

apemme **Plus**

Gros plan sur Les allergies et intolérances alimentaires

Faut-il céder à la mode
du sans gluten ?



focus
Les contrats
responsables

portraits
→ Le CRF à
Freyming-Merlebach
→ Pascal Napolitano,
illustrateur de
presse et de BD

votre quotidien
Prévenir l'infarctus

Le Mot du président



Chères adhérentes, chers adhérents,

Je profite de ce rendez-vous éditorial pour revenir brièvement sur la réforme du **Ministère de la Santé concernant les contrats de complémentaire santé responsables** que nous avons évoquée dans notre dernière brochure « cotisations et prestations ».

Les nouvelles dispositions mises en place concernent l'ensemble des contrats santé proposés par l'Apemme. Ces contrats doivent respecter un ensemble de règles beaucoup plus contraignantes qu'auparavant.

Les efforts portés par notre association pour répondre aux obligations de cette réforme s'ajoutent à nos actions de terrain animées par un esprit de solidarité et d'entraide.

Ainsi, vous avez pu apprécier le succès de la journée de prévention « Optique-Audio » qui s'est déroulée le 19 mai dernier. 170 personnes ont bénéficié des tests gratuits proposés par des professionnels de santé dans les domaines de l'audition, de la vue et du diabète. Vous avez par ailleurs pu découvrir l'univers des chiens guides d'aveugles ainsi que les possibilités offertes par la Bibliothèque pour Tous avec un large choix de livres à gros caractères.

Je profite également de ce mot pour vous annoncer que **notre prochaine Assemblée Générale se tiendra le 1^{er} octobre prochain à Freyming-Merlebach, dans la salle du Puits V, à 17 heures.**

Si l'été se profile déjà, il n'est pas trop tôt pour se pencher sur la question de la couverture santé des étudiants. Ne vous laissez pas envahir par les formalités qui s'accumuleront à la rentrée, contactez les conseillers d'Uniassur - Uniassurance dès à présent pour prendre les bonnes décisions, en toute sérénité.

Je vous souhaite une bonne lecture et vous invite à nous solliciter par le biais de la rubrique du courrier des lecteurs (en page 10 de ce magazine). Nous aurons le plaisir de vous répondre individuellement. Et votre question sera peut-être sélectionnée pour notre prochaine parution !

Bonnes vacances à toutes et à tous.

Avec mes meilleures salutations,

Votre Président,
Gino Becker

sommaire

Actualité Apemme P3

Focus P4

- Les contrats de Complémentaire Santé Responsables

Dossier P5-7

- Les allergies et intolérances alimentaires

Portraits P8

- Le CRF à Freyming-Merlebach
- Pascal Napolitano, illustrateur de presse et de BD

Votre quotidien P9

- Prévenir l'infarctus

Courrier des lecteurs P10

Le saviez-vous ? P10

Info Apemme P11

Numéros utiles P11

L'Apemme a 10 ans !

Créée en juin 2005, l'Apemme « Association Pour l'Entraide Médicale en Moselle-Est » fête cette année ses 10 ans d'existence.

Notre vocation reste intacte et chacun œuvre quotidiennement à développer et préserver un dispositif de garanties adaptées au plus grand nombre.

Merci à vous, chers adhérents, pour votre confiance et votre fidélité.



Journée de prévention santé Apemme 19 mai 2015

Organisée par les membres de l'Apemme, en partenariat avec Optic 2000 et Audio 2000 et avec la participation de professionnels de santé et d'organismes de services, la journée prévention santé a réuni quelques 170 personnes à la salle des fêtes du Puits V de Freyming-Merlebach le 19 mai dernier.

Après le discours d'introduction du vice-président de l'Apemme, M. Claude Tarall, le public a pu assister à deux conférences sur les thématiques de l'audition et de la vue (Optic 2000 et Audio 2000) ainsi que sur les questions de la nutrition et de la santé (Docteur Seng).



