

# Le Mutualiste Marseille Métropole



## Marseille, sa Cathédrale La Major, & Le Mucem

### VIE DE LA MUTUELLE

- Sommaire
- Le mot du Président
- Commission Sociale
- La Mutuelle vous présente Fabienne Casola
- Gala Diaspora Santé Sénégal
- Salon des Maires à Paris
- Bureau de l'Union Mutame à Marseille
- Le Centre Dentaire de Marseille
- Permanence ouverte à tous à Lyon
- Pâques en approche
- Portrait de 2 Administrateurs : Patrick Soudais, Gérard Pinelli

### SANTE

- Bien manger quand on travaille
- Comment obtenir de meilleurs remboursements
- Portraits du Conseil d'Administration
- ALD - Affection Longue Durée
- Campagne Annuelle pour le Dépistage du Cancer

### LOISIRS

- Recettes Faciles : Les Oreillettes



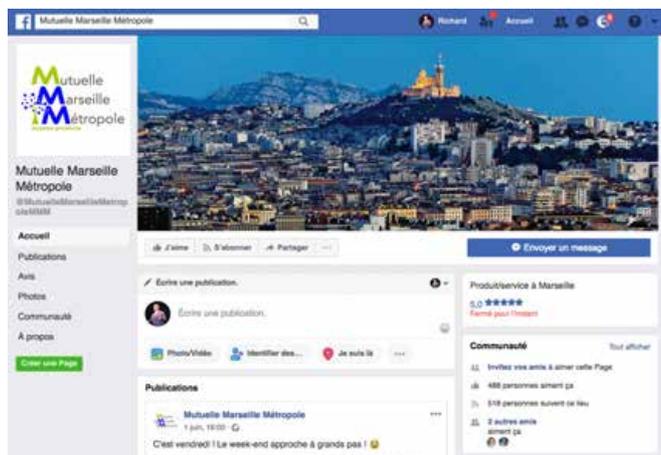
MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

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

ORGANE OFFICIEL DE LA MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE - Février/Mars 2020  
I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel - Prix unitaire : 0,91 euros

# Sommaire

- 2** Sommaire
- 3** Le mot du Président
- 4** Commission Sociale
- 5** La Mutuelle vous présente Fabienne Casola
- 6** Gala Diaspora Santé Sénégal
- 7** Salon des Maires à Paris
- 7** Bureau de l'Union Mutame à Marseille
- 8** Le Centre Dentaire de Marseille
- 9** Permanence ouverte à tous à Lyon
- 10** Pâques en approche
- 11** Portrait de 2 Administrateurs : Patrick Soudais, Gérard Pinelli
- 12-13** Bien manger quand on travaille
- 13** Comment obtenir de meilleurs remboursements
- 14** Portraits du Conseil d'Administration
- 15** ALD - Affection Longue Durée
- 16-17** Campagne Annuelle pour le Dépistage du Cancer
- 19** Recettes Faciles : Les Oreillettes



Retrouvez-nous sur  
Facebook

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



## Une année 2020 qui débute en trombe

par le Président Patrick Rué

Pour la Mutuelle Marseille Métropole, le 20/20 devrait être de mise.

Une hausse des adhérents, des locaux rénovés et une participation de la Ville de Marseille reconsidérée.

Lors des vœux que je présente traditionnellement au Maire de Marseille à l'Odéon, j'ai sollicité pour son personnel une revalorisation de l'aide versée par la collectivité à hauteur de 54 euros par contrat.

Jean-Claude Gaudin a répondu favorablement dans l'enthousiasme général.

J'avais insisté sur la charge financière que représente la cotisation pour les agents, insistant sur le fait que certains devaient faire l'impasse sur cette couverture sociale à cause du coût !

Tout employé doit pouvoir être équitablement soigné !

Ainsi, désormais la Métropole et la Ville de Marseille seront logées à la même enseigne.

Nos collègues de la Métropole de Lyon sont également de plus en plus nombreux à nous rejoindre, ainsi que des territoriaux varois !

C'est tous ensemble que nous contribuons à créer une grande mutuelle à échelle humaine au plus près de ses adhérents.

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

## Commission Sociale

La Mutuelle Marseille Métropole a toujours été à l'écoute de ses adhérents et tient à apporter une aide particulière aux plus fragilisés.

Elle dédie un Fonds d'Action Sociale (un pourcentage des cotisations annuelles) qu'elle confie à la Commission Sociale pour attribution.

Le Président a souhaité la création de cette Commission en Septembre 2018 et en a confié la présidence à l'une de ses administratrices, Janine Maupoint, anciennement Responsable du Service Social de la Ville de Marseille.

Janine s'est entourée d'une équipe qui adhère à ses valeurs de solidarité et tous sont très motivés.

L'équipe se réunit toutes les trois semaines afin d'étudier avec attention l'ensemble des demandes reçues. Après étude des courriers et examen de toutes les pièces justificatives nécessaires, une aide pour des frais d'obsèques ou des dépenses liées à des frais médicaux, dont le reste à charge est trop lourd pour le budget familial, peut être attribuée.

Chaque cas indique une situation particulière qui nécessite un examen minutieux afin de pouvoir répondre à la demande, soit au sein de la mutuelle, soit par une orientation vers des services compétents.

