

apemme **Plus**

Gros plan sur :
**Vos vacances
en Moselle...**
des idées à explorer !



LA NIED



**focus
juridique**
La personne de
confiance en cas
d'hospitalisation

portrait
L'EMSP
(Équipe Mobile
de Soins Palliatifs)

votre quotidien
Les cosmétiques
et leurs composants



Le Mot du président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Voici quelques mois que j'ai pris mes fonctions de président de l'Apemme, et, si l'heure n'est pas encore venue de dresser un premier bilan de mes actions, j'ai déjà pu établir une ligne de conduite qui définira certaines orientations de mon mandat.

Dans un premier temps, et afin de faire plus ample connaissance avec nos adhérents, j'ai décidé d'organiser des réunions publiques dans plusieurs localités du secteur de rayonnement de l'Apemme.

Ces rencontres nous permettront de recueillir des informations sur vos attentes ou préoccupations et vous exposer les solutions élaborées par vos administrateurs.

Un premier rendez-vous s'est déroulé en mai dernier et les échanges ont été très fructueux.

Je vous tiendrai informés des nouvelles réunions à venir très prochainement.

Ce début de mandat a également été marqué par la mise en place des Contrats Responsables qui s'est déroulée dans des conditions optimales, grâce à la mobilisation des équipes d'Uniassur-Uniassurance que je remercie pour leur disponibilité et leur réactivité.

Vous avez été nombreux à vous mobiliser pour des interrogations légitimes et tout a été mis en œuvre pour vous répondre avec clarté et précision.

Je vous précise que tous les adhérents titulaires du contrat AEM Hospitalisation Option 1 qui ont choisi de bénéficier d'un contrat responsable ont reçu un courrier d'information pour leur conseiller de résilier le contrat AEM Hospitalisation Option 1 faisant double emploi.

Je vous informe également de notre prochaine Assemblée Générale qui se tiendra le 22 septembre prochain dans la salle du Puits V de Freyming-Merlebach à 17 heures.
L'ordre du jour vous est notifié à la fin de ces pages.

Dans ce treizième numéro de l'*Apemme Plus* et à l'approche de l'été, nous avons souhaité modifier quelque peu l'orientation de cette édition en vous suggérant des idées pour vos loisirs au cœur de la Moselle.
De nombreuses découvertes sont à faire, ou à refaire, à quelques pas de chez vous !

Le contenu de ce bulletin d'information est amené à évoluer au fil des numéros, envoyez-nous vos suggestions pour nous permettre de l'améliorer selon vos souhaits.

Je vous souhaite une bonne lecture et un très bel été.

Avec mes meilleures considérations,

Votre Président,
Léon Valin

sommaire

Actualité Apemme P3

Focus juridique P4

- La personne de confiance en cas d'hospitalisation
- Règles de voisinage

Dossier P5-8

- Vos vacances en Moselle... des idées à explorer !

Portrait P9

- L'EMSP de Freyming-Merlebach

Votre quotidien P10

- Les substances indésirables dans nos produits cosmétiques
- Voyages à l'étranger

Courrier des lecteurs P11

Info Apemme P11

Numéros utiles P11



Première réunion publique de l'Apemme à Stiring-Wendel (Espace Rémy Botz)

Dans sa volonté d'aller à la rencontre de ses adhérents, l'Apemme a organisé sa première réunion publique le 10 mai dernier à Stiring-Wendel.



Un public nombreux (près de 140 personnes) s'est déplacé pour écouter avec attention la présentation détaillée de l'association et de son fonctionnement.

Les nombreuses questions posées par l'assistance ont montré l'intérêt de ce type de manifestation qui permet de révéler des interrogations légitimes et variées.

Les administrateurs de l'Apemme ont exposé tour à tour des sujets concrets tels que la mise en place des Contrats Responsables, l'Assistance Santé, l'Action Sociale et la Protection Juridique Santé.

Les adhérents ont suivi avec beaucoup d'attention le déroulement de ces thématiques au contenu parfois complexe, illustrées par des cas réels et explicites.

La réunion s'est achevée autour d'une collation qui a permis la poursuite des échanges entre les adhérents et membres de l'Apemme dans une ambiance conviviale et détendue.



Questions à un adhérent suite à la réunion

Que vous a apporté la réunion publique d'aujourd'hui?

J'ai été ravi de faire la connaissance des membres dirigeants de l'Apemme, que je ne connaissais pas. Il est appréciable de constater que de « vraies personnes » se trouvent derrière le système administratif.

Pensez-vous que ce type de rendez-vous devrait être réitéré?

