

Le Mutualiste Marseille Métropole



Marseille et ses Merveilles Le Panier & le Vallon des Auffes

VIE DE LA MUTUELLE

- Le mot du Président
- La MMM change de Numéro
- Le Centre de Santé
- Conseil d'Administration
- Conseil d'Administration du Centre de Santé
- Les Services du Centre de Santé
- Courrier des Adhérents

SANTÉ

- Le fonctionnement du Remboursement du Régime Obligatoire
- I-Santé
- La Mutualité Française se mobilise pour réduire les inégalités de genre

LOISIRS

- Recettes Faciles :
 - Salade Grecque
 - Glace à l'eau
- Le Lexique Marseillais
- Histoire de Marseille :
 - La Marseillaise
- Exemples de Prestations Santé 2022 - Contrats Labellisés



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** La MMM change de Numéro
- 5** Conseil d'Administration
- 6** Le Centre de Santé
- 7** Conseil d'Administration du Centre de Santé
- 8** Courrier des Adhérents
- 9** Les Services du Centre de Santé de votre MMM
- 10-** Le fonctionnement du
- 11** Remboursement du régime obligatoire
- 12** I-Santé
- 13-** La Mutualité Française
- 14** se mobilise pour réduire les inégalités de genre
- 15** Recettes Faciles :
 - Salade Grecque
 - Glace à l'eau
- 16** Le Lexique Marseillais
- 17** Histoire de Marseille :
 - La Marseillaise
- 19** Exemples de Prestations Santé 2022 - Contrats Labellisés

RETROUVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX



[@mutuellemarseillemetropole](https://www.instagram.com/mutuellemarseillemetropole)



Mutuelle Marseille Metropole

Edito



ORGANE OFFICIEL DE LA
MUTAME MARSEILLE MÉTROPOLE
Juin / Juillet 2022
I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel
Prix unitaire : 0,91 euros - n° 361

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,
BAUMANN Géraldine, CARASENA Eric,
CARDI Liliane, CONTE André, DEMAZIERE
Claudine, FRIGA Karima, GARCIA Jean-Pierre,
GILIBERTI Mireille, GILLY Eric,
GROS Jean-Pierre, KARABADJAKIAN Michel,
LAFONT Joëlle, LAUZAT Pierre,
LEBORGNE Nicole, MAUPOINT Janine,
MOSCATELLI Bruno, PAGANO Eliane,
PINELLI Gérard, SOGLIUZZO Henri,
SOUDAIS Patrick, VOLLARO Alain,
VOLLARO Monique.

Membres du bureau :
Président : Patrick RUÉ
1^{er} Vice-Président : Patrick SOUDAIS
Vice-Président : Alain VOLLARO
Vice-Président : Jean-Pierre GARCIA
Vice-Président : André CONTE
Trésorier Général : Michel KARABADJAKIAN
Secrétaire Général : Mme. Liliane CARDI

**Le Mutame 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
Mutame Marseille Métropole est interdite sans
autorisation écrite des auteurs.



La MMM devient la MMM

Voilà 4 ans que la Mutuelle des Municipaux avait été rebaptisée Mutuelle Marseille Métropole car sa couverture sociale s'était étendue bien au-delà des agents municipaux devenus agents territoriaux.

Aujourd'hui, nous avons vu de nombreuses ratifications, principalement à Lyon, dans le Var et en Corse.

Par ailleurs nous faisons partie du groupe Mutame plus connus des professionnels et des régions plus lointaines.

Afin d'être plus lisible dans les différents moyens de communications et de recherches, le dernier conseil d'administration a

entériné la nouvelle appellation de Mutame Marseille Métropole ce qui a aussi l'avantage de ne modifier en rien notre sigle qui reste MMM.

Notre Centre de Santé du 51, rue de Rome, deux ophtalmologues ont rejoint nos nombreux spécialistes qui devraient également être étoffés par un dermatologue en début d'année.

Notre Centre de Santé est florissant et de plus en plus fréquenté dans ces périodes où les familles ont du mal à faire face à l'augmentation du prix des soins.

Bonne rentrée à tous, en espérant que vous ayez passé de bonnes vacances

Patrick Rué
Président

Attention pour tous les départs à la retraite

Nous vous rappelons que les cotisations ne sont plus payées par la collectivité, à partir du moment où vous prenez votre retraite. Il faut donc faire une demande de prélèvement auprès de la mutuelle pour s'acquitter des cotisations. Cette demande est à faire au même moment que les dossiers de départ à la retraite.