Toutes les décisions de la Commission sont présentées pour validation au Bureau du Conseil d'Administration.

### L'équipe des administratrices de la Commission Sociale :

Janine Maupoint  
Présidente de la Commission

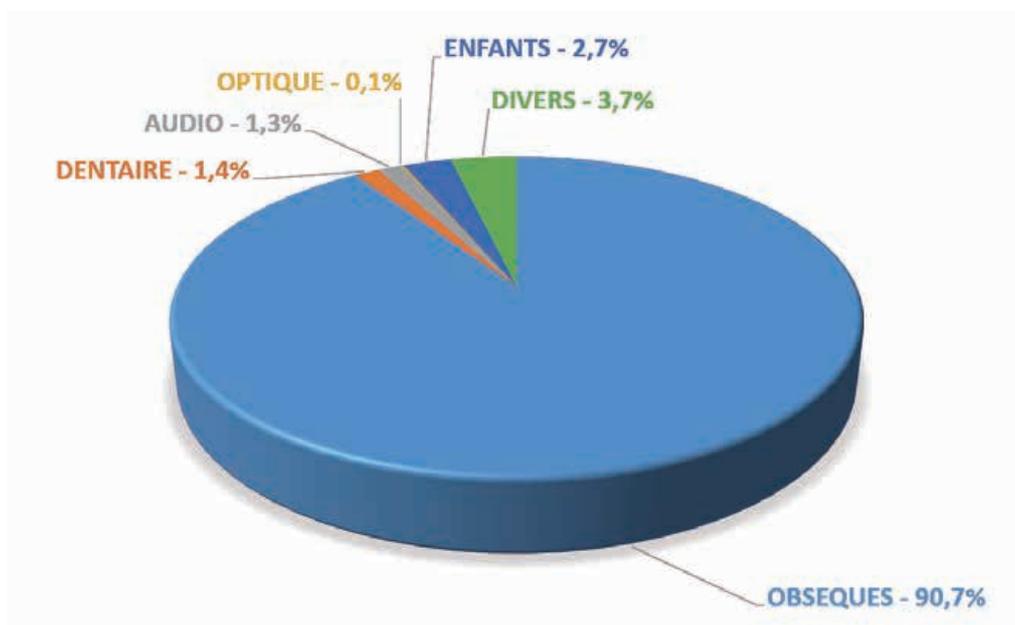
Eliane Pagano  
Administratrice de la Mutuelle

Claudine Demazière  
Administratrice de la Mutuelle

Lucette Bellagamba  
Déléguée Mutuelle

## COMMISSION SOCIALE - ATTRIBUTION DES AIDES

218 DOSSIERS TRAITÉS ENTRE JANVIER ET SEPTEMBRE 2019



## LA MUTUELLE MARSEILLE MÉTROPOLE

### FABIENNE CASOLA, votre conseillère commerciale



Fabienne Casola est une conseillère commerciale de la Mutuelle Marseille Métropole. Arrivée en 2015, elle est devenue une figure emblématique de la Mutuelle Marseille Métropole. En 5 ans, Fabienne est devenue le visage de la mutuelle pour ses adhérents. Toujours à l'écoute, présente et prête à les aider au mieux. Elle se déplace pour les rendez-vous sur les lieux de travail. Elle assure également une permanence mensuelle, chaque 2<sup>ème</sup> mercredi du mois, dans les locaux du Syndicat Force Ouvrière de Lyon et une permanence hebdomadaire dans les locaux du Syndicat Force ouvrière de Marseille, où vous pouvez la rencontrer chaque mardi après-midi.

**La participation employeur  
pour la part mutuelle est désormais de**

# 54€

**pour les agents de la Ville de Marseille**

Mutuelle  
Marseille  
Métropole

€ DEMANDER UN DEVIS [Accéder à votre espace](#)

Nos prestations santé Vos avantages adhérents MMM Une vraie Mutuelle Contact [Centre médical](#) [Besoin d'aide ?](#)

**BIENVENUE SUR LE SITE DE MUTUELLE  
MARSEILLE MÉTROPOLE**

Nos prestations

- o Santé
- o Prévoyance

A partir du 2 Septembre 2019, votre mutuelle change d'horaires. Désormais, nous vous accueillerons et répondrons à vos appels de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.  
En dehors de ces horaires, vous pouvez tout de même nous envoyer un message !

**CONTACTEZ-NOUS**



## GALA DIASPORA SANTÉ SÉNÉGAL



La Mutuelle Marseille Métropole soutient des actions caritatives visant à créer un Centre de prise en charge du diabète pour enfants au Sénégal.

C'est donc au travers de l'association Diaspora Santé Sénégal que le Conseil d'Administration de la Mutuelle Marseille Métropole, a souhaité apporter sa contribution.

Son Président, le Docteur Martin Carvalho, oeuvre aussi à la formation et à l'éducation du personnel médical et paramédical, en créant des dispensaires à travers tout le pays, et en promouvant l'éducation à la santé et à la nutrition auprès de la population par des campagnes de sensibilisation.

Déjà trois centres ont vu le jour grâce aux actions de l'association.

