

# Le Mutualiste Marseille Métropole



**Enfin l'été est là,  
profitez du Soleil  
sans oublier  
lunettes &  
crème solaire**

## VIE DE LA MUTUELLE

- Le mot du Président
- Bulletin d'Adhésion
- Le Coronavirus - COVID- 19 luttons ensemble
- Congrès National des Sapeurs-Pompiers 2020
- Interview d'un Adhérent
- La Mutuelle Marseille Métropole vous ouvre ses portes : le service prestations
- Le Centre Dentaire de Marseille
- Interview d'Adam, Agent d'accueil
- COVID- 19 - Effet du confinement sur la santé mentale
- Confinement et Télétravail

## SANTÉ

- Les Effets du Soleil : Ami / Ennemi
- Comment préserver la santé de ses yeux ?
- Portraits de 2 vice-présidents :  
- Jean-Pierre Garcia  
- Alain Vollaro

## LOISIRS

- Recettes Faciles :  
Le cake salé aux tomates séchées, chèvre et graine

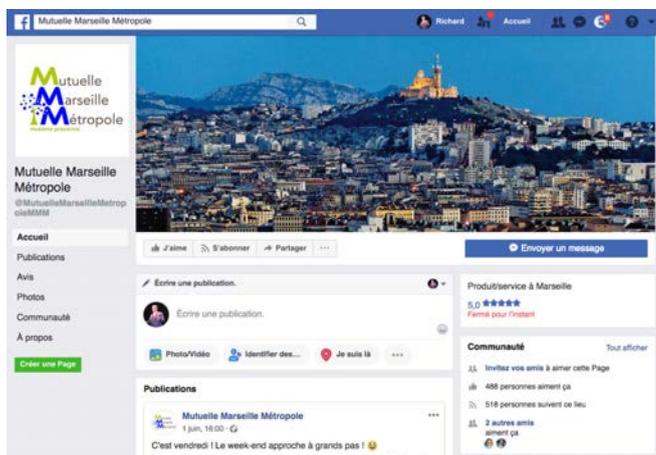
**HORAIRES : Du Lundi au Vendredi de 8 H 30 - 12 H 30 / 13 H 30 - 17 H**



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

# Sommaire

- 2** Sommaire
- 3** Le mot du Président
- 4** Portraits de 2 vice-présidents :  
- Jean-Pierre Garcia  
- Alain Vollaro
- 5** Le Coronavirus - COVID- 19  
luttons ensemble
- 6** Congrès National des  
Sapeurs-Pompiers 2020
- 6** Interview d'un Adhérent
- 7** La Mutuelle Marseille Métropole  
vous ouvre ses portes :  
le service prestations
- 8** Le Centre Dentaire  
de Marseille
- 9** Interview d'Adam,  
agent d'accueil
- 10-11** Confinement et Télétravail
- 12** COVID- 19 -  
Effet du confinement  
sur la santé mentale
- 13-14** Les Effets du Soleil :  
Ami / Ennemi
- 15-16** Comment préserver  
la santé de ses yeux ?
- 17** Recettes Faciles :  
Le cake salé aux tomates  
séchées, chèvre et graine
- 19** Bulletin d'Adhésion



Retrouvez-nous sur  
Facebook

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



## La Mutuelle Marseille Métropole assure

par le Président Patrick Rué

Nous avons connu une crise sanitaire sans précédent qui a ébranlé toute l'économie française et mis à mal tout le système de santé français.

Souhaitons que suite aux avancées qu'ont pu obtenir les personnels hospitaliers, des améliorations importantes pourront se concrétiser.

Notre mutuelle est restée performante pendant toute cette période difficile de même que notre centre de santé.

Je remercie vivement les personnels et la direction pour leur engagement professionnel sans faille qui auront permis d'assurer cette continuité.

La MMM dans le but d'améliorer encore votre accueil et les conditions de travail de notre personnel réalise d'importants travaux sur le Rez-de-Chaussée du 4 rue Venture qui dureront tout l'été.

L'accueil s'effectuera donc pendant toute cette période au centre de santé, 51 Rue de Rome.

Par ailleurs, notre mutuelle sera présente sur plusieurs événements à la rentrée, notamment au congrès des Pompiers et à la Foire de Marseille.

N'hésitez pas à venir nous y rencontrer !

En attendant je vous souhaite d'excellentes vacances et prenez soin de vous.

**La MMM une vraie mutuelle, pas une assurance!!!**

## Mutualiste Marseille Métropole

**ORGANE OFFICIEL DE LA  
MUTUELLE MARSEILLE MÉTROPOLÉ  
Mars 2020  
I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel  
Prix unitaire : 0,91 euros - n° 351**

**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  
ALAIMO Lionel, AYACHE Patrice, BIBERIAN  
Arthur, CARDI Liliane, CONTE André,  
CONTRERA Richard, DEMAZIERE Claudine,  
FRIGA Karima, GARCIA Jean-Pierre,  
GILIBERTI Mireille, GILLY Eric, GROS Jean-  
Pierre, KARABADJAKIAN Michel, LAFONT  
Joëlle, LAUZAT Pierre, LEBORGNE Nicole,  
MAUPOINT Janine, MENCACCI François,  
MOSCATELLI Bruno, PAGANO Eliane,  
PINELLI Gérard, PINET Carine, SOGLIUZZO  
Henri, SOUDAIS Patrick, VOLLARO Alain,  
VOLLARO Monique.

**Membres du bureau :**  
**Président :** Patrick RUÉ  
**1<sup>er</sup> Vice-Président :** Patrick SOUDAIS  
**Vice-Président :** Alain VOLLARO  
**Vice-Président :** André CONTE  
**Vice-Président :** Jean-Pierre GARCIA  
**Trésorier Général :** Michel KARABADJAKIAN  
**Secrétaire Général :** Arthur BIBERIAN  
**Secrétaire Adjoint :** Mme. Liliane CARDI

**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.

**PORTRAIT DE 2 VICE-PRESIDENTS**

**JEAN-PIERRE GARCIA & ALAIN VOLLARO**



**Jean-Pierre GARCIA**

Jean-Pierre Garcia, est marié, père de 2 enfants et grand père de 4 petits enfants.

Aujourd'hui retraité, Jean-Pierre a passé 48 ans au service de la Ville de Marseille.

Les dernières fonctions qu'il a occupées étaient celles de Délégué Général à la Vie Citoyenne et à la Proximité.

Il a adhéré à la «MUTUELLE DES MUNICIPAUX» en 1964 et en est administrateur depuis 1975.

Pour Jean-Pierre, être Administrateur à la Mutuelle Marseille Métropole constituait un prolongement naturel de son engagement syndical à Force Ouvrière comme Secrétaire Général de la Section des Cadres Administratifs.

Jean-Pierre a intégré rapidement la Commission des Finances.

