

**Rentrée Scolaire  
après plusieurs mois  
sans scolarité**



## VIE DE LA MUTUELLE

- Le mot du Président
- Portrait de  
2 Administratrices :  
- Karima FRIGA  
- Liliane CARDI
- Congrès National des  
Sapeurs-Pompiers 2020
- Modernisation, travaux :  
La MMM fait peau neuve
- Conseil d'Administration
- Les Points Forts  
de nos Garanties
- Bonne Route :  
- Monique MAGRO  
- Félix DE MARIA
- Trombinoscope du  
Conseil d'Administration
- Confinement  
et Télétravail

## SANTÉ

- Le Centre Dentaire  
de Marseille
- Notre Centre de Santé  
Mutuelle Marseille  
Métropole
- La rentrée : rester en  
forme avec le sport

## LOISIRS

- Recettes Faciles :  
Le cake à  
la Pâte à Tartiner

# C'EST LA RENTREE !

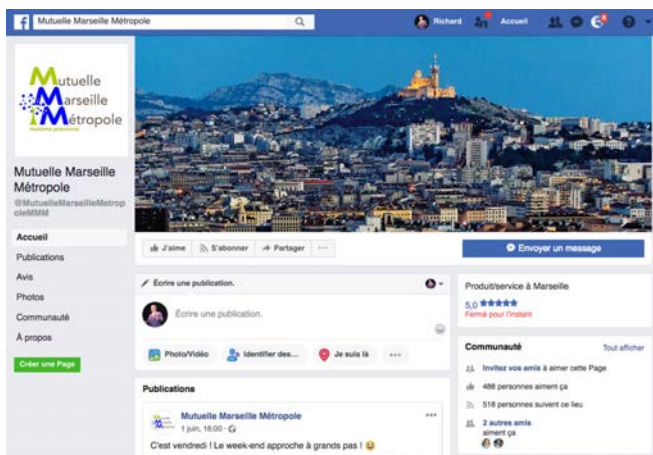


MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

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

# Sommaire

- 2** Sommaire
- 3** Le mot du Président
- 4** Portraits de 2 administratrices :  
- Karima FRIGA  
- Liliane CARDI
- 5** La Mutuelle vous rencontre  
à la Foire de Marseille  
25 Septembre - 5 Octobre 2020  
*LA FOIRE DE MARSEILLE EST ANNULÉE*
- 6** Jeux de la Foire de Marseille 2020  
*LA FOIRE DE MARSEILLE EST ANNULÉE*
- 7** Congrès National des Sapeurs-Pompiers 2020
- 8-9** Le Centre Dentaire de Marseille
- 10** Le Centre de Santé Mutuelle Marseille Métropole
- 11** Modernisation, travaux, la Mutuelle Marseille Métropole fait peau neuve
- 12** Conseil d'Administration
- 13** Les Points Forts de la MMM
- 14** Bonne Route  
- Monique MAGRO  
- Félix DE MARIA
- 15** Trombinoscope du Conseil d'Administration
- 16** La rentrée : rester en forme avec le sport.
- 17** Recettes Faciles :  
Le cake à la pâte à tartiner
- 19** Bulletin d'Adhésion



Retrouvez-nous sur  
**Facebook**

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

## UN CLIMAT DE RENTREE STRESSANT MAIS DES PROJETS PLEIN LA TETE POUR LA MMM

par le Président Patrick Rué



Après la difficile période du confinement, nous ne nous attendions pas à un été où les restrictions, les interdictions et les obligations soient aussi présentes.

C'est dans ce contexte que nous avons abordé la rentrée pour laquelle tout a été mis en œuvre pour répondre à vos attentes, malgré les complications de ces derniers mois.

Ne cédant pas à la sinistreuse ambiance, j'ai voulu que la politique de la MMM pour cette fin d'année soit particulièrement dynamique !

Ainsi j'ai demandé :

- A Alexia Moser, la Directrice Générale, d'entreprendre une réorganisation importante des services prenant en compte toutes les problématiques. Cela fera suite à la refonte totale de l'accueil et du RDC de la Rue Venture effectuée sous le contrôle de Michel Karabadjakian, Président de la Commission des Travaux.
- A Jean-Pierre Garcia, Vice-Président, de travailler sur une nouvelle amélioration des prestations qui pourrait prendre la forme «d'un panier annuel prenant en charge quelques soins non remboursés actuellement !»
- A Ysia Ferron, la Directrice Générale Adjointe, d'étendre le nombre de spécialistes du centre médical de la Rue de Rome et d'acquérir du matériel encore plus innovant. Les médecins généralistes sont désormais au nombre de 4.
- A Karima Friga, à la tête de la nouvelle «Commission de Communication», et qui contribuera à booster l'image et la notoriété de la MMM.