Patrick RUÉ et des membres du Conseil d'Administration ont participé au Gala de bienfaisance organisé par les bénévoles de l'association.

Cette soirée contribuera plus particulièrement à la construction d'un centre du diabète à Saint-Louis, au Sénégal.

Si vous souhaitez vous aussi soutenir cette association, une cagnotte en ligne a été créée : <https://www.leetchi.com/c/centre-de-prise-en-charge-du-diabete-au-senegal-rnzg68mr>





## salon des maires et des collectivités locales



## LA MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE AU SALON DES MAIRES A PARIS

La Mutuelle Marseille Métropole était présente lors du salon des Maires et des collectivités à Paris les 19 et 20 novembre 2019, sur le stand Mutame. Évènement incontournable du marché des collectivités locales qui réunit tous les grands acteurs de la commande publique (maires, adjoints, directeurs de services, fonctionnaires territoriaux...), votre mutuelle se devait d'être présente !

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



## BUREAU DE L'UNION MUTAME A MARSEILLE



Le 29 Janvier 2020, la Mutuelle Marseille Métropole eut le plaisir d'accueillir les Membres du Bureau de l'Union Mutame dans ses locaux marseillais du 9 rue Venture, en face du siège de la Mutuelle.

L'Union Mutame regroupant en son sein : Mutame Paris, Mutame & Plus, Mutame Savoie Mont Blanc et Mutame Provence (MMM). Elle est présidée par Daniel Lemenuel et son objectif

est de mettre en commun des moyens de communication pour le développement de nos entités respectives.

Les réunions étant habituellement tenues à Paris, Patrick Rué avait émis le souhait que des réunions soient décentralisées, ce qui permet de stimuler les réflexions et d'enrichir nos relations dans un contexte où la Communication tient une place très importante.

Au cours de cette matinée, riche en échanges, les membres de l'Union sont revenus sur les temps forts de 2019 et notamment le Webinaire sur le télétravail, les résultats de l'étude de notoriété, les Salon Territorialis et Salon des Maires ainsi que sur le lancement du jeu-concours permettant à nos nouveaux adhérents de gagner un vélo à assistance électrique et dont le tirage au sort est fixé en mars 2020 !

**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.**



Salle d'implantologie

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



### Notre équipe de chirurgiens-dentistes implantologues :



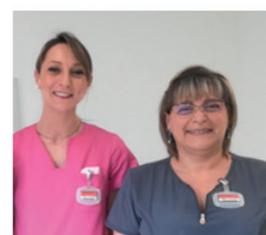
Dr Claude GALLIZIA



Dr Niels RASMUSSEN



Dr Frédérique YEREMIAN



Et nos assistantes  
Laëtitia et Eliane

## LA MUTUELLE MARSEILLE MÉTROPOLÉ

### VOTRE PERMANENCE OUVERTE A TOUS

**D**ans la continuité de son ouverture, la Mutuelle Marseille Métropole poursuit son expansion et son développement en Rhône Alpes et notamment sur la ville de Lyon.

Tous les deuxièmes mercredis du mois, une conseillère commerciale assure une permanence au sein des locaux du Syndicat Force Ouvrière de Lyon Part Dieu. Ces permanences permettent à nos adhérents lyonnais de rencontrer une personne physique et de créer du lien, ce qui est fondamental pour notre Mutuelle.

Ces permanences ont également pour objectif de nous faire mieux connaître auprès des agents de la Ville et de la Métropole, des salariés qui ne bénéficieraient pas d'une mu-



tuelle obligatoire mais également des amis et de la famille de nos adhérents.

Nous ambitionnons de doubler le nombre de nos permanences d'ici au mois de septembre pour présenter au plus grand nombre la qualité de nos garanties et nos tarifs maîtrisés.

Nous vous invitons vivement à venir échanger, autour d'un café, avec notre conseillère commerciale qui sera ravie de vous délivrer les conseils dont

vous pouvez avoir besoin en matière de santé mais également vous établir un ou des devis pour votre contrat complémentaire.

Notre but est de partager un moment de convivialité et nous aurons plaisir à recueillir vos avis et suggestions pour vous servir au mieux.

Nos prochaines permanences au Syndicat Force Ouvrière 59 boulevard Vivier Merle 69003 Lyon sont fixées aux :

- Mercredi 11 mars 2020
- Mercredi 8 avril 2020

Et nous remercions chaleureusement les permanents du Syndicat, Mohamed MESSAI, Djamel RAHALI, Francis GURY, Azzeddine TOUATI pour leur accueil et la mise à disposition gracieuse de leurs locaux.



# Pâques en approche



C'est la fête la plus importante du calendrier chrétien, car avec elle, s'achèvent à la fois la semaine sainte et le carême, et commence le temps pascal qui se terminera avec l'ascension du Christ et l'affirmation de la nouvelle alliance. L'origine du mot vient de l'hébreu Pessa'h qui désigne une fête du même nom qui commémore le passage de la mer rouge par les Hébreux à leur sortie d'Égypte.

