

apemme

Plus

Gros plan sur : Bien se préparer à l'hiver

Les astuces pour stimuler votre organisme



**focus
juridique**
Protection
juridique santé

portraits
→ Club Cœur & Santé
→ Aurélie Muller,
nageuse, championne
du monde sur 10 km

votre quotidien
L'homéopathie

Gino Becker passe le relais à Léon Valin



Chères adhérentes, chers adhérents,

C'est avec une certaine émotion que je vous annonce la fin de mon mandat de Président de l'Apemme. Après 6 années passées à la tête de l'association, je passe le relais à mon successeur, M. Léon Valin, élu le 6 octobre dernier.

Avec passion et conviction, j'ai conduit cette présidence dans un esprit d'équité et d'ouverture. Mes priorités ont toujours été régies par un regard altruiste que je partage avec l'ensemble des équipes de l'Apemme. Je tiens ici à remercier chaleureusement tous les administrateurs de l'association pour leur implication ainsi que l'équipe de gestion interne dont le professionnalisme et les compétences sont des atouts précieux pour notre organisation et le suivi de vos contrats. Je remercie également mes proches collaborateurs pour leur appui et soutien qui m'ont permis de faire face à des situations parfois difficiles ; grâce à eux, j'ai pu mener à bien les missions qui m'ont été confiées.

Je souhaite un excellent mandat à notre nouveau Président, M. Léon Valin, pour qui j'ai beaucoup d'estime, et qui saura, j'en suis sûr, présider l'Apemme avec compétence et dévouement.

Gino Becker



Chères adhérentes, chers adhérents,

Je me présente à vous en qualité de nouveau Président de l'Apemme et je tiens à remercier ici les administrateurs pour la confiance qu'ils m'ont accordée.

Cette élection m'honore et je m'engage à poursuivre le travail qui a été fait par mon prédécesseur pendant toute la durée de son mandat. Son investissement sans faille sera un exemple pour moi, autant que les résultats obtenus.

Je déploierai toute mon énergie dans la conduite de mes responsabilités et veillerai à ce que les décisions prises soient le fruit d'un travail d'équipe mené dans un esprit d'échange et de dialogue.

Ma première mission consistera à mettre en place au début de l'année 2016 les nouveaux contrats de Complémentaire Santé Responsables impulsés par le gouvernement.

De plus amples informations sur les dispositions de ces contrats vous parviendront très prochainement.

En parallèle, nous serons amenés à vous présenter nos nouveaux tarifs applicables dès le mois de janvier prochain. Comme chaque année, ils vous seront adressés par voie postale.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce nouveau numéro de l'Apemme Plus. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos remarques ou suggestions !

Avec mes meilleures considérations,

Votre Président,
Léon Valin

sommaire

Actualité Apemme P3

Focus P4

• Protection juridique santé

Dossier P5-7

• Bien se préparer à l'hiver

Portraits P8

• Club Cœur & Santé
• Aurélie Muller, nageuse,
championne du monde sur 10 km

Votre quotidien P9

• L'homéopathie
• L'importance
de la brosse à dents

**Courrier
des lecteurs P10**

Le saviez-vous ? P10

Info Apemme P11

Numéros utiles P11



Rendez-vous le 19 novembre au marché de Freyming-Merlebach

C'est avec plaisir que nous répondrons à vos questions et écouterons toute suggestion pour l'amélioration de nos services.

L'Apemme vous invite à venir partager un moment de convivialité autour d'un encas et d'une boisson chaude offerts par l'association.

Information à destination des affiliés au régime minier

La CPAM (La Caisse primaire d'Assurance Maladie) gère désormais les dossiers de remboursement auparavant traités par la CARMi (FILIERIS).

Comme indiqué par le directeur général de la CANSSM dans un courrier adressé à la mi-juin à tous les affiliés du régime minier, l'Assurance Maladie des Mines du régime général prend en charge depuis le 1^{er} juillet 2015 l'ensemble des dossiers d'assurance maladie, d'accidents du travail et maladies professionnelles.