Tests et dépistage : optique, audio et diabète



Les tests de vision et d'audition ainsi que le dépistage du diabète ont rencontré un franc succès !

Chiens guides d'aveugles



L'association des chiens guides d'aveugles a présenté ses actions et fait évoluer un chien en situation.

Livres à gros caractères



La Bibliothèque pour Tous a présenté ses services ainsi qu'une sélection de livres à gros caractères destinés aux personnes présentant des troubles de la vue.

Tout le monde s'est retrouvé en fin d'après-midi pour échanger sur les expériences de la journée autour d'un verre de l'amitié bien mérité.



Les contrats de Complémentaire Santé Responsables

La réforme des contrats de Complémentaire Santé Responsables impulsée par le gouvernement a fait l'objet d'un décret paru le 18 novembre 2014. Elle est appliquée depuis le 1^{er} avril 2015. Pour continuer à bénéficier des aides fiscales et sociales prévues par la réglementation, ces contrats devront respecter un ensemble de règles beaucoup plus contraignantes qu'auparavant.

Cette réforme vise notamment à inciter les patients à respecter le parcours de soins coordonnés. Elle permet la prise en charge de certaines dépenses et en exclut d'autres.



Pour être « responsables », les contrats frais de santé doivent désormais prévoir :



■ **La prise en charge du ticket modérateur**** sur l'ensemble des dépenses de santé, à l'exception des cures thermales, des médicaments remboursés à 30 % et 15 % et de l'homéopathie.

■ **Le remboursement intégral et sans limitation de durée du forfait hospitalier** uniquement s'il est facturé par les établissements de santé. Sont exclus de cette mesure les frais facturés par les établissements médico-sociaux comme les maisons d'accueil spécialisées (MAS) ou les établissements d'hébergement pour personnes dépendantes (EHPAD).

■ **La prise en charge des dépenses d'optique** avec six combinaisons de plafonds et de plafonds d'un minimum de 50 € et d'un maximum de 850 € par équipement. Les montants plafonds prennent compte de la prise en charge des montures, qui est limitée à 150 €. La prise en charge des dépenses d'optique s'appliquera pour l'acquisition d'un équipement tous les 2 ans, sauf pour les mineurs et en cas d'évolution de la vue, où il est possible de bénéficier d'un équipement par an.

■ **La prise en charge des dépassements d'honoraires sans plafond** si le médecin adhère au dispositif du contrat d'accès aux soins. Pour les médecins n'adhérant pas à ce contrat, la prise en charge des dépassements d'honoraires est limitée à 125 % du tarif de la Sécurité sociale, puis à 100 % à compter de 2017.

*Le parcours de soins coordonnés

Avant de consulter un médecin spécialiste, le patient doit passer par son médecin traitant. L'objectif est de rationaliser les différentes interventions des professionnels de santé. Le respect de ce dispositif conditionne la prise en charge normale des dépenses de santé.

** Le ticket modérateur

Le ticket modérateur est la partie des dépenses de santé qui reste à la charge du patient après le remboursement de l'Assurance Maladie. Son taux varie en fonction des actes et médicaments, de la situation du patient, et du respect ou non du parcours de soins coordonnés.

Les allergies et intolérances alimentaires

Bien que très différentes, allergie et intolérance alimentaires sont souvent confondues.

L'allergie est une réaction excessive du système immunitaire contre une substance étrangère, considérée à tort comme « ennemie ». On appelle cette substance un allergène.

L'intolérance alimentaire ne fait pas appel au système immunitaire : elle est due à un dysfonctionnement de l'organisme qui n'est pas capable d'assimiler un aliment en particulier.

Pour les allergiques, **le fait de manger l'aliment allergène une fois suffit à provoquer une réaction**. Chez l'intolérant, c'est la fréquence et la quantité d'aliments ingérés qui déclenchent le processus.