LA MMM

CHANGE DE NUMÉRO

04 84 90 01 69

Le numéro reste
bien évidemment

GRATUIT

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 SOUDAIS
1^{er} Vice-Président
Président de la CAF
des Bouches du Rhône



JEAN-PIERRE GARCIA
Vice-Président
Directeur Général



ALAIN VOLLARO
Vice-Président
Directeur



ANDRÉ CONTE
Vice-Président
Directeur Général Adjoint



MICHEL KARABADJAKIAN
Trésorier Général
Ingénieur hors classe



KARIMA FRIGA
Secrétaire Fédérale FO



NICOLE LEBORGNE
Agent de Maitrise Principal



MIREILLE GILIBERTI
Auxiliaire de Puériculture



LILIANE CARDI
Cadre



PIERRE LAUZAT
Cadre



GÉRARD PINELLI
Directeur



PATRICE AYACHE
Attaché Principal



GERALDINE BAUMANN
Cadre



ÉLIANE PAGANO
Directrice



ÉRIC CARASENA
Secrétaire FO - Mairie de Toulon



CLAUDINE DEMAZIERE
Cadre Supérieur de santé



LIONEL ALAIMO
Agent de maîtrise principal



HENRI SOGLIUZZO
Directeur Général des
Ressources Humaines



ERIC GILLY
Agent de Maitrise Principal



BRUNO MOSCATELLI
Technicien



MONIQUE VOLLARO
Directrice



JOELLE LAFONT
Cadre



JANINE MAUPOINT
Assistante Sociale



JEAN-PIERRE GROS
Médecin



Centre de Santé Mutuelle Marseille Métropole



LE CENTRE DE SANTE MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE

est ouvert à tous

Notre Centre de Santé, implanté en plein cœur du centre-ville , vous accueille depuis plus de 50 ans. Quatre médecins généralistes, quatorze spécialistes et une équipe de secrétaires médicaux assurent un accueil et des consultations de qualité.

Nous pratiquons des tarifs conventionnés et le tiers-payant intégral. Vous n'avez aucune avance de frais.



Prenez rendez-vous sur
doctolib.fr
ou au 04 91 13 98 89

Médecine générale
Ophtalmologie
Psychiatrie
Nutrition
Acupuncture
Diététique
Pédicurie-
podologie
Ostéopathie

Centre de Santé
Mutuelle Marseille Métropole
51, rue de Rome
13001 Marseille
Tram: arrêt Rome Davso
Métro: arrêt Vieux Port

ORL
Psychologie
Gynécologie
Cardiologie
Rhumatologie
Gastroentérologie
et Hépatologie
Pneumologie et
allergologie
Endocrinologue

Conseil d'Administration du Centre de Santé



PATRICK RUÉ
Président de la
Mutuelle Marseille Métropole
Fondateur / Dédié



PATRICK SOUDAIS
Fondateur / Dédié
Directeur



KARIMA FRIGA
Dédiée
Secrétaire Fédérale



JEAN-PIERRE GARCIA
Fondateur / Dédié
Directeur Général



MICHEL KARABADJAKIAN
Fondateur / Dédié
Ingénieur



SAMIRA NASR / MARZOUGUI
Fondatrice / Dédié
Agent de Maitrise



ANDRÉ CONTE
Fondateur / Dédié
Directeur



ALAIN VOLLARO
Fondateur / Dédié
Directeur



LUC ASIA
Dédié
Ingénieur



MICHEL SAVINO
Dédié
Ingénieur

COURRIER DES ADHÉRENTS
REMBOURSEMENTS



Mutuelle Marseille Métropole
4 rue Venture
13001 Marseille

La Mutuelle vous répond

Bonjour Madame, Monsieur,

Je me tourne vers vous aujourd'hui pour avoir plus de renseignements concernant les cures thermales. Je ne comprends pas bien ce qui est remboursé et dans quels cas nous le sommes. Peut-on faire des cures thermales quand on le souhaite ? Quels papiers faut-il fournir pour en obtenir le remboursement ?

Bien à vous,
Monsieur XXXX.

Bonjour Monsieur XXX,

Les cures thermales sont des soins, elles doivent donc nécessairement être prescrites par un médecin. Il y a différentes cures thermales, en fonction des pathologies dont sont atteintes les personnes.

La MMM vous rembourse de 75% à 100% du barème de la Sécurité Sociale et vous offre jusqu'à 150€ sur frais de transport et de chambre cumulés, pour les adhérents de la Label 4.

Le médecin doit remplir des papiers qui font l'objet d'un accord préalable auprès de la Sécurité Sociale.

Sinon, le transport et hébergement sont entièrement à la charge du patient.