Pour vous faciliter cette transition, un jeu d'étiquettes comportant la nouvelle adresse postale de votre centre de remboursement vous a été adressé.

L'Assurance Maladie des Mines

TSA 39014
62035 ARRAS CEDEX

Ce changement d'adresse postale est la seule conséquence du transfert réalisé. Il n'y a aucun changement sur les droits et prestations qui vous sont dus.

Désormais, comme pour les affiliés du régime général, vous pouvez suivre vos remboursements sur la plateforme <http://www.ameli.fr>

Il suffit d'y créer votre compte personnel en renseignant votre numéro de sécurité sociale.

Les points d'accueil de la CPAM de votre lieu de résidence vous sont également ouverts pour toutes vos demandes d'informations.



Nouvelle composition du Conseil d'Administration de l'Apemme

Gino BECKER
1^{er} vice-président

Alexandre CHAVAN

Jean-Marc CZAJKOWSKI

Jean-Marie GEYER
Trésorier

Gérard GLATZ

Serge GRASLAND

Francis HERQUE
2^{ème} vice-président

Roland HOEN
Secrétaire

René HOFFMANN
3^{ème} vice-président

Hubert JUNG
Trésorier Adjoint

Serge KUNTZ
Assesseur

Fabrice MARGIOTTA
Assesseur

Raymond POLAK

Kurt SCHIRLE

Rémi SEILER

Claude TARALL
Secrétaire Adjoint

Ernest TERVICHÉ

Olivier TRUSCH

Antoine VACCARO

Léon VALIN
Président

Francis VINE

Gilbert ZIMMER



Protection juridique santé

■ Qu'est-ce que votre protection juridique santé peut faire pour vous ?

Exemple d'intervention :

En novembre 2013, Madame Z a besoin d'importants soins dentaires avec pose d'implants pour un montant de 4980 €.

Courant 2015, elle est victime de complications conséquentes qui nécessitent de nouveaux soins et notamment le remplacement de tous les implants pour un devis de 8995 €.

Mme Z nous déclare son litige en mai 2015.

Nous intervenons auprès du Docteur B par le biais d'un courrier de mise en cause. Sans réponse, nous lui adressons une mise en demeure l'informant que, sans retour de sa part, nous transmettrons le dossier à l'avocat de Madame Z.

Le Docteur B nous téléphone et après discussion, nous fait part de son accord pour un arrangement amiable. Compte tenu du montant du devis, du *pretium doloris* et des différents préjudices subis, nous négocions une indemnisation à hauteur de 10 000 €.

Nous rédigeons alors un protocole d'accord signé par Madame Z et le Docteur B en août 2015.

Madame Z a obtenu son chèque de 10 000 € début septembre 2015.



Communication du dossier médical

L'article L. 1111-7 du Code de la santé publique vous reconnaît un droit d'accès direct à votre dossier médical qui comprend notamment des résultats d'examen, des comptes rendus de consultation ou d'hospitalisation, des prescriptions thérapeutiques mises en œuvre.

Un patient dispose d'autant de dossiers médicaux qu'il a de médecins : un chez son médecin généraliste, un chez son dentiste, son dermatologue, un à l'hôpital, etc.

■ Qui peut consulter son dossier ?

Pour un **patient majeur** : le **patient lui-même**, son tuteur ou son **médecin** si le patient l'a choisi comme intermédiaire.

Pour un **mineur** : le **mineur lui-même** et son **représentant légal**. Cependant, si le mineur reçoit des soins à l'insu de ses parents, il peut s'opposer à ce que le médecin communique son dossier.

Pour un **patient décédé** : les **héritiers** peuvent consulter le dossier sauf volonté contraire exprimée par le patient de son vivant. Il s'agit toutefois d'un accès limité à certaines informations (établissement de la cause du décès, défense de la mémoire du défunt ou faire valoir leurs droits).



■ À qui et comment faire la demande ?