Après l'hiver et le carême, la fête donne donc lieu à un repas festif marquant le renouveau de la vie avec le printemps et les beaux jours. Selon les pays, coutumes et traditions diffèrent :

- En Autriche et en Suède, c'est grâce à un lièvre que les oeufs en chocolat sont apportés aux enfants.
- Dans les pays anglo-saxons, c'est un lapin blanc qui se charge du transport des friandises.
- Au Tyrol, ce sont les poules qui déposent les oeufs de Pâques.
- En Espagne, différents thèmes sont choisis pour réaliser des sujets en chocolat.
- Au Royaume-Uni, la tradition veut qu'une parade du bonnet ait lieu, les enfants confectionnent des chapeaux décorés de fleurs.
- En Finlande, comme chez nous pour la Ste Barbe, les enfants font pousser des graines sur une assiette. Une fois Pâques, les oeufs décorés y seront déposés.
- En Italie, les familles se réunissent autour d'un pique-nique familial. On s'y partage un gâteau en forme de colombe parfois en forme d'agneau.

**PORTRAIT DE 2 ADMINISTRATEURS**

**PATRICK SOUDAIS & GÉRARD PINELLI**



**Patrick SOUDAIS**

Patrick Soudais est un jeune retraité de la Ville de Marseille, où il était Directeur de l'Accueil et de la Vie citoyenne à la Mairie de Marseille, après avoir été Directeur de l'animation à la Mairie du 9&10 et Directeur général des services à la Mairie du 1&7. Il a toujours été très actif, dans son travail mais aussi fidèle dans ses convictions syndicales au sein de Force Ouvrière, ce qui l'a conduit à devenir Secrétaire Fédéral FO permanent à la Fédération des Services Publics à Paris.

Toujours très investi dans le social, il s'épanouit aujourd'hui en tant que Président de la Caisse d'Allocations Familiales et Président de la Commission Départementale du Crédit Social des fonctionnaires.

Patrick Soudais est le Premier Vice Président de la Mutuelle Marseille Métropole et seconde fraternellement son Président Patrick Rué. Très impliqué dans la vie de la mutuelle depuis de très nombreuses années il n'a de cesse d'améliorer et d'anticiper au mieux les besoins de nos adhérents.

Sa phrase fétiche: « Ce que tu apportes à l'autre t'enrichit d'une expérience altruiste bienveillante. »



**Gérard PINELLI**

Gérard Pinelli âgé de 59 ans est un grand amateur d'Opéra et de musique classique. Avec son ami, Arthur Biberian, ils sont intarissables sur leur passion. Ce que peu de personnes savent, car d'un naturel très réservé, Gérard est doté d'une voix hors du commun !

Il est Directeur du Service Expertise du Territoire au sein de la Direction de la Fiscalité Locale et du Recensement à la Ville de Marseille.

Ce service est constitué essentiellement de contrôleurs communaux assermentés, qui ont pour mission les enquêtes fiscales et démographiques, les recensements

de la population et les notifications d'actes officiels de la Collectivité.

Il est administrateur de la Mutuelle Marseille Métropole et milite pour le droit à la santé, corollaire du combat permanent pour défendre les conditions matérielles et morales des agents des Collectivités Territoriales, avec les mêmes valeurs de liberté et d'indépendance.

Son rôle à la Mutuelle Marseille Métropole : se situer au plus près des réalités et des préoccupations des adhérents, pour veiller à la meilleure application des droits ouverts par l'adhésion mutualiste.

Œuvrer au développement des prestations et à leur bonne adaptation au contexte social et humain.

## BIEN MANGER QUAND ON TRAVAILLE

EXPERT : CÉCILE MARIE-MAGDELAINE, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE



### Avez-vous des idées de menus variés et ne nécessitant pas de réchauffage pour emporter au travail ?

Si vous souhaitez composer vous-même vos menus à emporter, le principe est le suivant : Prévoir une salade froide composée de féculents + légumes + viande/poisson/œuf ; on peut aussi ajouter le produit laitier sous forme de fromage ou sauce au yaourt/fromage blanc (1 pot par plat pour couvrir les besoins). Ajoutez un fruit cru ou cuit et bien sûr le produit laitier s'il n'est pas dans la salade composée.

### Que conseiller à une personne en fauteuil roulant qui grossit par manque d'activité physique ?

Il faut peut-être adapter les repas; le fait d'être en fauteuil roulant limite les dépenses énergétiques. Je vous conseille de noter tout ce que vous mangez et buvez sur une semaine et voir si les apports ne sont pas au-dessus de vos besoins nutritionnels. De vous-même, vous pouvez déjà veiller à vos apports en sucre rapide (produits sucrés tels que gâteaux, bonbons, boissons sucrées...), réduire le sucre que vous rajoutez dans les aliments (dans le café, les laitages...), limiter la consommation de fromage à 1 part/jour, réduire la consommation de féculents à son minimum tout en maintenant la portion à chaque repas, limiter la consommation d'alcool qui est très calorique et puis veiller au grignotage si c'est le cas. Autre proposition, voir avec un kinésithérapeute si vous ne pouvez pas faire quelques exercices pour maintenir votre masse musculaire et dépenser un peu de calories.