Bien à vous,
Mutuelle Marseille Métropole



Taux de remboursement des cures thermales par l'Assurance Maladie

Cure thermique	Taux de remboursement
Honoraires médicaux (forfait de surveillance médicale, pratiques médicales complémentaires)	70 %
Frais d'hydrothérapie	65 %
Frais d'hébergement, frais de transport	65 %
Cure thermique avec hospitalisation	80 %

Attention pour tous les départs à la retraite

Nous vous rappelons que les cotisations ne sont plus payées par la collectivité, à partir du moment où vous prenez votre retraite. Il faut donc faire une demande de prélèvement auprès de la mutuelle pour s'acquitter des cotisations. Cette demande est à faire au même moment que les dossiers de départ à la retraite.



CENTRE DE SANTÉ
MARSEILLE MÉTROPOLE

LE CENTRE DE SANTÉ DE LA MMM

La MMM met à la disposition de ses adhérents un centre de santé pluridisciplinaire en plein centre-ville de Marseille.

Une équipe pluridisciplinaire

Le Centre de Santé Marseille Métropole est le centre de santé mutualiste de notre mutuelle depuis plus de 50 ans. Nos 2 médecins généralistes, nos 13 médecins spécialistes, nos 5 professionnels en paramédical ainsi que les membres du personnel d'accueil vous accueillent pour des soins complets et de qualité.

Pas d'avance de frais

Nous pratiquons le tiers-payant intégral, qui vous permet de réaliser consultations et actes techniques au sein de notre centre, sans aucune avance de frais et simplement sur présentation de votre carte vitale à jour et de votre carte de mutuelle.

Du matériel neuf

Depuis quelques jours, du matériel ophtalmologique innovant et performant a été mis en place afin de vous faire bénéficier d'un examen le plus précis possible. Un nouvel échographe a également été installé en cabinet de gynécologie.

Deux ophtalmologues et une omni praticienne nous ont rejoints en ce début d'année et complètent ainsi l'équipe pluridisciplinaire du Centre de Santé Marseille Métropole.

Nouveauté : la téléconsultation

Et si vous ne pouvez pas vous déplacer, nous vous proposons des RDV en téléconsultation, via smartphone ou ordinateur, grâce à l'application LIVI.

Prenez rendez-vous sur doctolib.fr ou par téléphone et rencontrez un médecin sans vous déplacer.

CENTRE DE SANTÉ MARSEILLE MÉTROPOLE

51, RUE DE ROME | 3001 | MARSEILLE

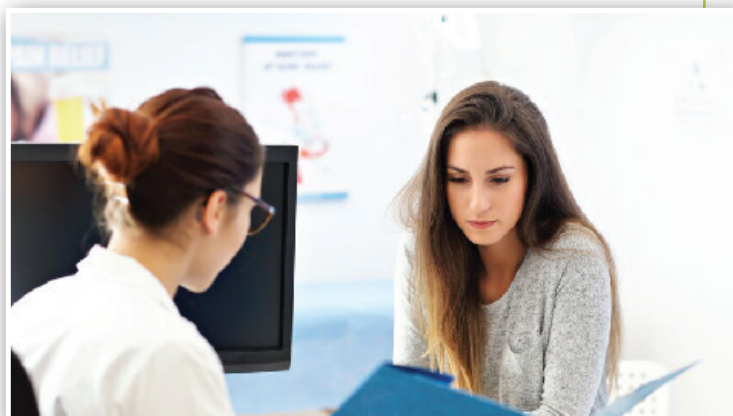
Ouvert du Lundi au Vendredi, de 8h à 19h

Tram : Arrêt Rome Davso

Métro : arrêt Vieux-Port

Prenez RDV sur :

Doctolib.fr ou au 04 91 13 98 89



Consultations bénéficiant du Tiers-Payant Intégral (pas d'avance de frais) :

- | | |
|------------------------|---------------------|
| • Dr Marcel Acquaviva | Rhumatologue |
| • Dr Michel Bensimon | Médecin Généraliste |
| • Dr Henri Gabriel | Urologue |
| • Dr Philippe Gonnet | Ophtalmologue |
| • Dr Eric Kania | Psychiatre |
| • Dr Martine Marchand | Gynécologue |
| • Dr Martine Monaco | Médecin Acupuntrice |
| • Dr Franck Mourot | Cardiologue |
| • Dr Josiane Palacci | Nutritionniste |
| • Dr Christine Recours | Gynécologue |
| • Dr Michel Sanière | Ophtalmologue |
- (à partir du 12/07/22)

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| • Dr Michel Sebban | Pneumologue-
Allergologue |
| • Dr Christian Serre | ORL |
| • Dr Guillaume Treiber | Endocrinologue |
| • Dr Nicole Veschi | Omnipraticienne |
| • Dr Ruth Zbili | Médecin Généraliste |

Consultations en paramédical ne pouvant pas bénéficier du Tiers-Payant intégral :