La demande doit être adressée au **médecin concerné** sur les informations souhaitées :

- directement au professionnel libéral, par exemple le dentiste pour un dossier dentaire ;
- au responsable de l'établissement de santé (hôpital par exemple).

Le **délai de communication** à réception de la demande est de 8 jours pour un dossier récent et 2 mois pour un dossier allant jusqu'à 5 ans.

La demande s'effectue par simple **lettre recommandée avec accusé de réception**.

■ Le mode de consultation

La consultation peut être faite **sur place**, avec la possibilité de bénéficier d'un accompagnement médical. La remise d'une copie de votre dossier vous sera facturée.

L'accès au dossier peut également être réalisé par **envoi de copies**. Cet envoi pourra également vous être facturé, le coût ne pouvant toutefois excéder les frais de la reproduction et de l'envoi des documents.

■ Que faire en cas de refus de la part d'un établissement de soins ?

Pour un **établissement public** ou un **établissement privé participant au service public hospitalier** (clinique sans but lucratif), vous devez saisir la **CADA** (Commission d'Accès aux Documents Administratifs).

Pour un **établissement privé** vous devez saisir la **Commission Interne de l'établissement**. En l'absence de réponse positive, il vous faudra saisir la Direction de l'hospitalisation et de l'organisation des soins au Ministère en charge de la Santé.

■ Que faire en cas de refus de la part d'un médecin libéral ?

Trois possibilités :

- saisine de l'**Ordre des médecins** ou des dentistes ;
- saisine du **Tribunal** du lieu de résidence du cabinet du praticien ;
- saisine de la **CNIL** (Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés) qui interviendra auprès du praticien.

Bien se préparer à l'hiver



L'hiver est la saison qui met le plus à mal notre organisme. Avec l'arrivée des premiers frimas, un sentiment de déprime guette chacun d'entre nous du fait d'un manque de lumière, de conditions météo peu engageantes, de l'apparition de maladies qui se propagent insidieusement ... Pourtant, avec quelques astuces et règles de base il est possible de traverser l'hiver dans la joie et la bonne humeur, et en bonne santé !

Privilégiez une alimentation équilibrée

Si tout au long de l'année les nutritionnistes s'évertuent à mettre l'accent sur les effets positifs d'une alimentation équilibrée, il est encore plus important de respecter leurs conseils en hiver. Notre organisme a besoin de nutriments variés pour s'armer efficacement contre les agressions extérieures. Il est inutile de se jeter sur des plats hautement caloriques dès que les températures baissent, même si le froid engendre une plus grande déperdition d'énergie. Compenser cette perte d'énergie par un apport accru de gras et de sucre n'a pas de sens ; il est possible d'augmenter légèrement ses apports en énergie mais de façon globale. Vous pouvez protéger votre organisme en choisissant des aliments à hautes valeurs nutritives et le choix est vaste ! *Orange, kiwi, pamplemousse, banane, abricot, raisins secs, noix, produits céréaliers entiers, crudités, soja, levure de bière, champignons, oignons, gingembre frais, le foie (volailles, veau, porc ou bœuf), le saumon, le thon ou le maquereau, les œufs...*

Pour faire le plein de vitamines, il est conseillé de faire son marché et de préparer ses repas à partir de produits frais. Faciles à préparer, les soupes maison sont à mettre à l'honneur. Elles permettent de se réchauffer et de faire le plein de vitamines.



■ Les compléments alimentaires

Présentés sous formes de gélules, pastilles, ampoules ou en poudre, de nombreux compléments alimentaires inondent le marché avec un cortège de promesses quant à leurs effets bénéfiques. S'ils permettent de combattre certaines carences et de prévenir des problèmes de santé, il est important de respecter les doses recommandées. Comme pour toutes substances actives, l'usage de ces produits n'est pas anodin, surtout à hautes doses. Il est fortement conseillé de demander un avis préalable à son médecin ou à un diététicien nutritionniste.