Enfin le bureau est en train d'avancer sur un important projet visant à regrouper les locaux de la Mutuelle, du centre de santé et du centre dentaire.

Toutes ces innovations impliquent une importante implication des agents et des administrateurs de notre mutuelle sans qui rien ne pourrait se faire.

Je les remercie tous  
pour leur investissement.



**ORGANE OFFICIEL DE LA  
MUTUELLE MARSEILLE MÉTROPOLE**  
Septembre 2020  
I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel  
Prix unitaire : 0,91 euros - n° 354

**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](mailto: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,  
GILBERTI Mireille, GILLY Eric, GROS Jean-  
Pierre, KARABADJAKIAN Michel, LAFONT  
Joëlle, LAUZAT Pierre, LEBORGNE Nicole,  
MAUPOINT Janine, 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 ADMINISTRATRICES

KARIMA FRIGA & LILIANE CARDI



### KARIMA FRIGA

Mère de deux enfants, Yannis et Kaïna, Karima, 46 ans est recrutée sur concours au service de la petite enfance, en 2006.

Agent de Maîtrise, elle est désormais permanente syndicale où elle occupe aussi d'importantes fonctions au sein de la Région Sud et Corse.

Elle est également secrétaire fédérale auprès de la Fédération F.O. des services publics où elle siège à Paris avec Patrick Rué.

Administratrice à la MMM depuis 4 ans, elle vient de prendre la présidence de la Commission Communication nouvellement créée !

Afin d'accroître la notoriété de notre MMM, Karima et son équipe développent une activité sans précédent, par le biais de placards publicitaires, goodies, agendas, flyers et calendriers. Mais également par un fort relationnel avec les commerciaux, une présence au congrès, Foire de Marseille et salons.

Karima et son équipe sont des rouages essentiels dans notre communication.



### LILIANE CARDI

Tous ses proches la surnomment « Lily » !

Aujourd'hui retraitée de la Ville de Marseille, elle a exercé dans les Bureaux Municipaux Annexes puis en tant qu'Inspectrice Municipale au service des emplacements.

Détenrice d'un grade d'Attachée Territoriale elle occupe ensuite de très importantes fonctions syndicales dont celle de Secrétaire Départementale des Bouches-du-Rhône.

Malgré de terribles épreuves de la vie, Lily a toujours été une militante impliquée et respectée.

Spécialiste des dossiers compliqués, très pointue dans la lecture des textes législatifs, formatrice hors pair, elle est une véritable référence pour nous tous .

Administratrice de la MMM mais aussi du Centre Dentaire de Marseille, depuis plusieurs décennies, elle est aujourd'hui Présidente de la Coopérative des Territoriaux.

Tous ceux qui l'entourent vous diront que c'est une très belle personne.

## ÉVÉNEMENTS

## LA MUTUELLE VOUS RENCONTRE / AGENDA

### LA FOIRE INTERNATIONALE DE MARSEILLE OUVRIRA SES PORTES POUR SA 96<sup>ÈME</sup> ÉDITION

Depuis quelques années, la Mutuelle Marseille Métropole tient un stand à la Foire Internationale de Marseille.

Cette année encore la MMM sera au rendez-vous, du 25 septembre 2020 au 5 octobre 2020. Vous pourrez nous retrouver à l'entrée du Parc Chanot, juste après les contrôles de sécurité.



L'équipe sera là pour vous rencontrer, répondre à vos questions, effectuer des études personnalisées, ...

ou de  
s cha-  
yth-  
ore.