- | | |
|----------------------|--------------------|
| • Mme Lisa Castiglia | Diététique |
| • Mme Sylvie Faure | Diététique |
| • Mme Karine Ferrara | Pédicure-Podologue |
| • Mme Laurence Huc | Psychologue |
| • Mr François Valty | Ostéopathe |

LE FONCTIONNEMENT DES BASES DE REMBOURSEMENT DU RÉGIME OBLIGATOIRE

Vous êtes assuré du régime général de l'Assurance Maladie

L'Assurance maladie applique un taux de remboursement sur le tarif de base, pour déterminer le montant de son remboursement. Le taux de remboursement de la Sécu est variable : 70 % de la base de remboursement : actes médicaux (passe à 30 % hors du parcours de soins coordonné) 60 % : actes paramédicaux.

Les soins dentaires comprennent les soins conservateurs (détartrage, traitement d'une carie, dévitalisation, etc.) et les soins chirurgicaux (extraction, etc.).

Ils sont pris en charge par l'Assurance Maladie s'ils figurent sur la liste des actes et prestations remboursables, et sont remboursés à 70 % sur la base de tarifs conventionnels.



Tarifs et remboursements des consultations

Praticien consulté	Tarif	Base du remboursement	Taux de remboursement	Montant remboursé au patient*
Chirurgien-dentiste	23,00 €	23,00 €	70 %	16,10 €
Chirurgien-dentiste spécialisé en traitement orthopédie dento-faciale (ODF)	23,00 €	23,00 €	70 %	16,10 €
Médecin stomatologiste exerçant en secteur 1	28,00 €	28,00 €	70 %	18,60 € (1)
Médecin stomatologiste exerçant en secteur 2	Honoraires libres	23,00 €	70 %	15,10 € (1)

(1) Le montant remboursé tient compte de la participation forfaitaire de 1 € retenue sur chaque consultation ou acte réalisé par un médecin, sauf pour les personnes de moins de 18 ans, les femmes enceintes à partir du 6e mois de grossesse jusqu'à 12 jours après l'accouchement, les bénéficiaires de la Complémentaire santé solidaire (ex CMU-C et ACS) ou de l'aide médicale de l'État. Le montant total de la participation forfaitaire est plafonné à 50 € par année civile (du 1er janvier au 31 décembre) et par bénéficiaire.

Taux de remboursement des honoraires de médecin et auxiliaires médicaux pris en charge par l'Assurance Maladie			
Professionnel de santé	Exemple de consultation	Prise en charge	Taux de remboursement
Praticiens : médecins, chirurgiens- dentistes, sages- femmes	Consultation d'un médecin généraliste à 25 €	L'Assurance Maladie prend en charge 17,5 €, soit 70 % remboursés. Une participation forfaitaire de 1 € est également retenue et restera à votre charge car la mutuelle ne peut pas la rembourser. La somme de 6,5 € restante peut être prise en charge par votre mutuelle (ou complémentaire santé).	70 %
Auxiliaires médicaux : infirmières, masseurs- kinésithérapeutes, orthophonistes, orthoptistes, pédicures- podologues	Consultation d'un masseur- kinésithérapeute pour une série de séances prescrites par votre médecin. Ses honoraires sont de 16,13 € la séance.	L'Assurance Maladie prend en charge 9,68 €, soit 60 % remboursés. Une franchise médicale de 50 centimes est également retenue et restera donc à votre charge car la mutuelle ne peut pas la rembourser. La somme de 5,95 € restante peut être prise en charge par votre mutuelle (ou complémentaire santé).	60 %

Médecins conventionnés ou non, quels sont les taux appliqués suivant les cas ?

Le montant des honoraires du médecin et le montant de base du remboursement par l'Assurance Maladie varient principalement en fonction de :

Si vous choisissez de ne pas intégrer le parcours de soins coordonnés (vous ne souhaitez pas désigner un médecin traitant ou vous ne le consultez pas en première intention), vous serez moins bien remboursé. Mais, pour certains actes/soins et certaines spécialités (par exemple le suivi de grossesse chez un gynécologue ou la prescription et le renouvellement de verres par un ophtalmologue), vous serez remboursé normalement, même si vous n'avez pas consulté votre médecin traitant auparavant.

La MMM a mis en place un partenariat avec iSanté

Depuis le 1er Janvier 2022, la MMM a mis en place un partenariat avec iSanté, organisme qui permet le tiers-payant généralisé. Il s'agit de la prise en charge automatique et immédiate de votre remboursement dû par la Mutuelle Marseille Métropole ajouté au remboursement provenant de la Sécurité Sociale, lorsque vous êtes chez un professionnel de santé affilié.