■ À noter :

contrairement à une idée reçue, l'alcool ne « réchauffe » pas. La consommation d'alcool dilate les vaisseaux sous la peau, ce qui peut provoquer une impression de chaleur.

En réalité, la température du corps s'abaisse d'un demi-degré par fraction de 50 g d'alcool absorbé.

gros plan sur...

gros plan sur...

■ Vitamines et oligo-éléments

Les vitamines sont nos alliées pour l'hiver ; **la star en est sans conteste la vitamine C**. Elle nous permet de mieux résister au froid et aux infections. Les apports recommandés pour un adulte bien portant sont de 110 milligrammes par jour (soit l'équivalent de deux oranges).

Attention, c'est une vitamine fragile qui supporte mal la cuisson, mieux vaut donc la consommer dans les aliments crus.

La provitamine A (ou bêta-carotène) participe au renforcement de notre système immunitaire. Vous la trouverez dans les carottes, le foie de volailles, les abricots secs, la laitue, les patates douces, les mangues. Pour stimuler le système immunitaire, la **vitamine B9** est particulièrement recommandée. Il y en a dans les légumes à feuilles vert foncé (choux, brocolis, blettes, épinards, roquette, mâche), les légumes secs, le foie, le poisson, les châtaignes, les amandes, les noix, l'avocat, la levure de bière.

Le zinc et le sélénium sont deux oligo-éléments indispensables en hiver. Une carence en zinc expose aux infections respiratoires et au rhume. On trouve le **zinc** dans les huîtres, les palourdes, les noix du Brésil, les viandes, le pain complet, les légumes verts et les lentilles, lesquelles apportent du fer en prime. Le **sélénium** est un antioxydant qui contribue à la prévention de maladies ; on le trouve dans la noix du Brésil et essentiellement dans les produits de la mer et les abats. Prenez du **magnésium** pour combattre le stress et la fatigue, en consommant des coquillages, des céréales complètes, des amandes, et du chocolat noir.

■ Les aliments les plus riches en vitamine C

Aliment	Teneur en vitamine C
Acérola (100 g)*	1000 mg
Cynorrhodon ou baie d'églantier (100 g)	750 mg
Argousier (100 g)	700 mg
Goyave (100 g)	230 mg
Cassis (100 g)	200 mg
Poivron rouge (100 g)	190 mg
Persil (100 g)	170 mg
Litchi (100 g)	140 mg
Brocolis cuits (100 g)	85 mg
Kiwi (100 g)	80 mg
Orange (100 g)	53 mg



*L'acérola est un arbre dont le fruit est appelé cerise de la Barbade ou cerise des Antilles. Très riche en vitamine C, le fruit est consommé sous forme de jus ou en complément alimentaire (comprimés à croquer ou gélules). Attention, l'acérola peut augmenter le taux d'acide urique, demandez conseil à votre médecin.

En collaboration avec Denis Strauchmann, Diététicien Nutritionniste D.E.

42 rue de la gare - 57150 CREUTZWALD

Tél. : 06 81 19 46 09

E-mail : strauchmann.diet@sfr.fr

Le quotidien

Dans la maison

La température idéale de la maison est de 19°C. Évitez de surchauffer vos pièces de vie et utilisez des humidificateurs d'air avec des gouttes d'huiles essentielles désinfectantes (l'air sec peut aggraver les muqueuses nasales et rend plus sensible aux agents infectieux). L'erreur souvent commise en cas de rhume est de croire qu'il faut rester bien au chaud et à l'abri. Or, l'intérieur d'une habitation représente un vrai nid à virus ; n'hésitez pas à sortir et à prendre l'air et aérez régulièrement (au minimum une fois par jour).

Sortez et bougez !

L'être humain n'a pas été conçu pour hiberner. Le simple fait de marcher d'un bon pas une demi-heure par jour fortifie le corps par un éventail de mécanismes qui agissent favorablement sur nos défenses immunitaires et nos capacités cardiovasculaires. Profitez de la lumière naturelle de 11 heures à 16 heures, lorsque les rayons du soleil sont au plus fort, c'est excellent pour le moral.