Pour l'allergie vraie, il existe un traitement à visée curative, **la désensibilisation**, qui consiste à accoutumer très progressivement l'organisme en faisant ingérer de toutes petites quantités d'allergène que l'on augmente très lentement. Ce traitement est long et n'est pas toujours totalement efficace. Le plus simple est évidemment d'éviter d'ingérer l'allergène, ce qui est parfois difficile, comme pour l'arachide ou l'œuf par exemple que l'on retrouve dans beaucoup de préparations alimentaires. **Pour les intolérances, il n'existe aucun traitement spécifique.**



Les symptômes

Dans le cas de **l'allergie**, la manifestation est immédiate et extériorisée. Elle peut se présenter sous la forme d'un gonflement des lèvres, de démangeaisons du palais, d'une urticaire (plaques rouges sur le corps ressemblant à des piqûres d'orties), de troubles digestifs (vomissements ou diarrhées) d'un arrêt respiratoire ou cardiaque (*choc anaphylactique*), ou encore d'un

œdème de Quincke. Dans le cas d'une **intolérance**, les effets sont plus discrets et souvent, à retardement. Migraines, troubles et maladies digestives, infections ORL, pathologies cutanées, rhumatismes... Les intolérances alimentaires peuvent avoir des conséquences si nombreuses qu'elles rendent le diagnostic plus difficile à poser.



L'œdème de Quincke.

■ **L'œdème de Quincke** est une forme particulière d'urticaire qui touche les tissus profonds. Cet œdème peut déformer le visage et avoir des conséquences potentiellement graves, comme des difficultés à parler, déglutir ou respirer.

■ **Le choc anaphylactique** est une réaction allergique extrêmement violente qui provoque une forte perturbation de la circulation sanguine entraînant un état de choc avec une chute brutale de la tension artérielle, mettant en danger les organes vitaux, notamment le cœur et le cerveau.

Les principales méthodes de détection des allergies et intolérances alimentaires

■ Les tests cutanés :

Un extrait d'un aliment spécifique est placé sur la peau qui est ensuite griffée pour observer les réactions de démangeaisons et de gonflements.

■ L'éviction alimentaire :

Le ou les aliments suspects sont éliminés de l'alimentation pendant une période déterminée par le praticien, puis réintroduits progressivement si les symptômes ont disparu afin de confirmer le rôle de ces aliments dans les effets secondaires constatés.

■ Le test RAST (radio allerge sorbent test) :

Le test RAST (radio allerge sorbent test) : des extraits d'aliments sont mixés avec le sang du patient dans une éprouvette. En présence d'allergie, le sang produit des anticorps qui sont détectables.

■ L'épreuve de provocation en aveugle :

Un allergène suspect est placé dans un comprimé et donné au patient dans des conditions cliniques strictes afin de confirmer ou non la responsabilité de l'aliment concerné.

Les aliments fréquemment incriminés

■ Les fruits à coques :

amandes, noisettes, noix (du brésil, de cajou, de coco, de macadamia, de pécan), pignons, pistache, châtaignes.

L'allergie aux fruits à coques se traduit généralement par des réactions cutanées (urticaire et eczéma) et respiratoire (rhinite allergique, asthme allergique, ...) mais peut aussi entraîner un choc anaphylactique.



■ L'arachide (cacahuète)

L'allergie à l'arachide est l'une des allergies les plus fréquentes chez l'enfant de plus de 3 ans. **Il s'agit d'une des allergies les plus sévères.** Elle touche plusieurs systèmes (respiratoire, cutané, cardio-vasculaire, digestif) et peut entraîner une réaction anaphylactique grave.

Dans les cas les plus graves d'allergie aux fruits à coques et/ou à l'arachide, il est indispensable de porter en permanence sur soi une carte signalant l'allergie et avoir toujours des médicaments corticoides ainsi qu'une seringue d'adrénaline auto-injectable à portée de main.