Oui, absolument; même si de nombreux points ont été abordés aujourd'hui, les évolutions de l'actualité et des situations personnelles de chacun, font que de nouvelles questions émergeront régulièrement.

Comment avez-vous perçu l'organisation de cette après-midi?

Le déroulement de la réunion était plutôt fluide et j'ai beaucoup apprécié le moment convivial que nous avons pu partager autour du buffet prévu par l'Apemme.

Êtes-vous satisfait des délais de remboursement concernant votre contrat santé?

Sauf peut-être dans des cas exceptionnels, les délais de remboursement sont assez rapides. Je n'ai pas à me plaindre.

En dehors de la couverture santé, connaissez-vous les autres types de contrats Apemme?

Oui, la prévoyance décès et invalidité ou encore la protection juridique santé.

Vous êtes-vous déjà rendu dans les locaux de nos gestionnaires Uniassur ou Uniassurance? Si oui, comment avez-vous été accueilli?

Oui, cela m'est arrivé très récemment pour prendre des renseignements. L'accueil a été très sympathique. La personne qui m'a reçu maîtrisait son sujet et a clairement répondu à mes questions.

Deux fois par an l'Apemme diffuse un magazine (l'Apemme Plus) conçu par une équipe de rédaction interne.

Quelles rubriques vous intéressent particulièrement?

Je le reçois, oui, et je le lis. J'apprécie d'y voir figurer parfois des personnes que je connais dans la partie « Portraits ».

Quels thèmes aimeriez-vous voir développer dans les prochains numéros?

Je n'ai pas d'idées précises sur le moment, mais je suis davantage sensible aux sujets axés sur des informations locales plutôt qu'à des questions de santé qui ne m'intéressent pas trop.

Globalement, êtes-vous satisfait des services de l'Apemme et conseilleriez-vous l'association à vos proches?

Oui, tout à fait satisfait. De plus, j'apprécie le côté humain de l'association et la facilité des contacts. Je pourrais effectivement conseiller l'Apemme à des gens de mon entourage.

La personne de confiance en cas d'hospitalisation

Toute personne majeure hospitalisée dans un établissement de santé peut, si elle le souhaite, désigner une personne de confiance...

■ Pourquoi désigner une personne de confiance ?

La personne de confiance peut :

- vous **accompagner** lors de vos rendez-vous médicaux,
- et **être consultée** par les médecins pour rendre compte de vos volontés dans les cas où votre état de santé ne vous permet plus de donner votre avis.

Le médecin va tenir compte de son avis pour prendre ses décisions. Elle doit donc **connaître vos volontés** et les exprimer lorsqu'elle est appelée à le faire. Les **directives anticipées** peuvent également lui être confiées.

■ Qui peut-on choisir comme personne de confiance ?

Toute personne de **l'entourage** (parent, proche, médecin traitant) en qui vous avez confiance et qui **accepte de jouer ce rôle** peut être désignée personne de confiance. La personne de confiance est généralement désignée dans le cadre d'une hospitalisation ou en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad).

■ Comment désigner ma personne de confiance ?

Cette désignation se fait **par écrit**, lors de votre admission ou au cours de votre hospitalisation, sur les formulaires qui vous seront donnés à cet effet. À défaut, cette désignation peut s'effectuer sur papier libre. La désignation peut être **annulée ou modifiée** à tout moment.



Règles de voisinage

■ Nuisances sonores

On parle de **nuisances sonores** dès que les bruits troublent le voisinage de **manière anormale**, de jour comme de nuit (cri, talons, chant, musique, outil de bricolage, pétard et feu d'artifice, pompe à chaleur, éolienne, électroménager, aboiements etc.)

En **journée**, ces bruits peuvent être sanctionnés dès qu'ils sont **répétitifs, intensifs**, ou qu'ils **durent dans le temps**. De **nuit**, entre **22h et 7h** du matin, l'infraction pour tapage nocturne est **présumée** sans que ce bruit soit répétitif, intensif et qu'il dure dans le temps.



■ Plantations

Des règles de distance et d'entretien sont à respecter à proximité de la propriété de votre voisin.

Hauteur de la plantation (mesurée du sol à la cime)	Distance minimum à respecter en limite de propriété (mesurée à partir du milieu du tronc de l'arbre)
Inférieure ou égale à 2 mètres	0,5 mètre
Supérieure à 2 mètres	2 mètres

Il peut exister des **règles locales**, il convient alors de se renseigner auprès de votre mairie.

