encore l'ostéoporose.

Toutefois, nous ne sommes pas sans savoir, que paradoxalement, le soleil est très dangereux pour notre santé. Il provoque des coups de soleil, un vieillissement prématuré, des allergies, et dans les cas les plus graves, des cancers (mélanomes et carcinomes). Outre les crèmes solaires à mettre plusieurs fois dans la journée, il y a des heures d'exposition à fuir. Entre

12 heures et 16 heures, préférez un déjeuner à la maison ou en terrasse à l'abri des UV. Le soleil du matin et du soir est beaucoup moins nocif car ses rayons UV sont nettement moins puissants.



Pour les enfants et les personnes les plus fragiles, privilégiez chapeau, lunettes de soleil, tee-shirt, crème de très haute protection et parasol pour les heures les plus critiques. Que ce soit pour les enfants ou pour les adultes, il faut surtout se crémér plusieurs fois pendant l'exposition. Pensez également à vous hydrater en buvant de l'eau régulièrement.

Il est important de bien choisir sa crème solaire. Il existe 4 catégories de protection et 8 indices, appelés aussi FPS (Facteur de Protection Solaire). Les indices 6 et 10 correspondent à une protection « faible », à 15, 20 et 25, on passe à la protection « moyenne », la « haute protection » aux indices 30 et 50, tandis qu'à 50+ on atteint la « très haute protection ».

Il ne vous reste plus qu'à attendre les vacances et profiter pleinement du soleil en toute sécurité.

Delphine RAGOBERT

Delphine
0625766020
del_32@proton.fr



UN JOLI MAILLOT

POUR PROFITER DU SOLEIL A LA PLAGE



Ces maillots de bain une-pièce qui nous habillent à la plage

Le maillot de bain est la star de tous nos étés, avec des tendances qui changent et évoluent chaque année.

Cette année le maillot une-pièce fait son grand retour, avec différentes couleurs, de nombreux imprimés et des formes très différentes, de quoi être habillé tout en étant en maillot.

Le une-pièce s'installe dans tous les «aquadressing». Qu'il soit en plein dans les tendances actuelles ou qu'il est un style un peu rétro, le maillot de bain une-pièce nous permet de

garder une élégance tout en nous protégeant mieux du soleil et des rayons UV que les maillots de bain 2 pièces.

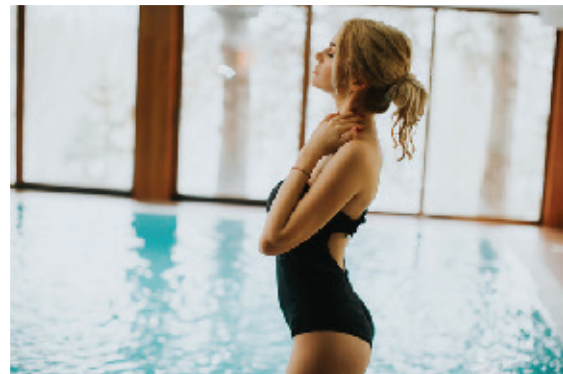


Couvrant plus de surface de peau qu'un bikini, il expose de ce fait moins notre corps aux puissants rayons UV que l'on retrouve durant tout l'été.

Le une-pièce est donc une façon de rester élégante et glamour, tout en étant mieux protégé lors des séances de bronzage.

Käina FRIGA.

Crédit photo : freepik



Rencontre avec Richard Schiffer qui nous parle de l'Hypnose de Spectacle : le côté ludique et des différentes formes d'hypnose

Hypnotiseur
de Spectacle
Richard Schiffer

J'ai pu rencontrer Richard Schiffer, celui, à Marseille, que certains médias surnomment déjà le Messmer du Sud de la France, un hypnotiseur de spectacle qui propose un show à la fois ludique et divertissant réellement drôle à l'accent Marseillais. Un spectacle où en plus de rire beaucoup, on découvre l'Hypnose, l'occasion d'en discuter le temps d'un café.

Bonjour Richard, merci de me recevoir, je voudrais qu'on parle un peu de votre parcours.

Depuis combien de temps vous exercez l'hypnose de spectacle ? Et surtout qu'est-ce qui vous a emmené à l'hypnose ?

Voilà plus de 15 ans, que je pratique la magie et un peu le Mentalisme. Depuis quelques années, en entendant des amis parlés d'Hypnose je leur ai dit que je connaissais quelques tests de réceptivité. Et là, après ma première démonstration, j'ai eu un déclic comme une révélation, j'ai compris que c'était vraiment l'Hypnose de spectacle que je voulais faire.

Vous m'avez parlé de Street Hypnose, qu'est-ce que cette expérience vous a apporté ?