Ce tiers-payant généralisé concerne entre autres:

- vos dépenses de pharmacie
- vos consultations médecins généralistes et spécialistes affiliés
- vos actes de biologie, laboratoire, sage-femme, infirmier/ère, radiologie échographie
- vos consultations en centre de santé
- vos devis en optique, dentaire et audiologie
- vos soins externes, hospitalisation, chambre particulière
- votre transport sanitaire

Exemple : vous vous rendez chez l'opticien et choisissez votre monture. L'opticien peut désormais vous indiquer en quelques minutes le montant de votre reste à charge. Vous pouvez commander sans attendre votre nouvelle paire de lunettes sans craindre une mauvaise surprise concernant votre remboursement. Vous ne réglez que votre reste à charge (s'il y en a un). Vous n'avancez pas les parts prises en charge par la Sécurité Sociale et par la Mutuelle Marseille Métropole.

Les montants pris en charge dépendent évidemment de votre niveau de garantie au sein de la MMM. Les catégories de prestations concernées par ce tiers-payant sont indiquées sur le tableau de votre carte mutualiste avec la mention « IS ».

De plus, le logo « iSanté », dorénavant présent sur votre carte mutualiste, indique au professionnel de santé affilié qu'il peut pratiquer le tiers-payant intégral.

Plus de 366 000 professionnels de santé sont affiliés à iSanté en France, dont 44 095 en PACA, 19 258 dans les Bouches-du-Rhône et 9 323 à Lyon. Si vous rencontrez des difficultés avec un professionnel de santé affirmant qu'il n'est pas conventionné, n'hésitez pas à nous le faire savoir afin que l'on améliore le service.



NOUS CONTACTER :

- par voie postale :
MMM – CS 41822 – 13221 Marseille Cedex 01
- par email :
remboursements@mut-mun-provence.fr
- en déposant votre courrier
directement à Marseille :
Centre de Santé Marseille Métropole
51, rue de Rome – 13001 Marseille
pendant toute la durée des travaux
- par téléphone :
04 84 90 01 69 (prix d'un appel local)



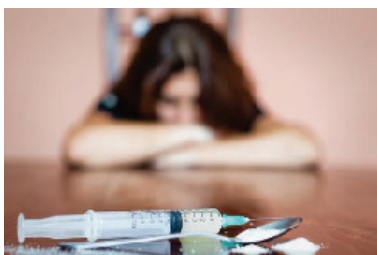
La Mutualité Française se mobilise pour réduire les inégalités de genre

LA JOURNÉE INTERNATIONALE D'ACTION POUR LA SANTÉ DES FEMMES se déroule le 28 mai. L'occasion de rappeler qu'en matière de santé, les disparités femmes-hommes sont nombreuses. Nous vous proposons un état des lieux et une présentation d'initiatives mutualistes pour lutter contre ces inégalités.

Santé des femmes : les inégalités de genre

Les problématiques de santé spécifiques aux femmes sont nombreuses : maladies cardiovasculaires sous-diagnostiquées, endométriose longtemps ignorée, plus d'obésité, une prise en charge insuffisante en cas d'usage de drogue, des violences subies par les femmes handicapées..

Quelques chiffres clés recensés par la Mutualité Française en attestent :



Addiction

Dans le cadre d'un usage de drogue, les femmes sont moins bien prises en charge : seul 1 usager sur 5 en traitement est une femme.

Alimentation

L'obésité augmente davantage chez les femmes que chez les hommes, en particulier chez les femmes en situation de précarité.



Activité physique

Une obésité due à une moindre activité physique, faute de temps et de moyens financiers. 70% des femmes ont un niveau d'activité physique inférieur au niveau identifié pour être en bonne santé contre 42% pour les hommes.



Bien être et santé mentale

Les femmes se suicident trois fois plus que les hommes.

La dépression est diagnostiquée plus souvent chez les femmes que chez les hommes. Leur situation économique ou sociale (mère de famille monoparentale, emploi peu qualifié, chômage...) les expose plus à ce

risque. Pour rappel, 70% des travailleurs pauvres sont des femmes. 82% occupent des emplois à temps partiel et 62% des emplois non qualifiés.



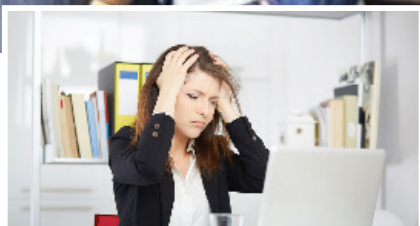
Handicap

4 femmes handicapées sur 5 subissent des violences physiques, psychologiques, institutionnelles, alimentaires, médicales, médicamenteuses et des viols.