■ Le lait de vache

L'allergie aux protéines du lait de vache se révèle chez 0,5 à 4 % des jeunes enfants, mais sa prévalence diminue avec l'âge. Les symptômes les plus fréquents sont les vomissements et la diarrhée, bien qu'ils puissent fortement différer d'un individu à l'autre. Ce type d'allergie disparaît généralement lorsque l'enfant grandit (entre 18 mois et 4 ans).

■ Le kiwi

L'allergie au kiwi serait de plus en plus fréquente. Ce fruit contient différentes protéines potentiellement allergènes notamment l'actinidine. Pour cette raison, il est déconseillé de l'introduire dans l'alimentation des jeunes enfants avant l'âge d'1 an. Les symptômes de l'allergie au kiwi peuvent aller de l'urticaire à la réaction anaphylactique.



■ À noter :

Il existe également ce que l'on nomme des allergies croisées. Une protéine allergisante contenue dans un aliment peut être présente dans un autre comme par exemple pour le kiwi et le latex (allergie croisée très fréquente) ou le bouleau et la pomme.

■ Chez l'enfant, les allergies alimentaires apparaissent habituellement avant l'âge de 4 ans.

Un enfant est dit « à risque » si l'un de ses parents ou de ses frères et sœurs souffre déjà d'allergies, qu'elles soient alimentaires ou non. Prenez alors quelques précautions et n'introduisez qu'un seul aliment à la fois et pas trop tôt (pas avant 6 mois) pour détecter plus facilement une éventuelle réaction. Évitez les allergènes reconnus : les noisettes et les amandes (présentes dans certains desserts), l'arachide, mais aussi l'huile d'arachide. Reportez l'introduction de l'œuf, des fruits de mer, du kiwi, du céleri, de la moutarde, des épices au-delà de l'âge de 1 an.

■ L'intolérance au lactose (sucre du lait)

Les individus intolérants au lactose ne possèdent plus assez de lactase, une enzyme permettant de digérer le lactose. Cette intolérance provoque des symptômes digestifs inconfortables, mais sans complication, contrairement à une allergie.

L'intolérance au gluten



L'intolérance au gluten, qu'on appelle aussi **maladie cœliaque**, touche près de 150 000 personnes en France selon l'Association française des intolérants au gluten (Afdiag).

Elle serait présente chez 5 % des patients consultant pour troubles digestifs.

La maladie cœliaque est recherchée chez les enfants qui présentent de troubles digestifs et un retard de croissance. Elle est due à l'absence d'une enzyme permettant d'assimiler le gluten.

Le dépistage de la maladie cœliaque est maintenant facile et se pratique par une simple prise de sang. Elle est fréquemment recherchée chez les adultes souffrant de troubles digestifs chroniques.

Les symptômes apparaissent progressivement dans le temps et non brutalement comme dans le cas d'une allergie. **Ils se traduisent le plus souvent par des douleurs abdominales, une diarrhée et des ballonnements.** La maladie cœliaque oblige à revoir toutes les habitudes alimentaires car le gluten est omniprésent : on le trouve dans le pain mais aussi dans tous les types de pâtes et dans de nombreuses préparations culinaires. **Avant de se lancer dans un régime astreignant, il faut établir avec certitude un diagnostic précis.**

Il existe peu d'authentiques maladies cœliaques, par contre de nombreux patients se voient diagnostiquer une intolérance au gluten. Ce diagnostic est souvent posé sur des tests sanguins non validés par les comités scientifiques d'experts (et non pris en charge par la sécurité sociale).

Le régime sans gluten, un effet de mode à l'échelle mondiale

Les croyances actuelles colportent des théories affirmant qu'un grand nombre de personnes testées non cœliaques et non allergiques vont mieux si elles ne mangent plus de gluten. L'histoire commence aux États-Unis, d'où elle se diffuse à l'échelle planétaire par le relais de vedettes de cinémas, de télévision et autres célébrités. Des livres de recettes et autres ouvrages de « way of life* » prônent les bienfaits d'une vie sans gluten. Suivant les préceptes énoncés par des personnalités resplendissantes de santé, **de plus en plus de personnes mangent sans gluten, mais ce ne sont pas forcément celles dont il est prouvé qu'elles ont besoin de suivre un régime sans gluten.**

*mode de vie

■ Un succès marketing grandissant !