En étant autodidacte et livré à moi-même, je me suis souvent posé la question s'il existait des formations sur l'hypnose de spectacle. J'ai commencé à regarder des reportages sur l'hypnose de rue (Street hypnose). Je décidais donc de faire une formation, afin de renforcer ma pratique, et partager avec d'autres cette passion.

A la question que m'a apportée cette formation ? Je dirais que l'hypnose de rue vous demande de vous surpasser, de vous adapter, car les personnes que vous hypnotisez ne s'attendent pas à vous rencontrer et à vivre cette expérience unique. L'approche est donc différente. Mais l'hypnose de rue ce n'est pas de l'hypnose de spectacle.

Est-ce que vos spectacles ont un objectif précis ? Que souhaitez vous transmettre.

Mon objectif : Oui lever les peurs et les appréhensions que l'ont peu avoir sur l'hypnose



de spectacle et l'hypnose en général. Que vous soyez participant ou pas. Démontrer que l'Hypnose de spectacle c'est avant tout un bon moment ludique..

Sur ce que je souhaite transmettre : ma passion de l'Hypnose. Mon humour, ma bienveillance, j'aime les gens. Et je ne prends du plaisir que si les gens prennent du plaisir aussi.

Vous me disiez l'autre jour que parfois à la fin de votre spectacle, des personnes du public viennent vous voir pour vous confier leurs problèmes

Oui régulièrement on me demande des conseils. Les gens confondent souvent l'hypnose de spectacle et l'hypnose thérapeutique. J'explique que je suis hypnotiseur de spectacle, mais qu'en effet, s'il souffre de stress, de phobie ou que ce soit l'envie de ne plus fumer ou de perdre du poids, etc. Il ne faut pas hésiter et aller voir un hypnothérapeute».

En hypnose de spectacle, est-ce qu'il vous arrive de détecter des personnes qui peuvent être malades ou avoir des difficultés psychologiques à un moment précis ?



personnes. Néanmoins durant tout le spectacle je suis à l'écoute de la moindre réaction de mes volontaires. J'observe, sécurise, du début à la fin.

Je pose des questions, je m'assure que les volontaires ne sont pas malades ou sous l'emprise de médicament pouvant altérer leur réaction. Je n'ai pas de dons, et ne peux donc pas deviner la pathologie de telles ou telles



Certains sortent peut-être de votre spectacle avec l'idée que l'hypnose est une perte de contrôle, un pouvoir que quelqu'un d'autre exerce sur soi. Qu'est ce que vous répondez à ceux qui ont cette idée, cette peur ?

Au début du spectacle, j'explique : ce qu'est l'Hypnose, ce que l'ont ressent, comment ça va se passer, et qu'à aucun moment ils ne vont perdre le contrôle. Tout ce qui arrive dans mon spectacle est positif et ludique. Si on suggère quelque chose qui va contre leur volonté, leur moralité, leur religion, ou leur nature profonde, ils ne vont pas le faire. C'est comme si leur conscient surveille tout ce qui se passe. C'est important de le dire et de lever toutes les craintes.

On a l'impression que tout peut arriver dans vos spectacles... Quelles limites est-ce que vous vous mettez ?

Comme je l'ai dit avant, effectivement tant que c'est positif et ludique tout peut arriver. Et ma priorité c'est avant tout que mes volontaires vivent cette expérience pleinement et dans la bonne humeur. Je reste dans le respect, dans la dignité de l'être humain, et la bienveillance sur ce qu'ils peuvent faire. C'est vraiment un partage entre le volontaire et moi. Donc, contrôle en partie parce qu'il m'en donne l'autorisation en venant vers moi.

L'hypnose, le mentalisme, qu'elle est la figure connue qui vous a le plus influencé et comment ?

Il n'y a pas une personne en particulier qui m'a influencé, ou alors peut-être inconsciemment. J'essaye juste d'avoir ma personnalité et elle se construit sur scène. A chaque spectacle, je grandis, je m'enrichis, j'apprends, je me nourris... de toutes ces belles émotions.

Merci à vous, Richard.

Interview réalisé par
Nicolas Augier

Retrouvez l'actualité de Richard Schiffer sur sa page
Facebook : Richard Schiffer Hypnose
ou son site : www.hypnose-spectacle-richard-schiffer.com



Le RGPD, une mesure pour améliorer l'expérience numérique

Vous avez sûrement vu ces 4 lettres revenir très souvent dans les nombreux mails qui vous ont été envoyés par les entreprises que vous sollicitez (opérateurs téléphoniques, réseaux sociaux, plateformes de vente, ...). Toutes évoquaient une évolution, une mise à jour du traitement des données que vous mettez à leur disposition, afin d'être conforme à ce que prévoit le Règlement Général sur la Protection des Données Personnelles, plus connu sous l'acronyme RGPD et entré en vigueur le vendredi 25 mai dernier partout en Europe. Quels changements ce Règlement implique-t-il sur nos vies numériques ?