Vice-Président depuis 2017 et chargé de la «fonction clé : Vérification de la conformité».

Durant toute sa carrière, il a organisé et contrôlé les fonctions de plusieurs Services et Directions notamment tournés vers les usagers du Service Public, je retrouve une partie de ces compétences pour servir la Mutuelle Marseille Métropole, car «la Conformité» exige un regard de cohérence financière, de respect de la réglementation et la protection de la clientèle.

La Mutuelle remercie vivement Jean-Pierre pour son travail et son engagement sans faille.



**Alain VOLLARO**

Alain Vollaro, est marié et père de trois enfants adultes.

Directeur de l'Accueil et la Vie Citoyenne de la Ville de Marseille, Alain est adhérent depuis son recrutement en 1983 à la Ville de Marseille. Il est actuellement en charge de la fonction clé Actuariat au sein de la Mutuelle.

Militant mutualiste de longue date, ses collègues l'ont d'abord désigné délégué de la Mutuelle puis sa candidature au Conseil d'Administration s'est rapidement imposée à lui.

Aujourd'hui administrateur de la Mutuelle Marseille Métropole, il est chargé en tant que vice-président de la «fonction clé Actuariat,» essentielle à notre bon fonctionnement.

Le champ d'intervention de Mutuelle Marseille Métropole s'est depuis élargi, le cadre de la solidarité aussi et, pour Alain, on n'est pas un bon adhérent de sa mutuelle si on ne s'intéresse pas à son fonctionnement.

« La mutualité est une organisation humaine porteuse des valeurs de solidarité et de démocratie. On est écouté, il nous appartient de prendre la parole et d'apporter notre contribution à l'effort commun.

Il n'existe pas tant de lieu comme la mutualité où il est si facile de s'exprimer, d'être écouté et d'agir collectivement dans notre démocratie».

## Le Coronavirus - COVID- 19

Les coronavirus sont une famille de virus, qui provoque des maladies allant d'un simple rhume (certains virus saisonniers sont des coronavirus) à des pathologies plus sévères comme les détresses respiratoires du MERS, du SRAS ou du COVID-19.

Les premières personnes à avoir contracté le virus s'étaient rendues au marché de Wuhan dans la Province de Hubei en Chine. La maladie semblerait donc venir d'un animal (zoonose) mais l'origine exacte n'a pas été confirmée. Le coronavirus est dangereux pour trois raisons :

- Il est très contagieux : chaque personne infectée va contaminer au moins 3 personnes en l'absence de mesures de protection.
- Il est contagieux avant d'être symptomatique, c'est-à-dire qu'une personne contaminée, mais qui ne ressent pas encore de symptômes, peut contaminer d'autres personnes.
- Environ 15% des cas constatés ont des complications et 5% ont besoin d'être hospitalisés en réanimation.

Le délai d'incubation est la période entre la contamination et l'apparition des premiers symptômes. Le délai d'incubation du coronavirus COVID-19 est de 3 à 5 jours en général, il peut toutefois s'étendre jusqu'à 14 jours. Pendant cette période, le sujet peut être contagieux : il peut être porteur du virus avant l'apparition des symptômes ou à l'apparition de signaux faibles.

Les symptômes principaux sont la fièvre ou la sensation de fièvre (frissons, chaud-froid) et la toux. D'autres signes associés aux infections virales peuvent être retrouvés : maux de tête, courbatures, fatigue...

Chez certains malades, une perte brutale de l'odorat (sans obstruction nasale), une disparition totale du goût, et une diarrhée sont également observées.

Chez les personnes développant des formes plus graves, on retrouve des difficultés respiratoires, pouvant mener jusqu'à une hospitalisation en réanimation et au décès.

Cependant, on peut avoir contracté le virus sans pour autant avoir de symptômes.

Le virus touche toutes les classes d'âges, y compris les plus jeunes, chez qui on constate aussi des complications ou des formes graves. La médiane des personnes hospitalisées en

réanimation est de 58 ans (ce qui signifie que la moitié des patients hospitalisés en réanimation ont moins de 58 ans). L'infection à COVID-19 entraîne des décès surtout chez les personnes âgées et les plus fragiles.

- Les + de 60 ans représentent environ 90% des décès.
- Les + de 70 ans représentent environ 80% des décès.
- Les + de 80 ans représentent environ 60% des décès.

L'infection au coronavirus n'a pas les mêmes conséquences chez tous les individus. Nos corps, selon notre immunité, notre âge, nos pathologies associées, ne réagissent pas tous de la même manière au virus. Les plus fragiles sont considérées "personnes à risques", et il existe des recommandations spécifiques de prise en charge dans ces situations.

Après avoir rencontré un virus, notre organisme développe des défenses immunitaires appelées anticorps, lui permettant de se défendre contre ce virus. Après l'infection au coronavirus, nous ne savons pas encore bien si ces anticorps sont efficaces et pour combien de temps. Bien que nous soyons encore à un stade précoce pour se prononcer sur cette question, de l'avis des scientifiques les premières données semblent rassurantes, car ce jour, aucun cas réellement confirmé de re-contamination ne semble avoir eu lieu.

Source : gouvernement.fr

Le point en France : au 20 Juillet 2020

- 176 754 cas confirmés
- 79 244 personnes guéries
- 30 177 personnes décédées

Le point dans le monde :

- 14 707 451 cas confirmés
- 8 294 208 personnes guéries
- 609 986 personnes décédées

## Luttons ensemble contre le Covid-19



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans son mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Éviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

En l'absence de traitement, la meilleure des protections pour vous et pour vos proches est, en permanence, **le respect des mesures barrières et de la distanciation physique**. En complément, **portez un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée**.

## la mutuelle et vous

## INTERVIEW D'UN ADHÉRENT

**Présentez-vous (Prénom, Nom, Âge)**

Je m'appelle Joëlle De Crescenzo, j'ai 53 ans, ATSEM dans les crèches de la Ville de Marseille.

**Depuis quand êtes-vous adhérent à la Mutuelle Marseille Métropole ?**

Je suis adhérente à la Mutuelle Marseille Métropole depuis 5 ans, elle s'appelait Mutuelle des Municipaux à l'époque.

**Êtes-vous satisfaite de la Mutuelle Marseille Métropole ?**

Aujourd'hui oui, il est vrai que j'ai eu quelques petits soucis auparavant notamment de remboursement. Mais à cette heure-ci je suis amplement satisfaite de ma mutuelle !

**Pensez-vous que refaire le site internet était une bonne initiative de la part de la MMM ?**

Oh oui ! Il était temps ! Il est très agréable à l'oeil et très facile d'utilisation, heureusement car je ne maîtrise pas encore toute la subtilité des nouvelles technologies. Il me permet de suivre mes remboursements en temps et en heure et surtout le site internet m'évite d'avoir à appeler la mutuelle directement. Je l'utilise beaucoup, c'est simple, rapide et efficace.