Les emballages sont conçus pour que les produits « sans gluten » reflètent une idée de bien-être, de bonne santé et aussi de minceur. Un marketing plutôt efficace à en juger par les chiffres relevés au Royaume-Uni, où désormais 20 % des adultes pensent être sensibles au gluten, alors que le taux de prévalence réel est, comme en France, de 1 à 2 %. En France, le marché du sans gluten a plus que doublé en 2014. Médecins et experts sont sceptiques sur les bienfaits supposés du régime sans gluten ; rien n'atteste qu'une suppression ou une réduction du gluten présente un intérêt réel pour la santé, contrairement au sucre ou aux graisses. La puissante Food and Drug Administration (FDA), aux États-Unis,

a précisé qu'« *aucun avantage nutritionnel n'était avéré pour une personne qui n'a pas de sensibilité au gluten* ». Au Royaume-Uni, le Flour Advisory Board (FAB) ou bureau consultatif de la farine, a jugé l'emballage actuel « *extrêmement imprudent* ».



Bref, avant de pointer du doigt le gluten et le rendre responsable de tous nos petits maux, il serait sage d'évaluer nos comportements du quotidien qui déteignent inmanquablement sur notre état de santé : la qualité et la quantité des aliments de nos assiettes, le manque d'exercice physique, le tabagisme, le manque de sommeil, le stress, l'excès de caféine, l'excès de boissons alcoolisées, etc.

■ Retrouver plus d'informations sur :

www.ameli-sante.fr
www.afdiag.fr

Le Centre de Réadaptation Fonctionnelle à Freyming-Merlebach



Reconversion de l'Hôpital de Freyming-Merlebach en Pôle de Médecine Physique et de Réadaptation.

Dans le cadre du Projet Médical de Moselle-Est (PMME) initié par l'Agence Régionale de Santé Lorraine, l'hôpital de Freyming-Merlebach héberge désormais le Centre de Réadaptation Fonctionnelle et ce, depuis octobre 2014, en complément de ses services de SSR (soins de suite et de réadaptation) et HAD (Hospitalisation à domicile). Il s'est ainsi reconverti en structure d'aval, en Pôle de Médecine Physique et de Réadaptation (PMPR).

Destiné à accueillir des patients nécessitant des soins et traitements de rééducation et réadaptation les aidant à les réinsérer dans leur vie professionnelle et à domicile suite à une pathologie neurologique, AVC, traumatisme ou à une intervention chirurgicale, le PMPR dispose d'une technologie de pointe.

La structure flambant neuve, inaugurée en décembre dernier, s'étend sur 4000 m² avec un plateau technique d'environ 2000 m² et un hébergement comprenant 98 lits et 60 places d'hospitalisation de jour.

En fonction de leur état de santé, les patients sont accueillis en hospitalisation complète ou en hospitalisation de jour.

Des installations et équipements innovants, balnéothérapie, kinésithérapie, ergothérapie, offrent un confort optimal et assurent une prise en charge performante des affections neurologiques et locomotrices. Une équipe pluridisciplinaire complète accueille et accompagne les patients. Educateurs sportifs, psychologues, orthophonistes et médecins travaillent de concert pour garantir une offre de soins de qualité. La surveillance médicale est assurée par des médecins spécialisés en médecine physique et réadaptation fonctionnelle, ainsi que par des médecins généralistes.

Les équipes médicales, paramédicales, hôtelières, administratives et logistiques veillent à ce que le séjour des patients se déroule dans les meilleures conditions possibles.