Hygiène

La précarité menstruelle concerne près de 2 millions de femmes. Pour des raisons financières, elles ont difficilement ou pas accès à des protections périodiques. Cela entraîne un frein à l'insertion, un risque de déscolarisation ainsi que des problèmes de santé.



Maladie

• L'accident vasculaire cérébral est la première cause de mortalité chez la femme. Elle progresse fortement chez les femmes de moins de 50 ans. Les femmes sont moins bien dépistées et sont prises en charge plus tardivement que les hommes pour cette pathologie.



• Le cancer du sein est la première cause de décès par cancer chez la femme.
• 1 femme sur 10 souffre d'endométriose. Cette maladie provoque des douleurs invalidantes et constitue la première cause d'infertilité chez les femmes. Elle est soignée tardivement. Les femmes connaissent une période d'errance médicale d'environ 7 ans avant d'être diagnostiquées.



Sommeil

Près de 17% des femmes souffrent d'insomnie chronique contre 9% des hommes.



Les actions de la Mutualité Française

Le Mouvement mutualiste se mobilise à tous les niveaux pour l'égalité en santé à travers des webconférences, des partenariats, des formations, des prises en charge financières, des parcours de soins ou encore des investissements.

Quelques exemples :

Agir pour le Cœur des Femmes

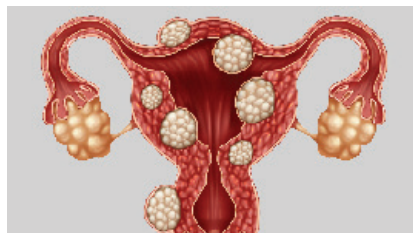


L'opération « **Agir pour le cœur des femmes** » avec le bus du cœur, réalisée en 2021 a permis d'aller à la rencontre de femmes en situation de précarité dans des quartiers défavorisés de Lille, Marseille, Avignon, La Rochelle, Strasbourg, Aulnay-sous-Bois et Saint-Etienne. Des bus ont sillonné ces villes et proposé un dépistage cardiovasculaire et gynécologique.



Apprendre à bien manger : partenariat de la Mutualité Française avec Banlieues Santé

Enseigner à des «femmes ressources», comment adopter des comportements alimentaires favorables à une bonne santé avec l'objectif qu'elles diffusent ces bonnes pratiques autour d'elles, c'est l'un des axes du partenariat entre la Mutualité Française et l'association Banlieues Santé signé en octobre 2021. Un partenariat stratégique pour réduire les inégalités en santé.



Endométriose

Des vidéos avec des personnalités atteintes d'endométriose sont disponibles pour briser le tabou.

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

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



Salade Grecque

Liste des Ingrédients

- 150 g de feta AOP
- 2 tomates
- 1 1/2 concombre
- 1 poivron vert coupé en fines lamelles
- 1 poivron rouge coupé en fines lamelles
- 1 oignon
- 50 g d'olives noires
- Des zestes de citron
- Sel ● Poivre

Préparation :

- 1 - Découper les tomates en petits dés et les mettre dans un saladier.
- 2 - Ajouter le concombre, le poivron vert et les olives.
- 3 - Mélanger avec la moitié de l'oignon et la feta coupée en dés.
- 4 - Disposer sur le dessus de la salade les restes d'oignon et de feta.
- 5 - Ajouter le zeste et le jus de citron, assaisonner avec l'huile et l'origan, sel poivre. Mélanger délicatement et servir.

Glace à l'eau



Liste des Ingrédients

- 4 fraises
- 1/2 ananas
- 2 nectarines
- 2 kiwis
- 60 g de myrtilles
- 1 l de jus d'orange

Préparation :

- 1. Couper l'ananas en morceaux, les kiwis en rondelles, les fraises en 2 et les nectarines en quartiers.
- 2. Placer dans chaque moule à esquisse des morceaux d'ananas, de fraises, de kiwis, de nectarine et des myrtilles.
- 3. Recouvrir de jus d'orange puis filmer le dessus des moules et planter un bâtonnet.
- 4. Placer bien droit dans le congélateur et laisser prendre au moins 3h.

Le Lexique Marseillais

ON CRAINT *dégun* FADA !



« Le Parler Marseillais » se transmet de génération en génération

De la cour de l'école communale aux terrains de pétanque, de l'Estaque à la Pointe Rouge, cette langue qui nous est chère perdure. Si elle réserve encore quelques secrets aux Marseillais que nous sommes, elle demeure un mystère et continue d'intriguer les non-Marseillais qui nous rendent visite ou qui rencontrent un Marseillais.

Partir en biberine :

Avoir un comportement anormal, surprenant, délirant. Du latin, biber, boisson et nostrum, le bec, qui a donné « biberon. »

Partir en biberine est une façon typiquement marseillaise de retomber en enfance.