### Quel impact le fait de sauter régulièrement le déjeuner peut-il avoir sur la santé ?

Au niveau de l'alimentation, cela peut entraîner des grignotages l'après-midi ou en rentrant à la maison, le soir, avant le dîner et un dîner beaucoup trop copieux et trop riche. Au niveau de la santé, les grignotages à répétition et les dîners trop copieux peuvent entraîner un surpoids mais aussi perturber la qualité du sommeil puisque la digestion sera plus difficile. Les dîners trop copieux ont des effets sur le petit-déjeuner: le lendemain matin, on a peu faim, voire pas faim du tout... et il y a un risque de partir sans prendre de petit-déjeuner. La prise de poids est assurée et la nuit perturbée. En sautant des repas, il y a aussi de fortes chances pour que les besoins nutritionnels ne soient pas tous couverts... À savoir aussi que notre corps a quand même besoin d'un apport régulier en énergie; sauter des repas décale ces apports nutritionnels; les effets secondaires peuvent être de la fatigue, de l'irritabilité, des maux de tête, ...

### Peut-on se contenter d'un sandwich et d'un fruit pour déjeuner 5 jours par semaine ?

Techniquement c'est réalisable, mais nutritionnellement parlant, ce n'est pas « génial » à long terme. Il faut déjà que votre sandwich soit hyper complet: le pain est le féculent du repas et il faut ajouter une portion de viande/poisson/œuf + des légumes + une sauce pas trop grasse (donc on laisse tomber la mayonnaise) + le produit laitier qui pour une raison pratique sera du fromage. Et puis il y a le fruit. Je vous conseille de varier les plaisirs: consommez de temps en temps un sandwich « maison », avec un laitage consommé à part de temps en temps ou le fromage dans le pain et le fruit.

Et puis les autres jours, faites des repas avec des salades composées complètes + un laitage/fromage + un fruit.

### Lorsque l'on travaille de nuit, combien de repas doit-on faire et comment doit-on les organiser ?

Quand on travaille de nuit, on doit également faire trois repas par 24h00. Imaginons que vos horaires sont 21h/5h avec une pause; je vous propose le rythme suivant. Au retour du travail, le matin, une petite collation légère avant d'aller vous coucher (tartine et chocolat chaud ou yaourt et fruit). À votre réveil dans l'après-midi : un bon petit-déjeuner avec féculents (pain, biscottes...) + un produit laitier et un fruit. Avant de partir au travail, le dîner: une belle portion de légumes (au moins 150 g), une portion de féculents, une portion de viande/poisson/œuf, un produit laitier, un fruit. Vous adapterez la quantité de pain en fonction des féculents consommés dans le repas. Ce dîner est votre premier grand repas de la journée; il doit donc vous apporter plus de calories que le repas qui sera consommé durant la pause de la nuit. À la pause, au travail, c'est l'équivalent de votre déjeuner que vous aurez emporté. On retrouve les mêmes groupes d'aliment qu'au repas précédent mais avec des quantités moindres, pour que le repas apporte un peu moins de calories.

### Avez-vous des idées de petit-déjeuner à emporter pour les personnes qui commencent tôt et qui n'ont pas le temps de petit-déjeuner chez elles ?

Dans l'idéal, il faudrait que votre petit-déjeuner vous apporte les mêmes aliments que celui qui aurait été pris à la maison: féculent + produit laitier + fruit. Souvent c'est



**Pour éviter la prise de poids, vaut-il mieux prendre un goûter ou faire un gros dîner ?**

Sans hésitation, je vous conseille le goûter et un repas « normal » le soir, qui doit vous apporter un peu moins de calories que le déjeuner. Ensuite, tout est dans la composition du goûter ; si vous tombez dans le paquet de gâteaux tous les jours, il y a forcément un risque de prise de poids. Je vous conseille plutôt un goûter composé, selon vos goûts et votre appétit de féculent + produit laitier ou féculent + fruit ou produit laitier + fruit. Si vous avez très faim et que le dîner est vraiment loin, vous pouvez même consommer un féculent + un produit laitier + un fruit.



**Peut-on consommer des infusions ou du thé tout au long de la journée sans danger pour sa santé ?**

Les infusions et le thé vous apportent de l'eau; si vous ne buvez pas beaucoup d'eau nature dans la journée, vos besoins hydriques (en eau) sont probablement couverts avec les boissons chaudes citées. Le thé contient de la caféine. Il faut juste voir si le thé en fin de journée ne perturbe pas votre capacité à vous endormir facilement. La tolérance à la caféine est différente d'un individu à l'autre; donc si vous faites un lien entre votre consommation de thé et des signes de nervosité, d'insomnies, il vaut mieux en réduire la consommation. Si aucun problème de santé n'est en lien avec la consommation de thé ou d'infusion, alors rien ne s'oppose à leur consommation. Il faut juste vérifier si la boisson ne vous apporte pas trop de sucre dans la journée.

**COMMENT OBTENIR DE MEILLEURS REMBOURSEMENTS**

**QU'EST-CE QUE L'OPTAM / OPTAM-CO ?**

Depuis le 1<sup>er</sup> Janvier 2017, les Contrats Responsables des Mutuelles ont pour obligation de proposer des remboursements différents en fonction de la souscription du praticien à l'OPTAM ou non et ce, afin de limiter les dépassements d'honoraires et un reste à charge trop important pour les assurés.