**LA FOIRE DE MARSEILLE  
EST ANNULÉE**



**FOIRE  
INTERNATIONALE  
DE MARSEILLE**



**LA FOIRE EST ROCK**



**25 SEPT. > 5 OCT.  
PARC CHANOT**

ÉDITION 2020

# FOIRE

INTERNATIONALE  
DE MARSEILLE



LA FOIRE EST ROCK



25 SEPT. > 5 OCT.  
PARC CHANOT

#FOIREDEMARSEILLE

# FOIRE

INTERNATIONALE  
DE MARSEILLE

**LA FOIRE DE MARSEILLE  
EST ANNULÉE**

**TENTEZ DE GAGNER  
UN TOTE BAG MMM**



Pour jouer répondez à la  
question suivante :

**Quel est l'ancien nom de la MMM ?**

à l'adresse suivante :

[mmmjeuconcours@gmail.com](mailto:mmmjeuconcours@gmail.com)

# 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.**



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

**N'oubliez pas**

## 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





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

Avec 2 Centres dentaires à votre disposition, le Centre Dentaire de Marseille est une Institution phare de santé dentaire dans l'aire métropolitaine marseillaise depuis 1922. Avec près de vingt dentistes prenant en charge plus de 15 000 patients par an, le CDM s'engage à donner à tous, un accès à des soins dentaires de qualité à des tarifs maîtrisés .

- Soins dentaires
- Prothèses
- Pédiodontie
- Orthodontie Enfants
- Orthodontie Adultes
- Blanchiment, Esthétique
- Imagerie
- Urgences
- Implantologie



Agréé et Conventonné Sécurité Sociale  
Tiers-Payant Mutuelles et Réseaux de Soins - 100%  
CMU – AME

**Partenariat Mutuelle Marseille  
Métropole**

**Remboursements améliorés**

- Tiers payant, bénéficiaires de la CMU.
- Conventonnement avec la plupart des mutuelles et des réseaux de soins.

▪ Des paiements facilités :

- CB (4 fois sans frais)
- Espèces
- Chèques



## NOTRE ENGAGEMENT QUALITE

Des partenariats avec des laboratoires de prothèses de l'aire Métropolitaine Marseillaise (agréés Agence Nationale de Sécurité du Médicament) et une fabrication française.

Une Certification ISO validée en 2011





# 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

**réorganisation, travaux,  
modernisation : la MMM fait peau neuve**



**D**epuis le 6 juillet 2020,  
la Mutuelle Marseille Métropole  
vous accueille  
au Centre de Santé  
Marseille Métropole,  
au 51, rue de Rome,  
13001 Marseille.

Cette nouvelle adresse provisoire  
nous permet d'effectuer  
des travaux de rénovation  
au rez-de-chaussée de nos locaux  
du 4, rue Venture,  
13001 Marseille.

**Vous pourrez prochainement venir  
découvrir notre nouvel accueil.**



## Gouvernance 14/09/2020



### **Le Conseil d'Administration**

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

### **Le Lundi 14 Septembre 2020**

Le prochain Conseil d'Administration a eu lieu le 14 septembre 2020.

A l'ordre du jour :

- Approbation du Procès-verbal du 6 Mai 2020
- La gestion de la MMM durant la crise sanitaire que l'on connaît depuis le 16 mars 2020
- Rapport de Gestion
- Rapport de la Lutte contre le Blanchiment.
- Modifications Règlement Mutualiste
- Cotisations 2021
- Questions diverses

## AVANTAGES ET POINTS FORTS DES GARANTIES DE NOTRE MUTUELLE



**La MMM a une envie constante d'évolution, de modernisation, d'amélioration. Elle se félicite que grâce aux statistiques et aux retours de nos nombreux adhérents d'avoir des points forts non négligeables et très intéressants pour ses adhérents.**

### NOS GARANTIES

➔ Tout d'abord, il semble important d'évoquer à nouveau le fait que toutes nos garanties sont la-bellisées.

Ainsi, les agents territoriaux peuvent bénéficier de la participation employeur.

Nos garanties sont basées sur des critères sociaux de solidarité, notamment une solidarité intergénérationnelle.

➔ Les contrats de la Mutuelle Marseille Métropole permettent un meilleur accès aux soins, particulièrement grâce à notre Centre de Santé et notre Centre Dentaire

### Les Garanties de la MMM sont **ACCESSIBLES À TOUS !!!!!**

de Marseille, situé respectivement au 51 rue de Rome, 13001 et 20-26 rue Caisserie, 13002.

➔ Il n'y a pas d'âge minimum ou maximum requis pour intégrer notre mutuelle.