Comment éviter les maladies virales particulièrement présentes en hiver ?

Rhume, pharyngite, grippe, bronchite, gastro-entérite sont des maladies d'origine virale, transmises habituellement par contact avec un virus.

Les antibiotiques sont inefficaces dans leur traitement.

Les virus se transmettent par contacts directs, par voie aérienne ou par l'intermédiaire d'objets de la vie courante sur lesquels ils se déposent (téléphone, clavier d'ordinateur, poignées de portes...). Se laver les mains soigneusement avec du savon freine le processus de prolifération. Une solution désinfectante convient également. Évidemment, cela ne vaut pas qu'en hiver : ce geste simple, mais trop souvent négligé, permettrait d'éviter bien des désagréments tout au long de l'année...

■ À noter :

80% des microbes (virus et bactéries) se transmettent par les mains.

Voici quelques réflexes à adopter pour réduire la propagation des virus et éviter les contaminations :

Pour se prémunir :

- éviter de partager des objets de toilettes ou les couverts de table
- désinfecter régulièrement les toilettes et lavabos
- éviter de serrer la main d'une personne malade ou de lui faire la bise
- se laver les mains plusieurs fois par jour, notamment à des moments essentiels : avant de cuisiner, avant de manger, après avoir été en contact avec une personne malade...
- se faire vacciner contre la grippe (la vaccination est particulièrement recommandée pour les femmes enceintes, les personnes de plus de 65 ans et les personnes atteintes de maladies chroniques)

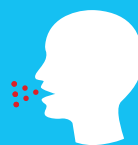
Pour protéger les autres :

- utiliser des mouchoirs en papier (n'utiliser le mouchoir qu'une seule fois et le jeter ensuite)
- éternuer dans un mouchoir
- se laver les mains après s'être mouché ou avoir éternué
- se laver les mains après chaque passage aux toilettes
- porter un masque de type chirurgical en présence d'autres personnes

■ Les modes de transmission des virus respiratoires

(grippes, bronchites, rhume, bronchiolite...)

Les virus respiratoires se transmettent par :



les postillons



les éternuements



la toux



la salive



les mains



Un exemple de lota utilisé pour la douche nasale

Le lavage de nez

Pratiqué par les adeptes du yoga, le lavage de nez (ou jala neti) à des bienfaits sur la prévention, le soin et le confort respiratoire. Les puristes utiliseront un lota permettant d'introduire de l'eau salée tiède dans une narine tout en la laissant s'écouler par l'autre narine en penchant la tête sur le côté. L'opération est à effectuer par les deux narines successivement. Des vidéos explicites sont visibles sur Internet. Pour les moins téméraires, il existe des sprays spécifiques vendus en pharmacie. Avant de vous adonner au lavage de nez, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

Le Club Cœur et Santé de Freyming-Merlebach



Un rôle actif dans la prévention des accidents cardiaques et l'accompagnement des malades.

En 1976, la Fédération Française de Cardiologie a créé les Clubs **Cœur et Santé**, parrainés par des cardiologues et animés par des bénévoles.

Plus de 200 Clubs existent aujourd'hui sur l'ensemble du territoire.

Leur mission consiste à organiser des actions de prévention et conseiller les personnes qui souffrent de problèmes cardiaques ou ayant des antécédents familiaux.

Le Club Cœur et Santé de Freyming-Merlebach a vu le jour à l'initiative de M. Patrick Baumann, victime d'un infarctus qui l'a conduit à un séjour de rééducation au centre d'Abreschviller. À sa sortie du centre, M. Baumann s'est aperçu qu'il ne pouvait compter que sur lui-même pour poursuivre les exercices préconisés par le personnel médical et prévenir ainsi une récurrence à son accident cardiaque.