Toute demande de prise en charge doit être l'initiative de votre médecin traitant, spécialiste ou médecin hospitalier et validée par l'équipe médicale du PMPR afin de vous garantir le projet thérapeutique personnalisé de rééducation, réadaptation et de ré-insertion le plus adapté.

Hôpital de Freyming-Merlebach
2 Rue de France -57800 Freyming-Merlebach
Tél : 03 87 81 80 00
<http://hopitalfreyming.filieris.fr>

Pascal Napolitano dit Napo, un dessinateur discret au talent qui pétille !

Pascal Napolitano n'est pas de ces artistes qui s'affichent à la lumière médiatique, non. Napo est un homme discret qui vit sa passion comme une expression de son moi profond.

Originaire de Creutzwald, il est resté fidèle à sa région et pratique depuis plusieurs années son métier de caméraman-monteur au sein de la télévision locale de la ville qui l'a vu naître. Sa passion pour le dessin, il la nourrit depuis son enfance et développe un goût prononcé pour la caricature de ses professeurs.

Croquant sans relâche les expressions et postures de ses modèles préférés, il s'attèle plus sérieusement à la réalisation d'une affiche pour un festival de musique qui lui vaudra une première reconnaissance. Depuis, il multiplie ses créations : dessins de presse, bandes dessinées, illustration d'ouvrages...

Sélectionné pour collaborer au « Grand forum », une émission animée par Philippe Gildas sur Canal + en 1997, il réalise des dessins d'actualité pour « Nulle Part Ailleurs » et publie la série « les Chomard » dans Fluide Glacial.

S'il ne vit pas de ses dessins, il participe à des albums collectifs comme « Plus jamais ça » suite à la marée noire de l'Erika en 1999 avec entre autres Cabu et Plantu. Généreux et altruiste, il collabore avec Emmaüs, SOS Racisme, ATD-Quart-Monde.

Illustrateur du dernier livre du conteur Daniel Dubourg, « Où est passée la Nied », Pascal Napolitano poursuit son chemin avec sa modestie légendaire en ponctuant ses créations d'un trait d'humour pétillant qui le caractérise si bien.



L'infarctus du myocarde

Le myocarde est un muscle du cœur irrigué par les artères coronaires qui aliment le cœur en oxygène. Lorsque les artères se bouchent, cela provoque la destruction d'une partie plus ou moins étendue du muscle cardiaque. C'est ce qu'on appelle un infarctus du myocarde. Le symptôme principal est la douleur thoracique, douleur oppressante et violente, située en arrière du sternum se prolongeant dans le dos, l'estomac, la mâchoire, les épaules, le bras et la main gauche. Un essoufflement, des sueurs, une agitation, des nausées ou vomissements, un hoquet persistant... peuvent notamment accompagner ce premier symptôme.



Comment prévenir l'infarctus du myocarde ?

■ Ne pas fumer ou arrêter de fumer

C'est le facteur de risque qui frappe le plus tôt : avant 45 ans, 80 % des victimes d'infarctus sont fumeurs.

■ Manger varié et équilibré

Une bonne hygiène alimentaire permet de réduire le taux de mauvais cholestérol* et diminuer les risques de diabète, un facteur également déterminant du risque d'infarctus.

■ Dépister et soigner une éventuelle hypertension artérielle

Une tension artérielle au-delà de 14/9 indique une hypertension artérielle.

(voir l'article sur ce sujet dans le magazine *Apemme Plus* n°10)

■ Bouger !

L'exercice physique aide à la dilatation des artères qui entourent le cœur et fait ainsi reculer le risque d'infarctus. Pratiquer une activité physique régulière, au moins 3 fois par semaine, est déterminant pour protéger son cœur.

Si un proche présente les signes d'un infarctus, il faut réagir rapidement !

Appelez le 15, surélevez sa tête et ses épaules avec des coussins, aidez-le à mieux respirer en dé faisant son col par exemple. Si son cœur arrête de battre, pratiquez un massage cardiaque ou utilisez un défibrillateur.