➔ A charge de famille et de statuts identiques, un assuré âgé de plus de 30 ans ne peut pas payer la prime la plus élevée (hors participation) d'un montant supérieur à 3 fois le montant de la prime la moins élevée :

➔ Les primes ne peuvent être fixées en fonction de l'état de santé, de la nature, de l'emploi ou du sexe de l'adhérent

➔ Le tarif pour les familles les plus nombreuses ne peut excéder celui d'une famille de 3 enfants

### NOS PRESTATIONS

➔ Nos employés, et plus particulièrement nos commerciaux font tout leur possible pour vous accompagner au mieux, avec une vraie proximité pour vous aider dans vos choix et vos démarches.

➔ La Mutuelle Marseille Métropole vous propose des forfaits paramédicaux pour rembourser aux vos soins.

➔ La Mutuelle Marseille Métropole met aussi à votre disposition l'Action Sociale.

En effet, une Commission Sociale a été créée en Septembre 2018, (suite à la demande du Président de la Mutuelle Mr Patrick Rué) qui

a pour rôle d'examiner les dossiers de demande d'aides financières faites par les adhérents en difficulté pour régler certains frais. La Mutuelle Marseille Métropole tient à rester très proche de ses adhérents et demeure très sensible aux différentes situations difficiles que certains peuvent rencontrer .

Cette Commission sociale est composée de 3 administratrices: Mmes Janine Maupoint, Eliane Pagano et Claudine Demazière. Elles se réunissent régulièrement.

Son objectif est d'étudier les dossiers de demande de frais d'ob-sèques, de frais liés à la santé, les dossiers de détresse sociale et les dossiers de radiation pour man-quement au règlement.

Les décisions favorables ou défavo-rables sont validées par le Bureau et le Président.

Dans un souci de respect de la vie privée de nos adhérents, la Com-mission Sociale respecte la confi-dentialité de vos demandes et au-cune information ne pourra être divulguée hors du cadre de cette commission.





## Monique Magro

Le 31 Juillet nous avons dit au revoir à Monique Magro, après 44 ans de bons et loyaux services, passé au sein de la Mutuelle Marseille Métropole,

Monique est une personne bienveillante et très compétente qui a su faire sa place à la MMM et

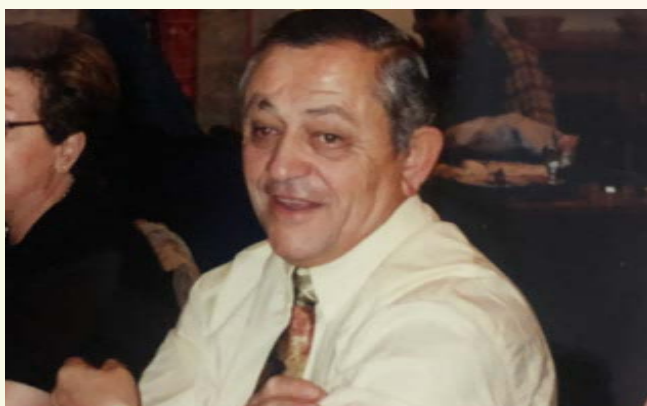
qui a formé tout au long de sa carrière les nouveaux employés. Très appréciée, c'est le coeur lourd que nous lui disons au revoir et surtout MERCI !

«Après 44 ans passés au service de la MMM l'heure est venue pour Monique Magro, notre Contrôleur, de nous dire au revoir.

Le contrôleur Prestations a un rôle essentiel au sein du service gestion car il est le garant de la bonne application des garanties et de la fiabilité des prestations servies.

La MMM remercie Monique pour le travail accompli, salue la constance dans son engagement professionnel et lui souhaite de profiter d'une retraite douce et heureuse.»

*Elle va laisser un vide au sein de nos locaux.*



## Felix De Maria

La Mutuelle Marseille Métropole tient à remercier et à rendre hommage à Felix De Maria.

Administrateur durant sa vie active, mais aussi pendant sa retraite, c'est avec beaucoup de tristesse qu'il laisse le flambeau. Présent depuis la création de la mutuelle, il a lutté et oeuvré pour satisfaire au maximum les adhérents et améliorer la mutuelle. Faisant parti des plus anciens, il a aidé, conseillé les nouveaux administrateurs. Toujours bienveillant, il a su faire sa place et va laisser un grand vide au sein du Conseil d'Administration de la MMM.

«Félix s'est aussi toujours montré attaché aux valeurs et traditions de notre Mutuelle, à commencer par celles d'indépendance et de liberté d'action.