Si les plantations de votre voisin ne respectent pas les distances légales, vous pouvez exiger qu'elles soient **arrachées ou réduites à la hauteur légale**, sauf si elles existent depuis au moins 30 ans.

Quelques règles d'entretien :

Plantation mitoyenne (en copropriété avec votre voisin) : chacun peut la **détruire jusqu'à la limite de sa propriété**, à charge de construire un mur sur cette limite.

Branchages : la coupe des **branches** qui avancent sur votre propriété relève de la responsabilité de votre voisin, vous n'avez **pas le droit de les couper vous-même**.

À savoir : si ce sont des racines, des ronces ou des brindilles qui empiètent sur votre propriété, vous pouvez librement les couper. La taille doit se faire à la limite de votre propriété.

■ Réglementation en matière de vues :

Des règles de distance sont à respecter lorsque vous créez une ouverture (porte, fenêtre, balcon...).

Vue droite ou directe : si l'ouverture vous permet de voir chez votre voisin depuis l'intérieur de chez vous sans avoir à vous pencher, une **distance de 1,9 mètre** doit être respectée entre l'extérieur de l'ouverture créée (ou son extrémité s'il s'agit d'un balcon ou d'une terrasse) et la limite du terrain voisin.

Vue oblique ou indirecte : si l'ouverture vous permet de voir chez votre voisin en vous penchant à l'extérieur, une **distance de 0,6 mètre** doit être respectée entre l'extérieur de l'ouverture créée (ou son extrémité s'il s'agit d'un balcon ou d'une terrasse) et la limite du terrain voisin.

Ouverture sans vue : lorsqu'elle ne permet pas de porter de regard chez votre voisin, il faut respecter certaines règles de hauteur si l'ouverture donne du côté de la propriété voisine.

Ouverture sur voisinage pour éclairage : vous pouvez créer des ouvertures laissant passer la lumière **sans permettre de voir chez un voisin**. Elles doivent être constituées d'un châssis fixe, de verre translucide et opaque, d'un treillis de fer et placées à **2,6 mètres au-dessus du plancher** si c'est au **rez-de-chaussée** et à **1,9 mètre au-dessus du plancher** pour les étages supérieurs.

Ouverture hors voisinage : si aucune vue n'est possible sur le terrain voisin, les règles de distance ne s'appliquent pas.



Vos vacances en Moselle... des idées à explorer !



Nous allons parfois chercher loin de nos lieux de vie des idées de visite, de détente, d'activités, de loisir... alors que de nombreuses possibilités s'offrent à nous dans un périmètre très proche.

Dans ce dossier, l'Apemme a choisi de faire la promotion de la Moselle en mettant l'accent sur des richesses patrimoniales et offres touristiques peu médiatisées. Cette démarche est motivée par la volonté de vous faire partager des expériences et découvertes inattendues, voire insolites, et poser ainsi un regard neuf sur votre environnement.

Qu'il fait bon s'évader par chez nous !

Notre patrimoine

Riche d'une histoire ô combien mouvementée, la Moselle est jalonnée de sites historiques dont la préservation permet de se projeter vers des temps anciens, en s'imprégnant de l'atmosphère particulière de ces lieux chargés d'émotion et d'imaginaire.



FREISTROFF
Château Saint Sixte



CRÉHANGE
Conservatoire Automobile



VOLMUNSTER
Moulin d'Eschviller

Châteaux et sites historiques

■ Le château Saint Sixte à Freistroff

L'histoire de ce château remonte au XII^{ème} siècle.

> Contact : 06 84 65 89 48
(envoyer un SMS en cas d'absence)

■ Le château du Schlossberg à Forbach

Le château est mentionné pour la première fois en 1257 dans un acte de donation en faveur de la collégiale de Hombourg-Haut.

> Office de tourisme du Pays de Forbach
Tél. : 03 87 85 02 43

■ L'église de Valmunster

Église du X^{ème} siècle

> Conseil de Fabrique de Valmunster
Tél. : 03 87 35 70 37

■ Le cimetière militaire américain de Saint-Avold

Ouvert tous les jours de 09h à 17h

> Avenue de Fayetteville - 57500 SAINT-AVOLD
Tél. : 03 87 92 07 32

■ Le fort du Bambesch (ligne Maginot)

La visite dure environ deux heures.
Température intérieure de 10 °C.

> Association des Guides du Bambesch
57690 BAMBIDERSTROFF
Tél. : 06 76 76 61 62 - www.lebambesch.com

■ Le parc Archéologique de Bliesbruck-Reinheim

Les vestiges exhumés témoignent d'une activité qui remonte à l'Âge du bronze.