Dorénavant, le contrat d'accès aux soins laisse place :

- à l'Option Pratique Tarifaire Maîtrisée - CO (dite OPTAM-CO) pour les chirurgiens et obstétriciens ;
- à l'Option Pratique Tarifaire Maîtrisée (dite OPTAM) pour les médecins des autres spécialités.

Ces options suivent le même mécanisme que le Contrat d'Accès aux Soins. Ainsi, les adhérents et les ayants droit dont le médecin aura adhéré à l'OPTAM (ou OPTAM-CO) bénéficieront, au titre de leur contrat Frais de santé, d'un remboursement plus important de leurs actes et consultations par rapport aux actes.

En adhérant à ce dispositif, le médecin s'engage à maintenir ou à augmenter la part des actes qu'il pratique au tarif opposable (sans dépassement) et à stabiliser ses honoraires



ainsi que son taux moyen de dépassement concernant les autres actes.

En contrepartie, ses patients et lui-même bénéficieront des conditions de remboursement applicables aux médecins du secteur I, c'est-à-dire plus favorables.

L'adhérent et ses ayants droit profiteront également, au titre du contrat Frais de santé, d'un remboursement plus important de la consultation par rapport à la consultation auprès d'un professionnel de santé n'ayant pas adhéré au contrat d'accès aux soins et consultations effectués auprès d'un professionnel de santé n'ayant pas adhéré à l'OPTAM ou OPTAM-CO.

**Qu'est-ce que le Contrat Responsable ?**

Le contrat responsable est entré en vigueur au 1er janvier 2006. Il est destiné à assurer la prise en charge des dépenses de santé

de l'adhérent en instaurant des planchers et des plafonds de remboursement. Si un contrat ne respecte pas ces garanties minimales et maximales, il n'est pas responsable.



**Vérifiez si votre praticien est adhérent à l'OPTAM !**

Avant de prendre rendez-vous, vous avez la possibilité de vérifier l'adhésion des praticiens sur [annuaire.sante.ameli.fr](http://annuaire.sante.ameli.fr) en remplissant les critères de recherche et en sélectionnant la mention « Honoraires avec dépassements maîtrisés (OPTAM) ».

L'annuaire santé d'ameli est également disponible en téléchargement gratuit depuis l'App Store et Google Play ©.

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



**PATRICK RUÉ**  
Président de la  
Mutuelle Marseille Métropole



**JEAN-PIERRE GARCIA**  
Directeur Général retraité



**ALAIN VOLLARO**  
Directeur



**LIONEL ALAIMO**  
Agent de maîtrise



**NICOLE LEBORGNE**  
Agent de maîtrise principal



**ANDRÉ CONTE**  
Directeur Général Adjoint  
retraité



**KARIMA FRIGA**  
Secrétaire Fédérale FO



**MIREILLE GILBERTI**  
Auxiliaire de puériculture



**LILIANE CARDI**  
Cadre retraité



**PIERRE LAUZAT**  
Cadre syndicat FO



**GÉRARD PINELLI**  
Directeur



**ÉLIANE PAGANO**  
Directrice retraitée



**JEAN-PIERRE GROS**  
Médecin retraité



**CARINE PINET**  
Technicienne



**BRUNO MOSCATELLI**  
Technicien



**CLAUDINE DEMAZIERE**  
Cadre de santé retraitée



**MICHEL KARABADJAKIAN**  
Ingénieur hors classe



**HENRI SOGLIUZZO**  
Directeur Général des  
Ressources Humaines retraité



**JOELLE LAFONT**  
Cadre retraité



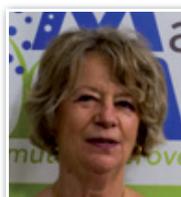
**RICHARD CONTRERA**  
Administrateur



**MONIQUE VOLLARO**  
Directrice retraitée



**ERIC GILLY**  
Agent de maîtrise



**JANINE MAUPOINT**  
Assistante sociale retraitée



**PATRICK SOUDAIS**  
Président de la CAF  
des Bouches du Rhône



**PATRICE AYACHE**  
Attaché principal

**sans oublier nos amis administrateurs suivants :**

**ARTHUR BIBERIAN**  
Retraité

**FÉLIX DE MARIA**  
Retraité

**FRANCIS MENCACCI**  
Retraité



## POURQUOI AI-JE BESOIN D'UNE MUTUELLE ALORS QUE J'AI UNE ALD ?

### QU'EST-CE QU'UNE **ALD** / **AFFECTION LONGUE DURÉE**



#### Pourquoi ai-je besoin d'une Mutuelle alors que j'ai une ALD ?

L'équipe de la Mutuelle a fait remarquer que de nombreuses personnes souffrant d'une ALD (Affection Longue Durée) et bénéficiant d'une couverture à 100% des frais de santé de la Sécurité Sociale souhaitait résilier leur Mutuelle estimant qu'elle n'était plus nécessaire. La MMM vous répond.