**Avez-vous remarqué des améliorations au sein de la MMM ?**

Je trouve que des efforts sont à noter au niveau du temps d'attente au téléphone et des délais de remboursement. Mais je mettrais un petit bémol sur le temps de traitements des pertes de salaires, je trouve qu'ils sont encore trop longs. (NDLR: les délais de remboursements des pertes de salaire (prévoyance) ne sont pas les mêmes que les délais de remboursements des prestations en santé. Les premiers sont contractuellement de 30 jours alors que les seconds sont de 48h.)

**Êtes-vous satisfaite de ces améliorations ?**

Oui très, il est vrai que lorsque nous devons faire des avances, c'est une bonne chose que les délais de remboursement soient rapides, surtout lorsqu'on a des petits revenus.

**De quoi n'êtes-vous pas totalement satisfaite au sein de la MMM ?**

Des délais de traitements des pertes de salaires. Sinon je trouve que dans l'ensemble c'est une mutuelle très satisfaisante et à l'écoute, avec un personnel serviable, disponible et souriant (lorsque nous devons nous déplacer ou qu'ils viennent sur notre lieu de travail).

**Quelle serait pour vous la mutuelle idéale ?**

Pour avoir été dans une autre mutuelle avant de venir à la Mutuelle Marseille Métropole, je dirais que la MMM est ma mutuelle idéale, les prix sont très abordables et les remboursements plus que corrects. Le fait aussi que vous soyez affilié à un Centre de Santé qui nous permet de consulter médecins et spécialistes sans avoir à faire d'avance est l'un de vos grands points forts !

**Avez-vous des questions ?**

Non, juste préciser que je suis vraiment satisfaite que la participation employeur passe à 54 euros.

**Merci à vous de nous avoir accordé du temps.**



# CONGRÈS NATIONAL DES SAPEURS-POMPIERS 2020 - MARSEILLE

La 127<sup>e</sup> édition du Congrès National des Sapeurs-Pompiers de France aura lieu du 14 au 17 octobre 2020 à Marseille, au Parc Chanot.

Il sera non seulement un temps fort pour les 250 000 Sapeurs-Pompiers de France mais également un rendez-vous marquant pour le projet national de sécurité civile.

Un projet placé sous l'égide de la Fédération Nationale des Sapeurs-Pompiers de France,

conduit par l'association «Comité d'Organisation du 127<sup>ème</sup> Congrès National des Sapeurs-Pompiers de France».

Cette année la Mutuelle Marseille Métropole, avec l'Union Mutame, sera présente pour cette grande occasion qui réunira tout un corps de métier fort, combattant et courageux !

Une occasion pour la Mutuelle Marseille Métropole d'aller à la rencontre des Marins-Pompiers et d'agrandir encore sa communauté.

## LA MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE VOUS OUVRE SES PORTES : LE SERVICE PRESTATIONS

**Comment fonctionne une Mutuelle ? Quels sont les différents services au sein d'une Mutuelle ? Comment sont traités mes dossiers, mes appels ? Dans chaque numéro de votre Mutualiste, nous vous proposons de décrire l'activité et le fonctionnement de l'un de nos services.**

### Commençons par le Service Prestations qui effectue vos remboursements.

Le service chargé du traitement des prestations adhérents se compose de dix salariés dont deux responsables et un contrôleur. Un service similaire existe également pour les prestations aux professionnels de santé.

### Il existe trois pôles principaux à ce service:

1. L'accueil du public
2. L'ouverture, le tri et la numérisation des courriers du jour
3. Le remboursement de vos factures, l'accueil téléphonique et le traitement des emails

### L'accueil du public

**Votre accueil physique au sein de la Mutuelle est assuré par deux salariés (par roulement) au 4 rue Venture 13001 Marseille, du Lundi au Vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.**

Ces salariés sont chargés de répondre à toutes vos interrogations concernant vos remboursements, des modifications de contrat ou toute autre demande. Il s'agit souvent d'un personnel ayant acquis une solide expérience au sein de la Mutuelle et apte à répondre à vos diverses demandes.

De plus, le salarié à l'accueil peut réceptionner votre courrier (factures, chèques...) pour transmission au service concerné.

**A chacun de vos passages et à chacune de vos demandes, votre passage est enregistré sur un logiciel qui nous permet d'avoir l'historique des différents contacts que vous avez souhaités avoir avec nous. Cela nous permet de pouvoir vous offrir le service le plus adapté possible et le plus individualisé.**

### L'ouverture, le tri et la numérisation des courriers

Quotidiennement et à tour de rôle, les salariés se relaient sur le pôle « ouverture du courrier » situé au RDC de la Mutuelle. Il s'agit de réceptionner les documents arrivant par la Poste, de décacheter les enveloppes, de trier et de distribuer les documents dans les différents services concernés de la Mutuelle.

**Tous ces documents sont scannés afin d'enregistrer une trace dans nos fichiers.**

### Le remboursement de vos factures, l'accueil téléphonique et le traitement des emails

Il s'agit du pôle qui traite vos factures ainsi que les documents pour le remboursement « perte de salaire » déposés directement à la Mutuelle.

**Ces documents ont été réceptionnés par la Poste, par email ou bien sur notre site internet [www.mutuelle-marseille.com](http://www.mutuelle-marseille.com).**

**Tout est mis en œuvre afin que les délais de 5 jours** pour les factures et de 30 jours maximum pour les allocations de perte de salaire soient respectés, hors délais bancaires (4 à 5 jours). Durant ce laps de temps, les salariés du service prestations étudient les documents reçus, vérifient votre contrat et envoient le remboursement adéquat au Contrôleur. Le Contrôleur vérifie les remboursements effectués en suivant des procédures strictes puis valide les remboursements.

Enfin les salariés se relaient, en suivant scrupuleusement le planning élaboré par les responsables, pour répondre à vos appels téléphoniques (**au 0 805 257 507 du Lundi au Vendredi de 8h30 à 12h30 et 13h30 à 17h**). Vos appels sont également enregistrés sur notre logiciel pour traitement immédiat ou transfert aux services concernés lorsque votre dossier nécessite une expertise particulière. La procédure est la même pour le traitement des emails.

Les réclamations émanant de nos adhérents sont traitées tous les jours par les responsables. Les cas plus complexes sont transmis à la Direction et à la Commission des Réclamations qui se déroule tous les mois et qui est tenue par les administrateurs de la Mutuelle.

Toutes les semaines, les indicateurs de suivi de l'activité est transmis à la Direction. Cela permet d'évaluer les délais de traitement afin d'adapter les traitements en fonction du volume et d'éviter ainsi les retards !