Sur l'avis et les conseils de son cardiologue, le Dr André Gabriel, et au vu de l'inexistence d'une telle structure dans la région, M. Baumann a pris la décision en 2003 de créer le Club Cœur et Santé lui permettant de mettre en place un ensemble d'activités encadrées par des bénévoles.

Plus de 250 adhérents sont aujourd'hui inscrits dans le Club Cœur et Santé de Freyming-Merlebach.

Grâce au Club, les malades sont en mesure de poursuivre leur réadaptation cardiaque par le biais d'activités physiques ciblées, proposées dans un environnement sécurisé. Plusieurs disciplines sont accessibles selon les pathologies avérées : le cardio-training, la marche, la gymnastique douce et l'aquagym.

Le Club est également ouvert aux personnes qui ont connaissance d'antécédents cardiaques familiaux et qui souhaitent s'ouvrir à une hygiène de vie leur permettant de réunir les meilleures conditions de prévention à un éventuel accident.

Des conférences et actions de terrain sont organisées par le Club tout au long de l'année sur les thèmes en lien avec les risques cardiaques et les maladies cardio-vasculaires : la sédentarité, l'hypertension, le cholestérol, le diabète, l'obésité et le tabac. Des initiations aux gestes qui sauvent ainsi qu'à l'utilisation d'un défibrillateur sont dispensées au sein du Club.

Pour plus d'information :

Site Internet : <http://coeur.et.sante.fm.pagesperso-orange.fr/presentation.htm>

E-mail : coeur.et.sante@orange.fr

Téléphone : 03 87 04 08 47 ou 06 89 62 81 85

Cardiologue référent : Dr André Gabriel, Cardiologie de Freyming-Merlebach

Animateur responsable : M. Patrick Baumann

Aurélie Muller

en route vers les JO 2016 à Rio après sa performance historique aux championnats du Monde de natation.

Le 28 juillet 2015, Aurélie Muller a décroché le titre de championne du monde sur 10 km de nage en eau libre à Kazan en Russie. Elle se trouve ainsi qualifiée pour les Jeux Olympiques de 2016 à Rio. Il faut souligner que cette victoire constitue le premier titre français international sur distance olympique dans cette catégorie.

La Moselle toute entière est fière de l'exploit historique de cette championne qui a vu le jour à Sarreguemines en 1990. Durant de nombreuses années, elle a été entraînée par Olivier Antoine au sein du cercle nautique de Sarreguemines. Si elle reste fidèle à son club d'origine où elle est toujours licenciée, c'est Philippe Lucas, l'entraîneur emblématique de Laure Manaudou, qui a pris le relais.

Dès 2006, le parcours d'Aurélie Muller s'est jalonné de titres juniors européens et mondiaux. Nageuse de bassin à ses débuts, elle s'est qualifiée en eau libre pour les jeux Olympiques de Pékin en 2008 où la discipline a fait son entrée. En 2011, elle remporte à Shanghai la médaille d'argent sur le 5 kilomètres dames. Après un passage au Canada en 2014 elle revient en France, à Narbonne, où elle effectue aujourd'hui ses entraînements. Titulaire d'un diplôme universitaire en management sportif professionnel, Aurélie Muller se donne corps et âme pour décrocher la médaille d'Or à Rio.

Pour plus d'information sur le club nautique de Sarreguemines :

www.sarreguemines-natation.fr



L'homéopathie

Vieux de deux siècles, le principe de l'homéopathie pose toujours des interrogations quant aux explications scientifiques de son action. En effet, et jusqu'à ce jour, les études réalisées sur l'homéopathie ne montrent pas plus d'effet bénéfique qu'un médicament placebo, c'est-à-dire un médicament dépourvu de tout principe actif.

Malgré l'absence de preuves sur son efficacité, cette médecine douce continue à faire de nombreux adeptes, particulièrement en France.