■ Plus d'informations sur :

<http://www.fedecardio.org>

*Le mauvais cholestérol (ou LDL-cholestérol) se dépose dans les artères du cœur. Il doit être compris entre 1 et 1,6 g/litre de sang.

Bien dormir

Réveils fréquents, difficultés d'endormissement, votre sommeil est perturbé ? Quelques astuces peuvent vous aider.

■ Respectez votre sommeil

Le sommeil est organisé en cycles d'environ une heure trente, si vous manquez votre «train», il vous faudra attendre le prochain. Vous risquez donc de vous tourner et retourner dans votre lit sans parvenir à trouver le sommeil. Quand vos yeux picotent, que vous baillez et frissonnez... il est l'heure de se mettre au lit !

■ Trouvez la bonne température

Plutôt qu'un bain chaud, il est préférable de prendre le soir un bain ou une douche tiède à 37 °C maximum ; en effet, l'organisme diminue sa température interne pour se programmer à dormir. Dans la chambre, la température idéale se situe autour de 18 °C (maximum 20 °C).

■ Dînez léger

Une digestion difficile contrarie le sommeil. Au dîner, proscrivez la viande rouge, les plats épicés, l'alcool, le café et le thé. Préférez des crudités, du pain blanc, des pâtes, du poisson et des légumes. Dînez le plus tôt possible (dans l'idéal, deux heures avant le coucher). Buvez une tisane de plantes, tilleul, verveine, camomille ou fleur d'oranger ; pensez aussi à la passiflore, valériane, aubépine et houblon, efficaces contre la nervosité.

■ Un environnement propice

Sortez votre télévision de la chambre et n'y installez pas votre bureau. La chambre est un endroit pour dormir, pas une salle multi-activités ! Choisissez votre matelas avec soin : il est difficile de vivre des nuits paisibles sur un matelas déformé. Et prévoyez des bouchons d'oreille si votre conjoint ronfle.



■ Soyez zen

Après 19 h, évitez les jeux vidéo, le sport ou toute activité stimulante. Et ne pensez pas à vos soucis : impôts, finance, problèmes au travail... Rien de tel pour s'énerver et ressasser sur l'oreiller !

■ Plus d'informations sur :

<http://www.reseau-morphee.fr>

Courrier des lecteurs

« Je viens de terminer ma cure thermale. Que dois-je fournir comme document pour obtenir le versement du forfait cure thermale prévu sur mon contrat ? »

Mélanie B.

Réponse

« Pour rappel, seules les cures prises en charge par le régime de base sont remboursées. Il suffit de nous présenter le décompte de la Sécurité Sociale. En cas de difficulté, veuillez vous adresser à Uniassur. »



Pour nous écrire :

Apemme - Commission Magazine Apemme +
13, rue Eugène Kloster - 57800 FREYMING-MERLEBACH
 E-mail : contact@apemme.fr

Le saviez-vous ?



■ De quoi est composée la gélatine ?

La gélatine alimentaire est fabriquée à partir du collagène issu de la peau, des os ou des tendons d'animaux, notamment le porc (95% de la production mondiale de gélatine contient du porc). La gélatine est très souvent utilisée dans les desserts et dans les friandises. Elle peut porter le numéro E428 ou le numéro E441 et parfois aucun numéro car il arrive qu'elle soit considérée comme un ingrédient et non pas comme un additif.

Les personnes végétariennes ou les personnes ne souhaitant pas manger de porc pour des raisons religieuses peuvent éviter ces produits en portant une attention particulière aux étiquettes. Il existe des alternatives végétales à la gélatine animale comme par exemple : Agar agar : E406 / Carraghénane : E407 / Gomme xanthane : E415 / Gomme de guar : E412.



■ On peut aller se baigner après le repas !

La peur d'aller se baigner aussitôt après un repas ne repose sur rien de bien précis.