#### Qu'est-ce qu'une ALD ?

**Une ALD, ou affection longue durée, est une maladie chronique à caractère grave. En France, l'Assurance Maladie distingue deux types d'affections longue durée : les ALD dites «exonérantes» (car elles vous exonèrent du ticket modérateur) et les ALD dites «non exonérantes».**

**L'ALD exonérante** fait bénéficier au malade d'une exonération totale du ticket modérateur par la Sécurité sociale. Grâce à cette reconnaissance, vous pourrez vous adresser directement à des spécialistes de santé sans passer par un médecin traitant.

Pour obtenir cette prise en charge, le patient doit soit :

- Être atteint d'une maladie figurant sur la liste des ALD 30. Celle-ci regroupe les affections nécessitant un traitement prolongé et très onéreux. C'est le cas par exemple du diabète (types 1 et 2), de l'AVC (accident vasculaire cérébral) invalidant, de la sclérose en plaque, des maladies d'Alzheimer et de Parkinson... (vous pouvez retrouver la liste complète de ces affections sur le site officiel du Service Public) ;

- Souffrir d'une affection ALD 31 dite « hors liste », c'est-à-dire une maladie grave évolutive ou invalidante ne figurant pas sur la liste précédente mais nécessitant un traitement très coûteux et d'une durée prévisible supérieure à 6 mois ;

- Être atteint de plusieurs maladies causant un état invalidant (soins continus d'une durée de plus de 6 mois).

**L'ALD non-exonérante** concerne les affections nécessitant un arrêt de travail ou un traitement en continu d'une durée prévisible égale ou supérieure à 6 mois. Le patient obtient un remboursement à 65 % du tarif de la sécurité sociale sur :

- Les dépenses de déplacement liées à son affection ;
- Les frais liés au transport et aux cures thermales en rapport avec son ALD.

Les soins prodigués au patient pour traiter son ALD, sont, eux, pris en charge au taux classique de la Sécurité sociale.

A noter : il existe un service d'accompagnement pour les malades chroniques, appelé Sophia, proposé par l'Assurance Maladie. Il s'adresse aux personnes souffrant de diabète et prises en charge dans le cadre d'une ALD, ainsi qu'aux patients asthmatiques, dont la pathologie est elle aussi considérée en tant qu'affection de longue durée.

(source ameli.fr)

### « Pourquoi adhérer à une Mutuelle alors ? »

Si vous êtes atteint d'une ALD non exonérante, l'Assurance Maladie ne prend pas en charge la totalité de vos soins et il vous faut donc absolument posséder une Mutuelle.

Si vous souffrez d'une ALD exonérante, vous n'avez pas à participer financièrement aux paiements des soins et autres prestations médicales (consultations, médicaments, radios, analyses, soins infirmiers, de kiné, frais de transport, etc.) puisque votre ticket modérateur est supprimé par la prise en charge à 100 % de la Sécurité Sociale.

Néanmoins, vous avez toujours à votre charge les éventuels dépassements d'honoraires de votre spécialiste, ainsi que les dépenses qui ne sont pas considérées par l'Assurance Maladie comme en rapport direct avec votre maladie, à l'image des soins liés aux effets secondaires. Pour obtenir un bon remboursement de ces frais, qui sont souvent importants, il est préférable de souscrire à une Mutuelle.



## CAMPAGNE ANNUELLE POUR LE DEPISTAGE DU CANCER

*Le Cancer du Sein, Parlons-en !*

Informier, communiquer, partager, vaincre

## Octobre Rose

**Octobre rose est une campagne annuelle de communication destinée à sensibiliser au dépistage du cancer du sein et à récolter des fonds pour la recherche. Octobre rose est organisée chaque mois d'octobre, elle a pour but d'accroître la sensibilisation à la maladie et de recueillir des fonds pour la recherche. Elle a été instaurée en 1985. Durant ce mois, des initiatives comme des courses à pied, des ventes aux enchères, ou des collectes de soutiens-gorge sont organisées. Cette manifestation est organisée afin de rassembler des associations et des professionnels de santé autour de l'information sur le dépistage du cancer du sein.**

**L'évènement est aussi consacré à l'information sur les aides à l'attention des aidants entourant les personnes atteintes d'un cancer du sein.**

### Les cancers du sein

**sont les plus fréquents des cancers de la femme.**

Un cancer du sein résulte d'un dérèglement de certaines cellules qui se multiplient et forment le plus souvent une masse appelée tumeur. Il en existe différents types qui n'évoluent pas de la même manière. Certains sont «agressifs» et évoluent très rapidement, d'autres plus lentement. Avec environ 54 000 nouveaux cas détectés par an, c'est le cancer le plus fréquent chez les femmes en France.



La chirurgie, la radiothérapie, l'hormonothérapie, la chimiothérapie et les thérapies ciblées peuvent être utilisées pour traiter la maladie, parfois seules ou en association.

Le choix des traitements adaptés à votre situation est établi par plusieurs médecins de spécialités différentes, en s'appuyant sur les recommandations de bonne pratique. Sur cette base, la prise en charge est définie en accord avec vous. Une équipe de professionnels de différentes spécialités vous suivra tout en travaillant en lien avec votre médecin traitant. Les traitements peuvent engendrer des effets secondaires qui font également l'objet d'une prise en charge médicale.

Comment diagnostiquer un cancer du sein ?