Le principe :

L'homéopathie repose sur le principe de similitude ; **une substance qui s'avère toxique à haute dose peut soulager un malade lorsqu'elle est administrée à doses infimes.**

D'origines végétales, minérales ou animales, les substances actives sont placées en quantités infinitésimales dans les remèdes homéopathiques préparés sous forme de dilutions* et présentés sous différents aspects: solution, poudre, suppositoire, crème. Les présentations en granules ou globules sont les plus connues et les plus utilisées.

Les traitements homéopathiques sont souvent prescrits dans le cadre de la prévention et le traitement des affections respiratoires chroniques, des allergies, des troubles gastriques, des maladies cardiovasculaires, des maladies osseuses, du stress et de l'anxiété.

Pour certaines pathologies l'homéopathie ne peut pas remplacer un traitement traditionnel. Demandez conseil à votre médecin.

<http://www.sante.gouv.fr/medicaments-homeopathiques.html>



*La dilution

Le procédé de dilution le plus connu est la dilution Hahnemannienne, indiquée par les suffixes DH (au dixième) ou CH (au centième).

Exemple : une dilution de 1 CH correspond à une dilution au 1/100 : 1 part de la souche (substance active) est diluée dans 99 parts de solvant. Une dilution de 2 CH correspond à 1 partie de la dilution 1 CH à nouveau diluée dans 99 parties de solvant, et ainsi de suite.

L'importance de la brosse à dents

Le brossage des dents deux fois par jour est essentiel pour l'hygiène bucco-dentaire. Afin d'assurer une bonne routine de brossage, il faut choisir une brosse suffisamment confortable.

■ Des poils pas trop durs !

Les poils durs peuvent blesser les gencives et abîmer l'émail. Il vaut mieux privilégier une brosse à dents à poils souples ou médium. Pour les personnes ayant des gencives sensibles, les dentistes recommandent d'utiliser des brosses à dents à poils extra-souples.



■ Une petite tête

La brosse à dents doit avoir une petite tête. Plus la tête est petite, plus elle peut se glisser dans les recoins et aller jusqu'à la dernière molaire.

■ Un manche ergonomique

Pour une bonne préhension, privilégiez une brosse à dents à manche légèrement flexible présentant une surface antidérapante.

■ Une hygiène irréprochable

Pour que votre brosse à dent ne se transforme pas en nid à bactéries, voici quelques conseils d'usage au quotidien :

- Rincez soigneusement votre brosse à dents après chaque brossage
- Rangez votre brosse à dents verticalement, la tête vers le haut. Il ne faut pas la coucher sur une surface où les bactéries pourraient se multiplier.
- Évitez les étuis qui recouvrent les têtes des brosses à dents. En effet, l'humidité est l'amie des germes. Il faut que votre brosse à dents puisse sécher complètement entre deux brossages.

■ Une durée de vie limitée

On conseille de changer de brosse à dents tous les 3 mois, mais c'est un délai maximum ! En cas de maladie ou si votre brosse à dents présente des signes d'usure il faut en changer plus souvent.

La brosse à dents électrique

La brosse à dents électrique offre un nettoyage efficace et optimisé des dents et des gencives. Ses caractéristiques techniques, en particulier sa forme et sa taille, permettent d'accéder à toutes les zones difficiles de la bouche, y compris les plus inaccessibles, comme par exemple l'espace interdentaire.

Il faut bien sûr penser à changer régulièrement la tête de la brosse à dents électrique, au même rythme qu'une brosse à dents manuelle.

Courrier des lecteurs

« J'ai été hospitalisé.
Les frais de télévision sont-ils
remboursés ? »

Pascal L.

Réponse

Cette prestation est servie par RMA (Ressources Mutuelles Assistance).

Si vous êtes hospitalisé plus de 24 heures lors de la survenance d'une maladie soudaine, imprévisible et aiguë (non chronique) ou d'un accident corporel, et si vous souhaitez louer un téléviseur dans votre chambre, la prise en charge des frais de location de celui-ci est effectuée pour **une durée maximale de 10 jours** par hospitalisation.