**Pendant les travaux dans les locaux de la Mutuelle, l'accueil se fait au Centre de Santé au 51, rue de Rome, 13001 Marseille**

**Envoyez-nous vos factures scannées sur : [accueil@mut-mun-provence.fr](mailto:accueil@mut-mun-provence.fr) OU [remboursements@mut-mun-provence.fr](mailto:remboursements@mut-mun-provence.fr)**

Sans scanner, il est également possible de réaliser des photos de vos documents, que nous pouvons traiter ainsi. De plus, les emails vous assurent la bonne réception de votre courrier et une preuve de dépôt dans votre dossier « courriers envoyés ».



Le CDM vous accueille du Lundi au Vendredi de 8h00 à 19h00

▪ Marseille Caisserie : 20-26 rue Caisserie 13002

☎ 04 96 11 62 96

▪ Aubagne Les Défensions : 60 Allée des Faïenciers 13400

☎ 04 42 84 65 02

**Nouveau !**

## Ouverture d'un bloc opératoire pour la chirurgie implantaire dans notre centre de Marseille Caisserie

La pose d'implants dentaires est une solution définitive et de longue durée pour remplacer des dents manquantes et conserver les dents saines à proximité.

Réalisée sur notre site de la rue Caisserie, dans une salle dédiée à la chirurgie implantaire (salle blanche), offrant des garanties d'hygiène très strictes, des chirurgiens-dentistes spécialisés vous proposent sous anesthésie locale la pose d'implants dentaires de qualité (implants français) à un tarif très maîtrisé.

N'hésitez pas à nous contacter pour que nos spécialistes puissent vous aider et étudier une solution adaptée à vos besoins et **profitez de notre partenariat privilégié réservé aux adhérents de la Mutuelle Marseille Métropole.**



Exemple de tarif :

Forfait « IMPLANT - PILIER - COURONNE »  
à partir de 1415 € (selon devis)



Salle d'implantologie

**Notre équipe de chirurgiens-dentistes implantologues :**



Dr Claude GALLIZIA



Dr Niels RASMUSSEN



Dr Frédérique YEREMIAN



Et nos assistantes  
Laëtitia et Eliane



## LA MUTUELLE MARSEILLE MÉTROPOLÉ INTERVIEW D'ADAM, agent d'accueil

### Présentez-vous

Bonjour, je m'appelle Adam, j'ai 21 ans.

### Depuis combien de temps travaillez-vous à la MMM ?

Je travaille à la Mutuelle Marseille Métropole depuis le mois de Février 2019.

### Quel est votre poste au sein de la MMM ?

J'ai été embauché à la Mutuelle en tant qu'Agent d'Accueil. Les 3 premiers mois m'ont permis de bien appréhender les garanties de la mutuelle ainsi que son règlement mutualiste.

Ensuite j'ai effectué mes premiers règlements et commencé à recevoir les adhérents à l'accueil.

Cela m'a permis d'apprendre rapidement et beaucoup: les questions et les problèmes étant complexes ! C'est ce qui fait 80% de mes connaissances aujourd'hui !

Actuellement, je réalise les devis dentaires et les devis d'honoraires chirurgicaux, ainsi que les études personnalisées pour les adhérents et des remboursements.

### Est-ce que cela vous plaît ?

Oui, mon travail au sein de la MMM me plaît. J'aime ce que je fais, et venir en aide aux adhérents lorsqu'ils me sollicitent.

### Depuis votre arrivée, avez-vous remarqué des changements au sein de la MMM ?

Depuis mon arrivée en effet j'ai remarqué quelques changements

positifs: les délais de remboursement sont plus courts ce qui fait que nous recevons moins d'appels et donc des adhérents de plus en plus nombreux et satisfaits, **d'une mutuelle ouverte à tous.**



### Recevez-vous moins de monde à l'accueil ?

Grâce aux efforts effectués, moins d'adhérents sont amenés à se déplacer dans nos locaux.

Lorsque c'est possible, il vaut mieux éviter les débuts et fin de mois ou l'affluence est la plus importante.

### Pensez-vous que c'est dû à l'évolution de la MMM ?

Je pense que oui, le fait de s'agrandir demande encore plus de sérieux et d'assiduité dans le travail, il faut savoir gérer le flux permanent des demandes.

### As-tu des questions ou demandes redondantes ? Afin que l'on puisse éclairer nos adhérents et leur éviter de se déplacer ?

Je pense que nous devrions plus miser sur une communication envers nos adhérents afin de leur expliquer les démarches des remboursements avant même qu'ils n'envoient leurs factures. Par exemple, un « Avis de somme à payer » doit être toujours accompagné d'une « Attestation de paiement » ou lorsque la télétransmission ne fonctionne pas, une « facture de soins » doit toujours être accompagnée du « décompte Sécurité Sociale ». Aujourd'hui, nous renvoyons beaucoup de documents aux adhérents car les demandes sont incomplètes.

### As-tu des idées pour améliorer l'accueil de nos adhérents ?

Pour l'accueil téléphonique de nos adhérents, il faudrait mettre une musique d'attente pour la rendre plus sympathique.

Quant à l'accueil physique, plus de confidentialité entre ceux qui sont reçus et ceux qui patientent serait un plus.

Adam est présent à l'accueil du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Son rôle est d'être à votre écoute, de résoudre vos problèmes et de vous aider au mieux.

## confinement & teletravail

### POINT SUR L'ACTIVITÉ DEPUIS LE 16 MARS 2020



### Le 16 mars, la mutuelle a fermé ses portes suite aux annonces gouvernementales.

Le travail à distance a immédiatement été mis en place pour l'ensemble des salariés. Certains salariés n'ont pas pu suivre le dispositif du télétravail pour différentes raisons, mais au total, 24 salariés ont continué leur activité à distance, Direction comprise. Dès le 16 mars, les adhérents ont été informés du maintien de l'activité à distance par un message d'accueil téléphonique, par une information pop up sur le site internet de la Mutuelle et via la page Facebook de la MMM.

### Organisation du travail

Le courrier est déposé au Centre de Santé Marseille Métropole. Une fois par semaine, il est trié et scanné pour être mis à disposition des salariés en télétravail qui gèrent les dossiers de manière dématérialisée.

- Les responsables de service et adjointes assurent l'organisation du travail et le contrôle des dossiers.