Des conditions d'utilisation plus accessibles. Lors de la création de vos comptes sur les sites, vous devez accepter les conditions d'utilisation de vos données par l'entreprise. Souvent, ce document contenait un grand nombre de pages et n'était, à tort, que très peu lu en entier par les internautes qui l'acceptaient après avoir regardé les grandes lignes. Désormais, ces conditions d'utilisation seront plus lisibles afin que tout internaute puisse les comprendre et savoir ce que fera l'entreprise de ses données personnelles.

Une « majorité numérique » fixée. Ce terme désigne un âge à partir duquel

les utilisateurs seront pleinement responsables de leurs données en ligne et pourront s'inscrire par eux-mêmes sur des plateformes type réseaux sociaux sans demander l'autorisation de leurs parents. En France, cette majorité numérique a été fixée à 15 ans. Si la personne est plus jeune, il faudra que les parents acceptent que l'enfant s'inscrive et partage ses données personnelles, et le site proposera une version moins évoluée à l'enfant, qui sera de fait moins exposé à des publicités ciblées par exemple.

Des données plus facilement récupérables. Avec le RGPD, il est désormais possible de transférer ses données (contacts, messages, ...) d'un service à l'autre, gratuitement. Par ailleurs, les entreprises proposent à l'utilisateur une version téléchargeable de l'ensemble des données qu'il lui transmet, afin de savoir facilement ce que les entreprises savent de lui.

Des outils renforcés pour se défendre. C'est le dernier point clé du RGPD : les citoyens européens ont la possibilité de lancer un recours collectif contre une entreprise qui utiliseraient leurs données de manière illégale, en passant par un organisme de défense des droits ou une association afin d'obtenir une réparation. Si l'entreprise est condamnée, elle peut être lourdement sanctionnée, à hauteur de 20 millions d'euros ou 4 % de leur chiffre d'affaires mondial, de quoi dissuader toute envie d'utilisation illégale.



Le RGPD participe donc à une meilleure protection des données des internautes, il prône en effet la transparence, le droit de regard et le droit de défense contre une mauvaise utilisation des données.

Loïc FOUVET

Retrouvez-nous sur
Facebook

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

PARC DES GARRIGUES **loisirs**

DE ROGNES **L'été à Rognes, pique-nique en famille sous les arbres du parc des Guarrigues**

«Rognes village de 5000 habitants à vocation viticole (coteaux d'Aix) sera heureux d'accueillir les adhérents et familles de Mutuelle Marseille Métropole dans votre parc des Garrigues et aussi dans ses lieux patrimoniaux, culturels : Chapelle Saint Marcellin, Anciennes Carrières, Sentiers vignerons.

Prenez le temps sans modération de participer à notre Festival des Carrières courant Juillet et avec modération de visiter nos caves.



Vous êtes les bienvenus. JF CORNO Maire de Rognes et son équipe municipales élus et agents de la commune.»

<http://www.ville-rognes.fr>
Facebook Rognes



Régisseur : Jean-Louis GUILLOD
Téléphone : 04 42 50 17 15

Pour faire la fête 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. I 3840 ROGNES



VEGETALISER SON BALCON

COMMENT OPTIMISER SON BALCON CETTE ANNÉE

Les beaux jours arrivent, l'envie de profiter au maximum de son extérieur se ressent. En créant son petit coin de verdure, la végétation vous apportera de la douceur et de la détente. Mettez toutes les chances de votre côté pour avoir un espace extérieur chaleureux et personnalisé. À vous de jouer !



7 conseils de notre paysagiste conceptrice, Vanessa Cottin pour un balcon verdoyant et chaleureux

1. Les choix des plantes vont être définis par l'orientation du balcon (ombre, soleil, vent...), le climat de votre région mais dépendront aussi de la surface de votre espace. Prenez conseil auprès de professionnels pour une végétation adaptée à votre lieu afin de garantir un bon développement de celle-ci sur du long terme.
2. Utilisez des plantes rustiques, qui supportent des températures basses, attention au gel ! Des arbustes méditerranéens comme le Myrtus communis ou le romarin commun aiment une exposition ensoleillée, sont persistants et donneront du volume à votre extérieur.
3. Colorez votre balcon par des plantes aux feuillages variés et colorés, l'Acer palmatum, l'érable du Japon avec des feuilles aux colorations remarquables par exemple, l'oranger du Mexique, Choisya ternata aux floraisons généreuses blanches. Mais aussi par différents types de pots.
4. Créez un petit cocon intime en vous protégeant du vis-à-vis. De la végétation, des bambous, des arbustes hauts ou des brise-vue seront une solution.
5. Et si vous installiez un petit jardin potager ? C'est tout à fait possible et si simple ! Quelques herbes aromatiques (thym, sauge, marjolaine, basilic, persil, menthe, sarriette...) dans différents pots feront leur effet !