C'est un Humaniste soucieux de transformer le monde pour le rendre plus solidaire et plus fraternel : c'est cette foi qui l'a convaincu de s'engager encore dans la belle aventure de la Mutualité, en participant à la fondation d'une Mutuelle de proximité pour les Municipaux !

Félix était aussi un proche de François Moscati, auprès duquel il a milité toute sa vie à notre Mutuelle et à F.O..

Félix est l'exemple même d'une vie tout entière dédiée au service de ses collègues de travail et à la construction d'une société plus juste : il mérite vraiment notre respect et l'hommage que lui a rendu notre Mutuelle !»

«Félix DE MARIA impressionnait un peu par son allure d'ancien boxeur mais c'était un garçon très gentil. Il est présent, très dévoué et fidèle dans ses engagements, tant sur le plan syndical que mutualiste.

En quittant notre Conseil d'Administration, il a laissé un vide, car à chaque réunion il avait des questions pertinentes et ouvrait des pistes de réflexion.

**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



**PATRICK SOUDAÏS**  
1<sup>er</sup> Vice-Président  
Président de la CAF  
des Bouches du Rhône



**JEAN-PIERRE GARCIA**  
Vice-Président  
Directeur Général retraité



**ALAIN VOLLARO**  
Vice-Président  
Directeur



**ANDRÉ CONTE**  
Vice-Président  
Directeur Général Adjoint retraité



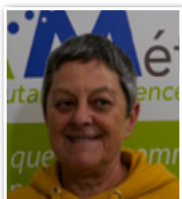
**MICHEL KARABADJAKIAN**  
Trésorier Général  
Ingénieur hors classe



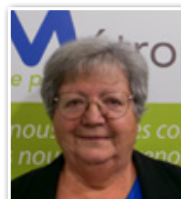
**KARIMA FRIGA**  
Secrétaire Fédérale FO



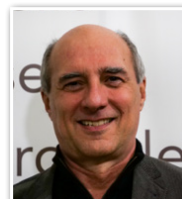
**NICOLE LEBORNE**  
Agent de Maitrise Principal



**MIREILLE GILIBERTI**  
Auxiliaire de Puériculture



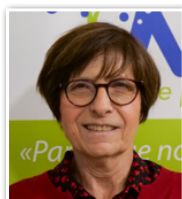
**LILIANE CARDI**  
Cadre retraité



**PIERRE LAUZAT**  
Retraité



**GÉRARD PINELLI**  
Directeur



**ÉLIANE PAGANO**  
Directrice retraitée



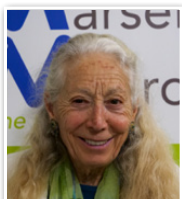
**JEAN-PIERRE GROS**  
Médecin retraité



**CARINE PINET**  
Technicienne



**BRUNO MOSCATELLI**  
Technicien



**CLAUDINE DEMAZIÈRE**  
Cadre de santé retraitée



**LIONEL ALAIMO**  
Agent de maîtrise



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



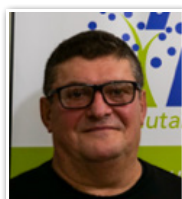
**JOËLLE LAFONT**  
Cadre retraité



**A. BIBERIAN**  
Retraité



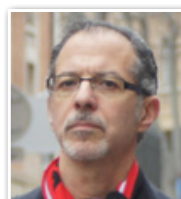
**MONIQUE VOLLARO**  
Directrice retraitée



**ERIC GILLY**  
Agent de Maitrise



**JANINE MAUPOINT**  
Assistante Sociale retraitée



**PATRICE AYACHE**  
Attaché Principal



**RICHARD CONTRERA**  
Rédacteur

# RESTER EN BONNE SANTE AVEC LE SPORT



**Les bienfaits de l'activité sportive sur la santé physique.**

*Au-delà des améliorations évidentes de la performance sportive et de la condition physique, la pratique régulière du sport est incroyablement efficace pour la prévention de nombreuses maladies chroniques, cardio-vasculaires, ou encore dégénératives.*

## Les bienfaits du sport sur la santé

**Depuis plus de 20 ans, la science reconnaît les bienfaits du sport sur la santé.**

**Une grande enquête menée auprès de 8 000 personnes a été réalisée à ce sujet...**

Un Français sur deux ne sait pas que l'activité physique peut aider à prévenir l'apparition de nombreuses maladies telles que l'hypertension ou l'ostéoporose. Le sport a pourtant de nombreux avantages comme améliorer les conditions physiques et mentales.