- Le standard téléphonique est assuré de la même manière qu'en présentiel. Bien que le nombre d'appels reçus ait diminué.
  - Le travail des commerciaux a fortement été impacté par le confinement. Ils ont toutefois gardé le lien avec les adhérents et futurs adhérents potentiels, essentiellement par téléphone. Depuis le 3 mai, le nombre de contacts téléphoniques remonte significativement.
  - Des rendez vous ont repris depuis le mois de mai.
  - En terme de délai de traitement, le service adhérent est à jour, tant au niveau du paiement des prestations qu'au niveau des modifications de contrats.
- Il faut s'attendre à une reprise progressive des soins chez les spécialistes, kinésithérapeutes, professions paramédicales... Ce qui va faire progresser le volume journalier de remboursement, qui avait réduit de façon non négligeable durant la période de confinement.
- Il peut y avoir un rebond important et rapide sur les frais d'optique, dentaires et audio.
- Les salariés sont sensibilisés à cet «effet rebond» et tous ont à cœur de maintenir de courts délais de traitement.

organisation & teletravail

LE TELETRAVAIL DEPUIS LE 16 MARS 2020

Sortie du confinement

Suite aux dernières annonces du gouvernement sur la sortie du confinement, la Mutuelle a organisé la reprise progressive de l'activité dès le 11 mai.

La réunion de Bureau du 30 avril a permis de prendre les décisions suivantes :

- Réouverture de l'accueil de la Mutuelle dès le 11 mai 2020, du lundi au vendredi de 9h à 12h.
- Chaque jour, par roulement, 3 salariés dont un cadre ont été présents sur site pour assurer l'accueil des adhérents et le suivi du courrier. Tous les salariés de la Mutuelle ont participé à ce roulement.
- Toutes les mesures ont été prises pour que la reprise de l'activité professionnelle se fasse dans des conditions de sécurité optimale : fournitures à chaque salarié de masques à usage unique, de gants, des produits virucides pour surface et air ambiant. L'accueil a été équipé de plexiglas.
- De plus, une entreprise de ménage a procédé à un nettoyage intégral des locaux de la Mutuelle. Ensuite la personne chargée de l'entretien a pris le relais.

Le travail à distance a été maintenu et a repris progressivement au mois de Mai et Juin, avec une prolongation pour les salariés qui ont des enfants. A ce jour tout le monde a repris sur site.



La traitement des dossiers a été facilité par une baisse non négligeable des appels.

Une journée type d'un employé de la Mutuelle pendant le confinement

Mélissa est gestionnaire cotisations et nous décrit comment elle a travaillé pendant cette crise sanitaire.

Mon travail se répartissait de la façon suivante : je commençais par traiter les e-mails de la boîte «cotisations», qui avaient considérablement augmenté pendant la période de confinement.

La plupart des e-mails traités étaient des attestations de cotisations, des demandes d'échelonnement, des demandes de contact suite aux impayés ou aux trop perçu des cotisations et des demandes de RIB.

Je m'affairais au classement et à l'archivage des fichiers de précomptes, des cotisations employeurs, ...

Je contactais les collectivités et les adhérents concernés afin de mettre à jour les dossiers de cotisation. Puis je mettais à jour les tableaux de suivi et j'enregistrais les règlements.



Télétravail

Comme nous l'avons dit le télétravail a été mis en place dès l'annonce du confinement par le Président de la République, Emmanuel Macron.

Les salariés ont du s'acclimater et s'habituer à une nouvelle expérience, à un nouveau mode de travail et à de nouvelles habitudes à mettre en place. En effet, les employés de la Mutuelle Marseille Métropole, ont vu de nombreux changements, comme par exemple une forte augmentation des e-mails reçus.

## Effet du confinement sur la santé mentale



**Pour vous protéger et protéger tout le monde, restez chez vous. Durant la période de confinement, cette phrase a été l'une des plus prononcées. Règle numéro 1 pour éviter la pandémie, malheureusement se protéger contre le COVID-19, ne nous protège pas contre les effets dû à l'enfermement.**

**E**n effet, l'enfermement, le manque de sommeil et le manque de vitamine D, mettent le moral des français à rude épreuve.

La détresse psychologique qui touche une très grande partie des français, accentue encore les différences sociales toujours présentes. On a pu constater que cette détresse psychologique a touché 55% des classes sociales moyennes et basses contre 22% des classes sociales élevées. Cette différence est due notamment au fait que ce sont plus souvent des familles nombreuses avec des surfaces insuffisantes ... tous ces faits accroissent les risques d'anxiété et de dépression.

Cela pourrait entraîner l'apparition de troubles psychiatriques, particulièrement anxieux, dépressifs et liés au stress post-traumatique.

Selon l'enquête Coconel réalisée par l'IFOP, plus de la moitié des français rapportent des problèmes pour s'endormir, apparus dès le début du confinement. Ce qui entraîne une grosse fatigue et une baisse de la productivité chez les citoyens français.



Les personnes les plus touchées sont les femmes avec 31% d'entre elles qui déclarent souffrir de troubles du sommeil importants contre 16% des hommes.

Confinés, les français se sont mis à la cuisine. Effectivement, avec plus de temps libre, ils se sont tournés vers des activités simples et conviviales. Cependant, l'impression des journées qui s'allongent à cause du confinement et la préparation de délicieux mets ne font pas bon compte. Une étude a démontré que pendant la période de confinement les français avaient pris en moyenne 2,5 kilos.

De plus l'inactivité favorise les jambes lourdes. Rester assis et marcher trop peu augmentent la sensation de pesanteur dans les jambes et les douleurs, y compris chez les personnes qui n'ont pas de problèmes circulatoires avérés.

## LES EFFETS DU SOLEIL

AMI / ENNEMI / CONNAISSEZ VOUS BIEN LES EFFETS DU SOLEIL ?

**Le Soleil est à la fois notre meilleur ami et notre pire ennemi. Sans lui, pas de vie possible, cependant, il peut être dangereux. En effet, il est responsable de lésions cutanées, et d'accélération du vieillissement. On en revient toujours à la même constatation, c'est l'excès qui est néfaste. Etes-vous bien sûr de connaître tous les effets du soleil ?**

### De merveilleux bienfaits

Les rayons du Soleil favorisent l'apport en vitamine D, bénéfique à la calcification de nos os. Seules quelques minutes d'exposition par jour à un soleil modéré suffisent.

Le Soleil stimule notre moral. C'est la lumière reçue par nos yeux qui «booste» notre moral et qui permet dans certains cas de lutter contre la dépression saisonnière. Rien de tel qu'une bonne promenade sous un ciel clément pour retrouver la pêche.

Notre sensation de bien-être est également améliorée. Il est vrai, une peau bronzée y contribue,



mais cette sensation est équivalente à ce que l'on peut ressentir après un bon repas ou lorsqu'on est en vacances plutôt qu'au travail. Le soleil émet plusieurs types de rayonnement. Ceux dont la longueur d'onde est visible pro-



voquent dans l'organisme, à partir du moment où leur lumière est perçue, une décharge d'endorphines, ces hormones entraînant un sentiment de bien-être. Les UV sont parfois utilisés comme traitement dans certaines pathologies cutanées. Mais le degré d'exposition est rigoureusement contrôlé et les patients étroitement surveillés.