S'esquicher :

Serrer, presser, écrabouiller. Du pré-roman skits. Une onomatopée qui imitait le bruit de quelque chose qu'on écrabouille. Squiiiiiiiiitchhh-hhhh!

Aller à Dache :

Partir loin, au bout du monde, tellement loin qu'on ignore aujourd'hui où se trouve Dache ? La légende marseillaise voudrait que M. Dache soit un commerçant qui aurait perdu toute sa clientèle en déménageant du quartier de la Belle de Mai à celui d'Endoume... soit environ 7km. Le bout du monde quoi.

Dache peut être aussi la ville de Dax à 600km ou peut être la Dacie, une région de l'empire romain situé sur l'actuelle Roumanie. Ça peut venir aussi de Dash, un mot scandinave qui veut dire « vite ». Après tout, envoyer quelqu'un à Cache, c'est comme l'envoyer au diable, on se fiche de l'endroit où ça se trouve, on veut juste qu'il y aille vite...



C'est le 14 juillet 1795 que la Marseillaise devint l'hymne national. Et pour ceux qui trouvent ce chant un peu violent, sachez que les autres candidats étaient pires !

« Le réveil du peuple », par exemple, proposait :

Oui, nous jurons sur notre tombe
Par notre pays malheureux
De ne faire qu'une hécatombe
De ces cannibales affreux !

Il faut dire que l'époque n'était pas à la rigolade.

Nous étions en guerre avec tout le monde. Tous les rois d'Europe considéraient avec terreur ces Français qui avaient aboli les privilèges.

En 1792, le conflit éclate contre l'Autriche, le capitaine Rouget de Lisle, en poste à Strasbourg, écrivait alors le « Chant de guerre pour l'armée du Rhin. »

L'air eu du succès, il se répandit un peu partout... et fit un malheur à Marseille.

Le bataillon qui monta en renfort à Paris n'eut que cette chanson aux lèvres. Elle devint le chant des Marseillais ou... La Marseillaise !

Depuis, la paix est revenue et les paroles sont devenues un problème.

Dès 1903, Jaurès trouvait qu'un sang impur abreuve nos sillons était une expression déplorable pour le pays des droits de l'homme.

Aujourd'hui, les plus embarrassés par cette phrase, ce sont les footballeurs de l'équipe de France qui à chaque match doivent choisir entre le respect de l'hymne national et le respect de leurs adversaires.

Régulièrement des artistes s'esquichent la cervelle pour proposer un nouveau texte. Mais on ne modifie pas l'histoire de France comme ça. Il faudrait un évènement, une grande occasion... et aussi que les Marseillais soient d'accord et montent enseigner les nouvelles paroles aux Parisiens !



La Coopérative accueille tous les Personnels Territoriaux et Assimilés désireux de faire des économies !

Magasin: 10, rue du Pasteur Heuzé 13003 Marseille
Ouvert du Lundi au Vendredi de 13H à 16h30
Tél: 04 91 90 87 89 – Fax: 04 91 90 92 58

Adhérez à la Coopérative pour 20€ à vie, et profitez des prix achats groupés auprès de nombreux fournisseurs !

Site web : www.coopvmcum.com

La Parfumerie Europe, -40 à -65% sur Parfums & Cosmétiques.
Cafés, Thés, Boissons Chocolat, Infusions, en capsules adaptables.
Produits BIO, Confitures, Huile d'Olive, Jus de Grenade, Maca,
Pieds Paquets, Soupe de Poissons et au Pistou, Miels.
Lessives, Produits d'Entretien de la Maison, Gel Douche Shampooing
Savon de Marseille, et Savons d'ALEP et NIGELLE
Alimentation Chiens et Chats.
Vins et Champagnes, Prosecco.



+ DE 3000 REFERENCES



Bénéficiez des avantages des partenaires de l'Association La COOP
Visitez le site: <https://assocoopmarseillem.wixsite.com/adherent>

Adhésion à l'année



Chaque jour écoutez les plus belles chansons des années 80 à aujourd'hui !