Les demandes de remboursement doivent être adressées **au plus tard dans les 2 mois** suivant l'hospitalisation à :

Ressources Mutuelles Assistance - Frais TV
46 rue du Moulin
BP 62127 - 44121 VERTOU CEDEX

et accompagnées de :

- l'original de la facture acquittée ou du justificatif de la location du téléviseur,
- la copie du bulletin d'hospitalisation,
- la copie de votre carte d'adhérent mutualiste,
- le RIB du compte à créditer.



Pour nous écrire :

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

Le saviez-vous ?



■ Le chocolat, un aliment toxique pour votre chien

Si le chocolat est considéré comme une source de réconfort et de plaisir pour l'être humain, il n'en est pas de même pour les chiens. Son ingestion peut causer une intoxication sévère chez votre animal de compagnie. À titre indicatif, une tablette de 200 grammes de chocolat noir peut tuer un chien de petite race. En effet, le chocolat contient un alcaloïde toxique pour les chiens : la théobromine. Deux à quatre heures après l'ingestion, l'animal peut présenter de l'agitation, des vomissements et de la diarrhée. Il urine souvent, respire plus rapidement, son cœur bat plus vite et il peut avoir de la fièvre.

Il n'existe aucune antidote à la théobromine. Si votre chien ingère une grande quantité de chocolat, il faut l'emmener en urgence chez le vétérinaire qui tentera de limiter l'absorption intestinale de la théobromine contenue dans le chocolat.

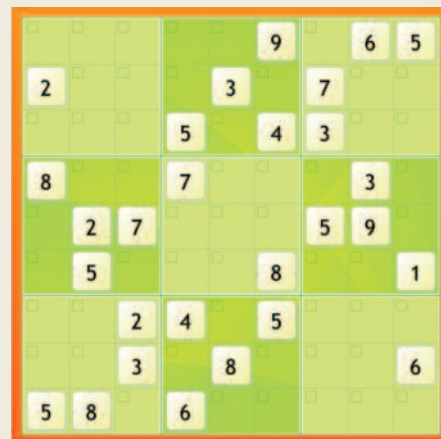


■ Le foie gras : beaucoup de graisse, beaucoup de calories mais du bon cholestérol...

Issu du gavage des oies ou des canards, le foie gras est très riche en graisse. Consommé avec modération, il est moins néfaste pour nos artères que le saindoux par exemple (graisse de porc). En plus des acides gras saturés caractéristiques des produits d'origine animale, le foie gras contient des acides gras mono-insaturés (comme l'huile d'olive) à l'origine du bon cholestérol HDL. Mais attention aux calories ! 100 grammes de foie gras représentent 500 calories, soit l'équivalent de 5 cuillères à soupe d'huile. Pour éviter une explosion de calories, consommez le foie gras en faisant l'impasse sur les vins liquoreux, le pain brioché ou les confits ; privilégiez un vin sec ou une coupe de Champagne brut et présentez-le avec une compote de fruits maison, sans sucre ajouté. Poêlé, évitez de le déglacer à l'alcool et de le servir avec des pommes caramélisées. Pour apprécier le foie gras à sa juste valeur, choisissez-le pur, non retravaillé sous forme de terrine, pâté ou mousse.

Sudoku

■ Grille 5



■ Grille 6



Retrouvez les solutions sur :
www.apemme.fr

Info Apemme

■ L'Assemblée Générale du 1^{er} octobre 2015

Un public nombreux a assisté à notre Assemblée Générale d'octobre ; en effet, plus d'une centaine de personnes ont répondu à notre convocation et nous les en remercions.

Une Assemblée Générale Extraordinaire s'est tenue en clôture de séance.

Une présentation des sujets développés est disponible sur le site apemme.fr



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 nouveaux

CONTRATS SANTÉ RESPONSABLES bientôt disponibles à l'**apemme**



> Plusieurs nouvelles formules
proposées au Régime Minier,
Général et Local.

> Une approche diversifiée,
adaptée à vos besoins
et votre budget.

Contactez-nous !

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

e-mail : contact@uniassur-unigest.com