Ce qu'il faut retenir: pour faire le plein de vitamines, inutile de se prélasser trop longtemps au soleil. Quelques minutes d'exposition du visage et des mains suffisent à recharger l'organisme pour plusieurs jours.

### Des méfaits très dangereux

Le coup de chaleur est particulièrement dangereux chez les nourrissons et les personnes âgées. A trop forte dose, l'exposition aux UV provoque des brûlures, c'est le coup de soleil. La peau est rouge et douloureuse. Par la suite, elle



pèle, signant la mort de millions de cellules. Plus les couches profondes de la peau sont touchées, plus le coup de soleil est grave. Parallèlement, la répétition des coups de soleil augmente fortement le risque de cancer cutané, d'autant plus s'ils se sont produits durant l'enfance.

Le bronzage peut constituer une protection vis-à-vis du soleil, mais il ne faut pas oublier qu'il est la réponse de la peau à une agression. Les UVA accélèrent le vieillissement de la peau qu'ils soient émis par le soleil ou par des lampes à bronzer. Comme pour le coup de soleil, plus la peau est claire, plus elle est sensible à ce phénomène. La peau perd de sa souplesse, s'assèche, les rides apparaissent et se creusent.

Le cancer de la peau lié aux surexpositions solaires est devenu un véritable problème de santé publique avec plus de 2 millions de nouveaux cas par an dans le monde, dont 200.000 mélanomes malins et 8.250 en France. Tout grain de beauté qui se transforme doit vous amener à consulter un dermatologue.

L'exposition aux UV en association avec la prise de certains médicaments (comme les anti-inflammatoires) rend la peau photosensible et déclenche des réactions exagérées. C'est le cas également avec certains cosmétiques.

Les UV semblent impliqués dans l'immuno-dépression, c'est-à-dire qu'ils diminuent les capacités de l'organisme à lutter contre les risques d'infection.



NOS CONSEILS

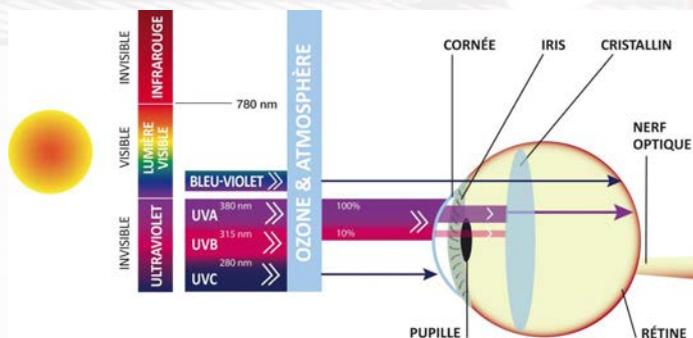
## COMMENT PROTÉGER MES YEUX DU SOLEIL

Le soleil n'épargne pas les yeux. Les UV sont responsables de cataractes, l'ère cause de cécité dans le monde. Selon l'OMS, 20% des cataractes sont liées aux expositions solaires. Jeunes et moins jeunes, portez systématiquement des lunettes de soleil enveloppantes ayant des verres filtrants anti-UV. Les ophtalmies, heureusement rares, sont des brûlures oculaires provoquées par de fortes doses d'UV.

**Le rayonnement solaire est constitué de rayons ultraviolets (UV) A, B et C :**

- les UVA représentent plus de 90% des rayons que nous recevons,
- les UVB environ 5 à 10% et sont partiellement atténués par l'atmosphère,
- les UVC sont, eux, arrêtés par la couche d'ozone qui entoure la Terre.

Cancérogènes l'un comme l'autre, UVA et UVB n'induisent pas les mêmes mécanismes.



Perception des couleurs à travers un verre teinté classique.

Perception à travers un verre teinté qui respecte le rendu des couleurs.

NOS CONSEILS

## COMMENT PROTÉGER MES YEUX DU SOLEIL

### COMMENT PRÉSERVER LA SANTÉ DE SES YEUX ?

**La qualité de la vision évolue tout au long de la vie. Pour conserver une bonne vue le plus longtemps possible, il est important de préserver ses yeux des agressions de l'environnement et de les faire contrôler régulièrement par un ophtalmologiste. C'est la seule façon de détecter d'éventuels troubles visuels et de prévenir les principales maladies oculaires comme la cataracte, la DMLA ou le glaucome.**

#### Première chose à faire : protéger ses yeux des agressions de l'environnement

Sollicités en permanence, nos yeux sont des outils précieux. Grâce à eux, nous pouvons voir, lire, communiquer, travailler, créer ou encore nous déplacer. D'où l'importance d'en prendre soin tout au long de la vie pour pouvoir en profiter dans les meilleures conditions le plus longtemps possible. Première chose à faire : protéger ses yeux des agressions de l'environnement et du soleil en particulier. Si personne n'ignore aujourd'hui les effets des rayons solaires sur la peau, leurs conséquences sur la santé visuelle sont encore sous-estimées. Particulièrement agressifs, les ultraviolets atteignent directement le cristallin et contribuent à l'installation précoce de la cataracte (opacification progressive du cristallin). Ce n'est pas tout : à long terme, en pénétrant jusqu'à la rétine, les rayons solaires peuvent endommager la macula et favoriser l'apparition de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). « L'exposition solaire prolongée a aussi des conséquences à court terme, explique le docteur Xavier Subirana, ophtalmologiste membre de l'Association nationale pour l'amélioration de la vue (Asnav). C'est par exemple le cas en hiver, à la montagne, où la présence de la neige peut quasiment doubler l'intensité

globale des UV par réfléchissement. Sans protection, on risque alors de développer une ophtalmie des neiges ». Cette kératite (inflammation de la cornée) extrêmement douloureuse est heureusement bénigne et disparaît spontanément en quelques jours. Un tel coup de soleil de l'œil est aussi possible dans d'autres contextes et notamment en bord de mer en raison de la réverbération des rayons solaires sur l'eau et le sable.