Depuis plus de 20 ans, la science reconnaît les bienfaits du sport sur la santé. Une grande enquête menée auprès de 8 000 personnes a été réalisée à ce sujet par le Journal des Femmes et Santé-Médecine. Les Français connaîtraient en fait les effets de l'activité physique sur le poids mais beaucoup moins sur la santé. Les médecins sont quant à eux peu nombreux à prescrire du sport à leurs patients reconnaissant eux-mêmes un manque d'information.

Le risque de développer une maladie est pourtant diminué avec la pratique d'exercices réduisant ainsi les frais de santé qui peuvent être très élevés en cas de maladies chroniques.

### Ostéoporose

L'activité physique est également un élément de prévention essentiel pour garder des os solides et prévenir ainsi l'ostéoporose



### Hypertension artérielle

L'activité physique diviserait par deux le risque d'hypertension chez les patients ayant une activité physique régulière.

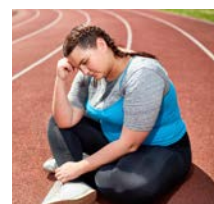


### Obésité

Le sport est aussi utile pour lutter contre diverses pathologies. Même si l'activité physique ne permet pas d'éviter le surpoids, elle peut aider à maintenir un poids normal. Elle contribue par ailleurs à maintenir une perte de poids et à prévenir une reprise.

### Lombalgies et maladies musculo-squelettiques

Pour traiter et prévenir les lombalgies, il est conseillé d'avoir un quotidien aussi actif que possible et donc de pratiquer du sport. Cela permet également de prévenir la récurrence des symptômes. Le renforcement musculaire occasionné lors des exercices physiques est aussi bénéfique pour les rhumatismes inflammatoires chroniques.



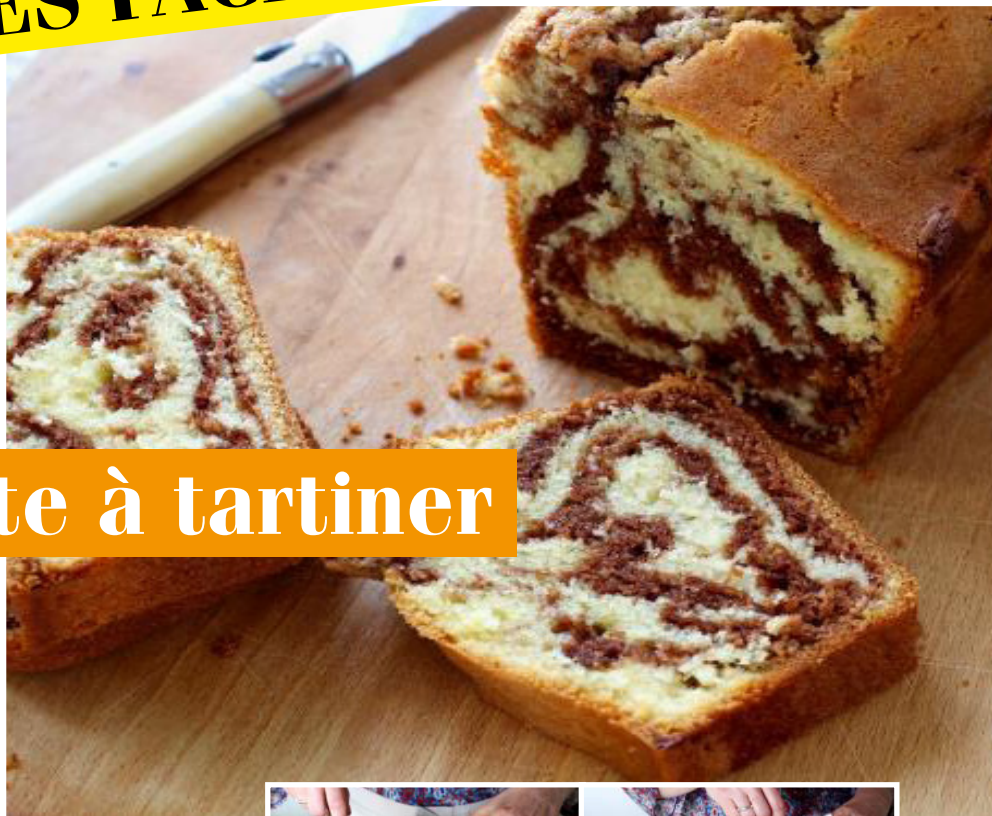
### Dépression et anxiété

L'activité physique a également des conséquences positives d'ordre psychologique. Elle atténue ainsi les dépressions et les anxiétés.