Personne à ce jour n'a pu établir de corrélation entre les noyades et le contenu de l'estomac.

Aller se baigner à deux ou trois heures de l'après midi, au moment de la journée où le soleil chauffe le plus n'est pas raisonnable, non pas parce que l'on sort de table, mais en raison des coups de soleil que l'on risque d'attraper.

En fait la sagesse populaire avait du bon : attendre 16 ou 17 heures avant de se jeter dans l'eau est un conseil plein de bon sens. L'eau est plus chaude et les rayons du soleil moins agressifs pour la peau.

Jeux des 7 différences

Trouvez les 7 différences qui se sont glissées dans la reproduction de cette image.

Solution sur www.apemme.fr



Agenda

Convocation à l'Assemblée Générale de l'APEMME

L'Assemblée Générale de l'APEMME se tiendra le **1^{er} octobre 2015 à 17 heures** dans la salle du Puits V à Freyming-Merlebach.

Prière de se munir de la carte d'adhérent, un contrôle sera effectué à l'entrée.

Ordre du jour de l'Assemblée Générale de l'APEMME du 1^{er} octobre 2015

- approbation du CR de l' AG du 25/09/2014
- rapport d'activité
- rapport financier
- quitus au CA
- résultats des contrats
- perspectives 2015/2016
- renouvellement du CA



Une AG extraordinaire avec à l' ordre du jour la modification des statuts (art 9) se tiendra à l'issue de l'AG ordinaire.

Deux participants à l'AG seront tirés au sort et se verront attribuer la gratuité d'un contrat Apemme durant 1 an.

Numéros utiles

Police.....	17
Pompiers.....	18
Samu.....	15
Appel d'urgence européen.....	112
SOS Médecins.....	3624
Fil santé jeunes.....	0 800 235 236
SIDA info service.....	0 800 840 800
Drogue info service.....	0 800 23 13 13
Enfance maltraitée.....	0 800 05 41 41 ou 119
SOS viols.....	0 800 05 95 95
Croix rouge écoute.....	0 800 858 858
Samu Social.....	0 800 306 306 ou 115
Violence conjugale.....	3919
ALLÔ escroquerie.....	0 811 02 02 17

Contacts Apemme

Nos conseillers sont à votre disposition du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30. Exposez-leur vos demandes et vos attentes.

UNIASSUR :

13, rue Eugène Kloster
57800 - Freyming-Merlebach
☎ **03 87 29 85 60**

UNIASSURANCE :

2, rue du Général De Gaulle
57500 - Saint-Avold
☎ **03 87 81 18 12**

APEMME (siège social) :

13, rue Eugène Kloster
57800 - Freyming-Merlebach
☎ **03 87 81 16 16**

LES CONTRATS JEUNES

Pour les étudiants, actifs
ou demandeurs d'emploi

18/30
ANS



Entre 18 et 30 ans, votre situation évolue rapidement
et peut changer de cap d'une année à l'autre.

C'est pourquoi l'Apemme a mis en place des
solutions flexibles, aux conditions avantageuses.

Avec l'Apemme vous bénéficiez :

- D'une adhésion sans questionnaire
médical.
- De tarifs très compétitifs.
- De garanties complètes adaptées
à votre situation.
- De remboursements rapides.
- D'un accès sur Internet
pour suivre vos remboursements.

WWW.APEMME.FR

Étudiants, n'attendez
pas la prochaine rentrée scolaire,

**CONTACTEZ-NOUS
DÈS MAINTENANT**

pour faire le point
sur votre
couverture santé.

Contactez nos conseillers
du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30 :

13, rue Eugène Kloster
57800 FREYMING-MERLEBACH
Tél. : 03 87 81 16 16 ou 03 87 29 85 60

2, rue du Général de Gaulle
57500 SAINT-AVOLD
Tél. : 03 87 81 18 12

Email : contact@uniassur-unigest.com