#### Choisir des solaires de qualité

Les ultraviolets pénètrent de façon plus ou moins profonde dans l'œil selon sa structure et l'âge de la personne. Les enfants, de par la fragilité et l'immaturation de leur système visuel, y sont particulièrement vulnérables. Pour se protéger, que l'on soit petit ou grand, une seule solution : s'équiper des solaires de qualité. Avant d'acquérir ces lunettes, vérifiez bien qu'elles répondent à la réglementation européenne. Le marquage CE doit figurer sur l'étiquette ou être gravé dans la monture. Celui-ci garantit que les verres ont été spécifiquement traités pour filtrer les UV. « La catégorie de protection, de zéro à quatre, doit aussi

CATEGORIES	TRANSMISSION LUMIERE	CONDITIONS DE LUMINOSITE	USAGES
CATEGORIE 0	100 to 81%		Confort et esthétique - Intérieur et temps couvert
CATEGORIE 1	80 to 44%		Faible luminosité
CATEGORIE 2	43 to 19%		Ensoleillement moyen
CATEGORIE 3	18 to 9%		Forte luminosité - mer / montagne
CATEGORIE 4	8 to 3%		Luminosité extrême - (prévoir pour le conduire)

être indiquée, précise le docteur Subirana. Avec un niveau 3 et une mention UV 400 (qui indique un filtrage à 100% des UV, NDLR), vos yeux seront bien protégés ». Pensez également à vérifier la présence de la certification Afnor, qui garantit la bonne qualité des traitements utilisés pour le filtrage des rayons solaires. Enfin, « la forme de la monture est également très importante, ajoute



le docteur Subirana. Elle doit être suffisamment couvrante pour éviter que les UV ne passent par les côtés. La priorité, c'est la protection et non pas le caractère esthétique des lunettes. » En effet, 60 % de la lumière qui pénètre dans l'œil ne rentre pas de face mais latéralement. De même, choisissez plutôt des verres galbés qui enveloppent bien l'œil.

#### Ecrans et fatigue visuelle

D'après l'Asnav, si les écrans peuvent révéler des anomalies visuelles pré-existantes comme un astigmatisme ou un strabisme caché, « ils ne génèrent pas intrinsèquement de pathologie visuelle ». « Le problème n'est pas le risque de l'écran mais la fascination qu'il provoque, explique le professeur Gilles Renard, membre d'honneur de la Société française d'ophtalmologie (SFO). Quand on le regarde, on a de la peine à s'en détacher alors que lorsque l'on est devant une feuille de papier par exemple, on la quitte facilement des yeux, quelques secondes. Il faut faire la même chose avec les écrans : des pauses toutes les heures, en détournant simplement le regard ou en fermant les yeux. » En utilisant des ordinateurs, des tablettes et des smartphones, nous mettons nos yeux dans une situation pour laquelle ils ne sont pas conçus. Les muscles qui permettent à l'œil de s'adapter pour voir un objet fixe de façon nette et à courte distance sont fortement sollicités. La mise au point est donc perma-



nente, ce qui, à la longue, peut provoquer de la fatigue visuelle (picotements, rougeur de l'œil, vision trouble, sensation d'éblouissement, maux de tête). Pour éviter les sensations désagréables, ne vous placez pas trop près de votre écran (40 centimètres minimum), faites des pauses visuelles régulières en regardant au loin, harmonisez la lumière de la pièce et portez vos lunettes de correction en permanence lorsqu'elles vous ont été prescrites. L'ordinateur doit en outre être placé perpendiculairement à la fenêtre pour éviter que la lumière du jour se reflète sur l'écran. Autre ennemi dont il faut se méfier : la lumière bleue, émise en particulier par les tablettes et les smartphones. « En pénétrant jusqu'à la rétine, ses doses cumulées à long terme peuvent favoriser l'installation de la DMLA chez les personnes prédisposées, précise le docteur Subirana. Toutefois, la lumière bleue ne devient toxique qu'à très hautes doses. » Par principe de précaution, certains fabricants ont déjà commencé à la limiter de leurs écrans. De son côté, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), recommande de réduire l'utilisation des écrans le soir avant le coucher (la lumière bleue perturbe aussi nos rythmes biologiques) ainsi que les éclairages riches en bleu (luminaires de types « blancs froids »).

presbytie, amblyopie) mais aussi de détecter les pathologies plus graves comme la cataracte, la DMLA ou le glaucome. Lors de l'examen, l'ophtalmologiste évalue l'acuité visuelle, la réactivité pupillaire (fermeture correcte de la pupille à l'éclairement), la mobilité oculaire et éventuellement les champs visuels. Selon l'âge du patient, il procédera également à l'examen du fond de l'œil et mesurera la tension oculaire.



Dans la petite enfance et l'enfance, les examens indiqués par le carnet de santé (à 2, 4, 9 et 24 mois puis vers 3-4 ans, 6 ans et 8 ans) suffisent généralement à détecter les anomalies. « Les contrôles qui y sont prévus sont bien calés et bien conçus, précise le professeur Renard. Si on les suit à la lettre, il y a peu de chances de passer à côté d'un trouble de la vision ou d'une maladie oculaire ». Avant l'âge de 6 ans, la plupart des défauts visuels ont 75 % de chance d'être corrigés par la prise en charge ophtalmologique et la rééducation, souligne l'Asnav. À l'âge scolaire, les parents doivent aussi rester attentifs aux comportements qui nécessitent une consultation : par exemple, un enfant qui se rapproche de la télévision ou du tableau en classe pour mieux voir. À l'adolescence, période où s'installe la myopie, le contrôle n'est nécessaire qu'en cas de gêne. Dès la vingtaine et jusqu'à 45 ans, les ophtalmologistes conseillent un examen tous les cinq ans en moyenne. À partir de 42-43 ans, le contrôle doit devenir plus fréquent et avoir lieu tous les deux-trois ans : c'est à ce moment-là que la presbytie se manifeste et que l'on commence à dépister le glaucome puis la DMLA. Si l'on porte des lunettes, la fréquence des contrôles est évidemment plus importante. Ils ont lieu lors du renouvellement de l'ordonnance des corrections, c'est-à-dire tous les ans pour les enfants jusqu'à 16 ans, tous les



cinq ans entre 16 et 42 ans, et tous les trois ans ensuite.

## Bricolage : méfiez-vous des éclats dans les yeux

Lorsque l'on manipule des matières dangereuses qui risquent de générer des éclats comme le métal, il est indispensable de porter les lunettes de protection spécifiques que l'on trouve dans tous les magasins de bricolage. Même chose quand on utilise des produits chimiques, notamment lorsque l'on jardine, ou quand on effectue des travaux de décoration. N'oubliez jamais de lire les notices et modes d'emploi jointes aux produits ou matériels que vous utilisez afin de savoir tout de suite comment réagir en cas d'accident.

## Attention aux verres teintés

Sachez que c'est la matière du verre et la façon dont il a été traité qui filtre les UV et non pas sa teinte. Un verre teinté qui ne filtre pas 100 % des UV ne fait que limiter l'éblouissement et n'a donc rien à voir avec le degré de protection. Porter ce type de lunettes est encore plus dangereux que de ne rien mettre du tout : derrière les verres, comme le niveau de la luminosité baisse sous l'effet de la teinte, la pupille se dilate, laissant ainsi pénétrer une plus grande quantité d'UV dans l'œil.