6. Optimisez au maximum votre espace. Votre balcon est étroit ? Accrochez, suspendez vos pots et bacs de différentes dimensions aux murs. Ainsi vos plantes pourront être retombantes, auront plus de lumière et habilleront de façon originale votre terrasse.
7. Entretenez, arrosez, taillez vos plantes, observez-les et prenez-en soin, elles sont vivantes et auront besoin de toute votre attention suivant les saisons. Selon les espèces végétales, l'arrosage sera léger en hiver et plus abondant en été. Le feuillage est un bon indicateur : arrosez s'il flétrit.

Source photos : www.houzz.fr

CONTACT

VANESSA COTTIN

Paysagiste concepteur

279, bld des Acacias. 83330 Le Castellet

0663741270

vanessacottin@gmail.com

www.paysagiste-concepteur-var.fr



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

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

L'été arrive partout dans nos vies : très influent sur nos loisirs, notre rythme, etc.. il se retrouve aussi dans nos assiettes ! Cette saison nous permet en effet de voir arriver de nouveaux produits sur les étals et rayons, des produits colorés, légers qui font plaisir à voir
Voici 2 recettes que vous pourrez tester : un crumble « revisité » en plat et un grand classique en dessert

Crumble aux Légumes du Soleil

Ingrédients pour 6 personnes:

- 2 Courgettes
- 1 aubergines
- 1 oignon
- 4 tomates
- 6 feuilles de basilic
- 1 C.A.S d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 60 G de farine
- 60 G de beurre mou
- 40 G de parmesan rapé

Préparation

- Eplucher et émincer l'oignon, peler les tomates et enlever le bout des

- courgettes, puis couper tous les légumes lavés au préalable en petits dés
- Préchauffer le four à 180°C. Dans une sauteuse ou dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile d'olive puis faire revenir les oignons 2 minutes. Ajouter ensuite aubergines et courgettes et laisser cuire pendant quinze minutes à feu moyen en remuant régulièrement. Puis enfin mettre les dés de tomate et les feuilles de basilic hachées, assaisonner à votre guise et laisser mijoter 5 minutes
- Préparer le crumble : dans un saladier, mélanger la farine et le parmesan râpé, ajouter le beurre mou coupé en petits



- morceaux et mélanger délicatement jusqu'à obtenir une pâte sableuse
- Remplir un plat à gratin du mélange de légumes puis couvrir de crumble
- Enfourner environ 25 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit doré.

Tarte aux Fraises

Ingrédients :

- 750 g de fraises

Pâte sablée :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 1 œuf
- 80 g de sucre
- 1 pincée de sel

Crème pâtissière

- ½ L de lait
- 4 jaunes d'œuf
- 100 g de sucre
- 1 C.C de vanille fondue
- 60 g de farine
- 1 pincée de sel

- **Nappage :** ● 2 cuillérées de gelée de fruits ou de confiture

Préparation

- Préparer la pâte sablée en mélangeant farine, beurre, œuf, sucre et sel, et la laisser reposer 20 à 30 minutes au frais
- Préparer la crème pâtissière en mélangeant les ingrédients cités
- Préchauffer le four à 180°C
- Etaler la pâte sur un plan fariné, puis garnir le moule à tarte avec en épousant bien la forme du moule. Cuire cette pâte pendant 15 min avec un papier sulfurisé dessus. Laisser ensuite refroidir pendant 1h



- Laver les fraises, les égoutter et les équeuter
- Une fois le fond de tarte refroidi, y étaler la crème pâtissière dessus puis disposer les fraises en rang serré
- Pour le nappage, le préparer en délayant 2 cuillérées de gelée de fruits avec 1 cuillérée d'eau, puis le déposer au pinceau sur les fruits.

Bon appétit

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 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 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

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 ce fonctionnement (pièces) 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 œil (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 13€ sur les actes médicaux dits "jours" (décret N° 2008-707 du 19/06/08)

Toutes ces garanties repondent 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'Unior Mutamc : 63 Bd de Strasbourg - 75010 Paris

Assistance aux personnes : contrat collectif souscrit auprès de Ressources Mutuelles Assistance N° AZUR : 09 89 32 95 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) - 300€ tous les six mois