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 à la pâte à tartiner

*La reprise de l'école est souvent dur pour les enfants alors pourquoi ne pas leur faire plaisir avec cette recette alléchante.*

### Liste des Ingrédients :

-  ● 110 g Farine de blé
-  ● 100g Pate à tartiné
-  ● 0,5 sachet Levure
-  ● 110 g Sucre en poudre
-  ● 90 g Beurre
-  ● 2 œufs
-  ● 1 pincée de Sel
-  ● 1 noisette Beurre pour le moule

### Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez le beurre en lamelles et faites-le fondre à feu doux dans une casserole.
- Mélangez la farine avec la levure et le sel dans un saladier et creusez un puits.
- Dans un bol, battez les 2 œufs entiers avec le sucre en poudre à l'aide d'un fouet et jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre et mélangez. Versez ce mélange dans le puits et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- Ajoutez enfin le Nutella et mélangez rapidement pour obtenir une pâte marbrée.
- Versez dans un moule beurré et enfournez environ 30/40 minutes.
- Servez tiède ou froid, en tartinant éventuellement les tranches d'un peu de Nutella.



#### Matériel

-  Fouet
-  Four traditionnel
-  Moule à cake
-  Saladier

#### Préparation

 Préparation : 25min

 Cuisson : 40min



# 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

## Bulletin d'adhésion Garantie Santé

### EMPLOYEUR

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

### ADHERENT

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

Label 1

Label 3

Label 3S

Label 4

Je demande à la Mutuelle Marseille Métropole - Mutame Provence à dater du: \_\_\_\_\_

- Mon adhésion  
 Celle de mon (mes) bénéficiaires

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 prends connaissance que le taux de majoration tardive est de : \_\_\_\_\_ %

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

Votre cotisation santé inclut 17,35% de frais : frais de gestion des sinistres (40,55%), frais d'acquisition (11,89%), frais administratifs (35,24%) et autres charges nettes de produits techniques (12,31%). Ratio P/C global 2019 : 90,00%.

Ratio P/C : le ratio entre le montant des prestations versées pour le remboursement et l'indemnisation des frais occasionnés par une maladie, une maternité ou un accident et le montant des cotisations ou primes afférentes à ces garanties représente la part des cotisations ou primes collectées, hors taxes, par l'organisme assureur au titre de l'ensemble des garanties couvrant le remboursement ou l'indemnisation des frais précités, qui est utilisée pour le versement des prestations correspondant à ces garanties.

Frais de gestion : le ratio entre le montant total des frais de gestion au titre du remboursement et de l'indemnisation des frais occasionnés par une maladie, une maternité ou un accident et le montant des cotisations ou primes afférentes à ces garanties représente la part des cotisations ou primes collectées, hors taxes, par l'organisme assureur au titre de l'ensemble des garanties couvrant le remboursement ou l'indemnisation des frais précités, qui est utilisée pour le financement des frais de gestion.

Ces frais de gestion recouvrent l'ensemble des sommes engagées pour concevoir les contrats, les commercialiser (dont le réseau commercial, le marketing, les commissions des intermédiaires), les souscrire (dont l'encaissement des cotisations, la gestion des résiliations, le suivi comptable et juridique) et les gérer (dont le remboursement, la gestion du tiers payant, l'information client, l'assistance, les services, les prestations complémentaires), c'est-à-dire accomplir toutes les tâches incombant à l'organisme assureur dans le respect des garanties contractuelles.

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

Fait à

#### JOINDRE

- 1 Relevé d'identité bancaire ou postal  
 Photocopie de l'attestation d'assuré social **de tous les bénéficiaires**  
 Photocopie du dernier bulletin de salaire  
 Demande de prélèvement automatique

Signature, précédée de la mention «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)			

# Tranquille avec Ma mutuelle... Marseille Métropole



**UNE VRAIE MUTUELLE  
QUI PREND SOIN DE MOI**

**MAINTENANT OUVERTE A TOUS !**

REJOIGNEZ-NOUS !  
08 05 25 75 07  
[mutuelle-marseille.com](http://mutuelle-marseille.com)

Mutuelle  
Marseille  
Métropole  
mutame provence