**Votre médecin généraliste, votre gynécologue ou votre sage-femme doit procéder à un examen des seins au moins une fois par an.**

Dès 25 ans, une palpation par un professionnel de santé une fois par an est recommandée. A partir de 50 ans, une mammographie tous les deux ans est préconisée.



**N'oubliez pas, la prise en charge précoce**

**99 %** d'un cancer du sein, c'est  
 de chances de guérison à 5 ans.

Ce droit au dépistage sauve des vies. Détecté à un stade précoce, le cancer du sein peut être guéri dans 9 cas sur 10.

La mammographie est prise en charge à 100 % par l'assurance maladie sans avance de frais bénéficie d'une double lecture des clichés radiologiques.

A partir de 50 ans une invitation à réaliser une mammographie vous est envoyée par la structure de gestion en charge des programmes de dépistage des cancers de votre département.

Si vous n'avez pas reçu votre invitation ou ne l'avez plus, vous pouvez téléphoner à la structure de gestion de votre département (<https://www.paca.ars.sante.fr/le-depistage-organise-des-cancers>) ou bien demander à votre médecin traitant de vous prescrire une mammographie en précisant « mammographie de dépistage organisé », ou « mammographie avec double lecture ».

Vous prenez rendez-vous auprès d'un radiologue agréé de votre choix (liste jointe avec l'invitation). Au centre de radiologie, vous bénéficiez d'un examen clinique (palpation) et d'une mammographie de dépistage.



**Dépistage** : ensemble d'examen et de tests effectués afin de dépister une affection latente à un stade précoce.

**Mammographie** : Examen radiologique permettant le dépistage des lésions précancéreuses et cancéreuses du sein.

**Palpation** : Méthode d'examen utilisant les mains pour recueillir par le toucher des différentes régions du corps des informations utiles au diagnostic.

Les progrès de la recherche





# 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://assocoopmarseille.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

# LES RECETTES FACILES

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

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



## LES OREILLETTES

*L'oreillette est un dessert d'origine languedocienne, provençale et rouergate, une douceur de carnaval, qui représente le pain riche pour marquer la fin du carême. On la trouve aussi parmi les traditions de Noël, et on la déguste, de toute façon, tout au long de l'année.*

### ETAPE 1

Mélangez la farine, le sucre, le sel et la levure. Ajoutez les oeufs, le beurre et le lait et mélangez soit avec les mains ou au robot. Pétrissez bien et rajoutez le rhum et la fleur d'oranger. Formez une boule et laissez-la reposer dans un saladier recouvert d'un linge propre au minimum 2 heures, le mieux est de la laisser reposer toute la journée ou la nuit.

### ETAPE 2

Après le repos, on retrousse ses manches: armé(e) d'un rouleau à pâtisserie, prenez des grosses noix de pâte et étalez-les le plus

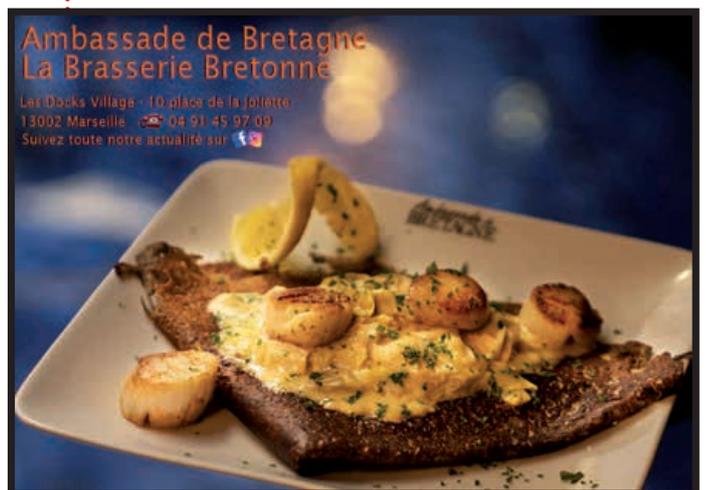
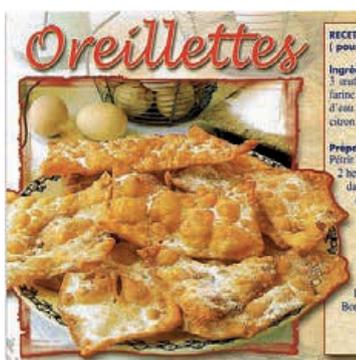
finement possible sur un plan de travail fariné. Faites-les le plus finement possible, à deux doigts de se déchirer. Découpez des rectangles (15 x 10 cm par exemple). Soulevez doucement ces fines feuilles de pâte et plongez-les dans une sauteuse remplie d'huile frémissante. Faites-les tout juste dorer (non pas brunir) deux petites minutes environ sur chaque face.

### ETAPE 3

Déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Dégustez-les saupoudrées de sucre en poudre...

### Liste des Ingrédients :

- 250g de farine
- 2 œufs
- 25g de beurre fondu
- 25g de sucre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de lait tiède
- 2 cuillères à café d'eau de fleur d'oranger
- 1 cuillère à café de rhum
- 1 pincée de sel



# Le Centre de Santé de la Mutuelle Marseille Métropole



**Médecins :**  
**04.91.13.98.88**  
**04.91.13.98.89**

- 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



## 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