Delphine Delarue



## Des examens à ne pas manquer

Prévus régulièrement tout au long de la vie, les contrôles ophtalmologiques ont pour but de repérer les troubles visuels (myopie, hypermétropie, astigmatisme,

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



## Cake salé aux tomates séchées, chèvre et graine

*Une recette délicieuse qui fait frémir les papilles. Un délice pour les yeux, un mélange des saveurs.*

### Liste des Ingrédients :

-  ● 200 g de farine
-  ● 1 sachet de levure
-  ● 4 oeufs
-  ● 7 cl d'huile
-  ● 12.5 cl de lait
-  ● 80 g de différentes graines de votre choix
-  ● 100 g d'emmental râpé
-  ● 1 pincée de sel et de poivre
-  ● 1 bûche de chèvre découpée en dés
-  ● 100 g de tomate séchée
-  ● 2 tomates fraîches découpées en petits cubes



### ETAPE de la RECETTE

1. Commencer par mélanger la farine et la levure.
2. Ajouter les œufs, le lait et l'huile (vous pouvez utiliser différentes huiles).
3. Ajouter l'emmental râpé, le sel et le poivre.
4. Votre base est prête !
5. A présent ajouter les graines, les tomates, et les dés de chèvre.
6. Mélangez et versez la préparation dans un moule à cake.
7. Enfourez 45 min à 180°C.

### Ustensiles

-  1 grille à gâteaux
-  1 cuillère en bois
-  1 râpe
-  1 saladier
-  1 moule à cake
-  1 four



# 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](http://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](http://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**

**NOUVELLE ADHESION**

- Fournir**
- Relevé(s) d'identité bancaire ou postal
  - Photocopie(s) de l'attestation d'assuré social **de tous les bénéficiaires**
  - Photocopie du dernier bulletin de salaire
  - Demande de prélèvement automatique  
(en cas de prélèvement sur compte bancaire)

**AVENANT (MODIFICATION)**

- La radiation de bénéficiaire(s)
- L'ajout de bénéficiaire(s) (joindre les attestations d'assuré social)
- Un changement de niveau de garantie\*
- Autre :

\*Intervient au 1er jour du mois suivant le délai de 2 mois d'envoi de la demande (Art.3 Règlement Mutualiste)

**EMPLOYEUR**

Nom: \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_  
 Matricule ou identifiant de l'adhérent : \_\_\_\_\_

**ADHERENT**

N° adhérent: \_\_\_\_\_ Nom de jeune fille: \_\_\_\_\_  
 NOM, Prénom: \_\_\_\_\_ N° Sécurité Sociale: \_\_\_\_\_  
 Né(e) le : \_\_\_\_\_ Organisme de Sécurité Sociale: \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_ Tél domicile: \_\_\_\_\_  
 Code postal: \_\_\_\_\_ Tél portable: \_\_\_\_\_  
 Ville: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

**AYANTS DROIT**

**Conjoint ou concubin**

NOM, Prénom: \_\_\_\_\_ Nom de jeune fille: \_\_\_\_\_  
 Né(e) le : \_\_\_\_\_ N° Sécurité Sociale: \_\_\_\_\_  
 Organisme de Sécurité Sociale: \_\_\_\_\_

Enfants	NOM, Prénom	Né (e) le	N° Sécurité Sociale
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

**GARANTIE CHOISIE**

Contrat Responsable - Loi du 13/08/2004 & Décrets des 18/11/2014 et 11/01/2019

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement mutualiste et des statuts de la Mutuelle et je choisis la garantie:

**Garantie (à compléter) :**

Je demande à la Mutuelle Marseille Métropole - Mutame Provence à dater du: 01/ /

- Adhésion - Avenant  Celle de mon (mes) bénéficiaire(s)

J'autorise la Mutuelle Marseille Métropole - Mutame Provence à prélever :

- Sur mon salaire (pour les agents territoriaux & hospitaliers en activité)  Sur mon compte bancaire ou postal

Je déclare avoir pris connaissance du Règlement Mutualiste et des Statuts de la Mutuelle Marseille Métropole. Je suis informé(e) que la Mutuelle Marseille Métropole - Mutame Provence a conclu pour ses membres les contrats collectifs suivants : **Caution immobilière** - contrat collectif souscrit auprès de MFPRECAUTION - 62, rue Jeanne d'Arc - 75013 Paris - **Assistance aux personnes** : contrat collectif souscrit auprès de RMA - N° 09 69 33 96 84 (prix d'un appel local) et que la présente adhésion vaut adhésion à la Mutuelle dédiée : Centre de Santé Marseille Métropole. Conformément à la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 modifiée, relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, et au règlement européen 2016/679 du 27 avril 2016 dit Règlement Général sur la Protection des Données, les informations que vous nous communiquez sont exclusivement destinées à la MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE en sa qualité de responsable du traitement. Les données sont collectées pour des besoins de gestion administrative de dossier, de prospection commerciale à l'exclusion du NIR, et pourront également être utilisées à des fins statistiques et de lutte contre la fraude. Aucune des données à caractère personnel vous concernant ne sera transmise à des tiers autres que la MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE et ses délégataires de gestion. Vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, d'effacement, de portabilité, de rectification et d'opposition aux données personnelles vous concernant. Pour exercer ce droit, vous pouvez effectuer votre demande auprès de MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE - CS 41822 13221 MARSEILLE CEDEX 01

J'atteste sur l'honneur l'exactitude des renseignements ci-dessus.

Fait à \_\_\_\_\_  
 Le \_\_\_\_\_

Signature "Lu et approuvé"

Bénéficiaires	Prestations			
Ville de Marseille - Métropole - Autres (sans emploi - retraités - privé)	Label 1	Label 3	Label 3S	Label 4
Métropole de Lyon - Autres (retraités - sans emploi)	Sécurité	Tranquillité	Sérénité	Sérénité +
Entreprises	Contrat ANI (Dépend de la convention de la collectivité applicable)			



# Le Centre de Santé de la Mutuelle Marseille Métropole

**Prendre Rendez-vous :**  
04.91.13.98.88  
04.91.13.98.89  
ou sur **Doctolib.fr**

- Un accès aux soins pour tous
- Tiers payant Sécurité Sociale et mutuelles
- Pas de dépassement d'honoraires
- Un éventail complet de spécialités médicales
- Trois médecins généralistes



## Médical :

- Médecine générale
- Cardiologie
- Dermatologie
- Gastro-entérologie
- Gynécologie
- Médecin nutritionniste
- Médecine physique-réadaptation
- Endocrinologie
- Ophtalmologie
- O.R.L.
- Pneumologie - Allergologie
- Psychiatrie
- Rhumatologie
- Urologie

## Paramédical :

- Pédicurie
- Diététique
- Ostéopathie
- Psychologie
- Acupuncture



51, Rue de Rome - 13001 Marseille - Du lundi au vendredi de 8 h - 19 h  
Tram 3 Arrêt Rome Davso / Métro Ligne 1 Arrêt Estrangin ou Vieux-Port