Sur la webradio: www.frequencesud.com

Écoutez partout dans le monde avec votre smartphone ou votre Ipad téléchargez l'application gratuite ORANGE RADIO sur PlayStore puis Enregistrez l'adresse: Fréquence Sud



Orange Radio



Écoutez la différence
Son qualité HD

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

Exemples de Prestations Santé 2022 - Contrats Labellisés

Remboursements du régime obligatoire et de la complémentaire santé, en % de la base de remboursement

Les conditions de versement des prestations figurent dans le règlement mutualiste

Appareils et équipements 100% santé: frais réels, dans la limite du montant de frais engagés et des prix limites de vente.	LABEL 1	LABEL 3	LABEL 3S	LABEL 4
Hospitalisation				
Forfait Honoraires chirurgicaux des praticiens adhérents à l'OPTAM	100%	100%	120% + forfait jusqu'à 100€	120% + forfait jusqu'à 200€
Forfait journalier hospitalier	Frais réels	Frais réels	Frais réels	Frais réels
Dentaire				
Soins dentaires	100%	100%	100%	220%
Prothèse dentaire (accord Sécurité Sociale) (1) (2)	100%	170%	300%	320%
Forfait orthodontie annuel remboursé par le régime obligatoire (2) (3)	100%	100% + forfait jusqu'à 153€	100% + forfait jusqu'à 1000€	100% + forfait jusqu'à 1000€
Implant dentaire forfait annuel (6)	-	-	Jusqu'à 1000€ / an	Jusqu'à 1500€ / 2ans
Aides auditives (4)				
Equipement par oreille (remboursement plafonné à 1700€, régime obligatoire compris)	100% + 100€	100% + forfait jusqu'à 305€	100% + forfait jusqu'à 500 €	100%+ forfait jusqu'à 1200€
Optique (5)				
Equipement optique	100%	100% + forfait (de 160€ à 300€ selon correction)	100% + forfait (de 200€ à 400€ selon correction)	100% + forfait (de 300€ à 450€ selon correction)
Forfait annuel lentilles remboursées par le régime obligatoire (2)	100%	100%	100% + forfait jusqu'à 100€	100%+ forfait jusqu'à 150€
Forfait annuel lentilles non remboursées par le régime obligatoire (2)	-	-	Jusqu'à 100€	Jusqu'à 150€
Forfait annuel chirurgie réfractive par œil (2)	-	-	Jusqu'à 400€	Jusqu'à 400€
Médecine douce et diététique (forfaits annuels)				
Ostéopathie (inscrit au fichier national de leur profession)	-	-		
Acupuncture (remboursable par le Régime Obligatoire)	100%	100%	100% + 150€	100% + 240€
Acupuncture (non remboursable par le Régime Obligatoire)	-	-	(5 Séances de 30€)	(8 Séances de 30€)
Consultation d'un diététicien diplômé	-	-		
Forfait annuel: - Consultation psychologue - Consultation psychomotricien - Consultation pédicure podologue	2 séances de 25 €	4 séances de 25€	6 séances de 25€	8 séances de 25€

L'Option pratique tarifaire maîtrisée (OPTAM), qui a remplacé le Contrat d'accès aux soins (CAS) est un contrat signé entre l'Assurance maladie et des médecins conventionnés exerçant (ou ayant la possibilité d'exercer) en secteur 2. L'OPTAM a pour but d'améliorer l'accès aux soins des patients en :

- Limitant les dépassements d'honoraires
- Leur permettant d'être mieux remboursés par la caisse de Sécurité sociale et la complémentaire santé.

Prise en charge par la Mutuelle du forfait de 24€ sur les actes médicaux dits "lourds"

Toutes ces garanties répondent au cahier des charges des Contrats responsables.

La Mutuelle ne prend pas en charge la participation forfaitaire de 1 euro et les éventuelles franchises applicables au 01/01/2008.

(1) - Plafond annuel de 1300€. Au-delà de ce plafond, prise en charge du ticket modérateur uniquement.

(2) - Tous les ans de date anniversaire à date anniversaire.

(3) - 500€ par semestre, 6 semestres maximum, hors contention.

(4) - Prestation limitée à un remboursement tous les 4 ans.

(5) - Le remboursement est limité à un équipement tous les deux ans pour les bénéficiaires à partir de 16 ans sauf évolution de la vue. La prise en charge est limitée à un équipement tous les ans pour les enfants de plus de 6 ans et de moins de 16 ans sauf dans le cas d'une évolution de la vue. Pour les enfants jusqu'à 6 ans, le renouvellement de la prise en charge d'un équipement est possible au terme d'une période minimale de 6 mois sous certaines conditions. Le prix de la monture est plafonné à 100€.

Les différents délais sont également applicables pour le renouvellement séparé des éléments de l'équipement.

(6) - Tous les 2 ans de date anniversaire à date anniversaire.

Mme Fabienne CASOLA
Conseiller Mutualiste
☎ 06 98 35 25 87
fcasola@mut-mun-provence.fr

Infos Adhésion : adhesion@mut-mun-provence.fr



C'est quoi la **MMM** ?
Une vraie mutuelle pour tous !

MMM



 Mutuelle Marseille Métropole
 @mutuellemarseillemetropole
 Mutuelle Marseille Métropole