> 1, rue Robert Schuman - 57200 BLIESBRUCK
Tél. : 03 87 35 02 20
www.archeo57.com



Musées et histoire locale

■ Le conservatoire automobile Léon-Joseph Madeline à Créhange

Collection permanente de véhicules anciens.

> Carreau de la Mine - 57690 CRÉHANGE
District Urbain de Faulquemont
Tél. : 03 87 00 42 72

■ La maison Lorraine à Oberdorff

Visite du 01/05/2016 au 31/10/2016
Samedi et dimanche : de 14h30 à 18h30

> 8 place de la fontaine - 57320 OBERDORFF
Tél. : 03 87 78 43 67

■ La vieille maison de Gomelange

Les dimanches de mi-juin à fin septembre,
de 14h à 18h.

> 10 rue de l'église - 57220 GOMELANGE
Tél. : 03 87 35 74 48 ou 03 87 35 71 57
vieillemaison.free.fr

■ La Mine Wendel

Une extraordinaire aventure dans le plus grand
site minier de France.

> Parc Explor Wendel - 57540 PETITE-ROSSELLE
Tél. : 03 87 87 08 54
www.musee-les-mineurs.fr



■ Le moulin d'Eschviller

Un musée vivant de la meunerie.

> Rue du Moulin - 57720 VOLMUNSTER
Tél. : 03 87 96 76 40
www.moulindeschviller.fr

■ Le musée historique militaire et Erckmann-Chatrian

Uniformes et armes du 1^{er} Empire jusqu'à
la 2^{ème} Guerre Mondiale et présentation
des écrivains Erckmann-Chatrian.

> Office de tourisme - Place d'Armes
57370 PHALSBOURG
Tél. : 03 87 24 42 42
www.phalsbourg.fr

■ Le musée de la faïence - Jardin d'hiver

Une belle demeure et une industrie qui a fait
la renommée de la petite cité à travers
le monde entier.

> 15-17 rue Poincaré - 57200 SARREGUEMINES
Tél. : 03 87 98 93 50
www.sarreguemines-museum.eu

■ La carrière Barrois (Freyming-Merlebach)

La carrière Barrois est dominée par un belvédère
qui offre une vue époustouflante sur un gigantesque
cratère artificiel aux allures de canyon américain.

> Office de tourisme
1, rue de la Gare - 57470 HOMBURG-HAUT
Tél. : 03 87 90 53 53
www.tourisme-pays-de-freyming-merlebach.fr



Évasion et détente

Faites voyager vos sens en flânant tranquillement dans des décors bucoliques loin du stress et de la foule. Prenez le temps de vous émerveiller des beautés de la nature et des paysages. Petits et grands seront ravis de s'adonner à des activités d'extérieur aussi stimulantes pour le corps que pour l'esprit.



Jardins et loisirs

■ Le Jardin pour la Paix à Bitche

Au pied de la Citadelle de Bitche, découvrez les univers enchanteurs de jardiniers créatifs.

> Rue Bombelles - 57230 BITCHE
Tél. : 03 87 96 95 03
www.ville-bitche.fr

■ Les jardins fruitiers de Laquenexy

18 jardins différents mettent tous vos sens en éveil.

> 4, rue Bourger et Perrin - 57530 LAQUENEXY
Tél. : 03 87 35 01 00
www.jardinsfruitiersdelaquenexy.com

■ Vigy Vélorail

Pédalez joyeusement sur de drôles de machines et sur une ancienne voie de chemin de fer. Parcours de 18 km A/R. Sur réservation uniquement.

> Gare de Vigy - 57640 VIGY
Tél. : 06 84 45 37 70
www.vigy-velorail.over-blog.fr

■ Parc Multiloisirs Tepacap

Tout un programme dans ce parc à thème qui regorge d'idées pour petits et grands. Péripéties, jeux, plaisir et détente.

> Allée Jean Goss - Étang de Hasselfurth - 57230 BITCHE
Tél. : 03 87 06 40 00
www.tepacap.fr

Tourisme fluvial

■ Croisière sur la Sarre (bateau Stadt Saarbrücken)

2h30 de parcours entre Sarreguemines et Sarrebruck. Les billets sont en vente à l'Office de Tourisme Sarreguemines Confluences :

> 11, rue du Maire Massing - 57200 SARREGUEMINES
Tél. : 03 87 98 80 81
www.sarreguemines-tourisme.com/fr

■ Port de plaisance de Hesse (Canal de la Marne au Rhin)

Location de bateaux (au week-end ou à la semaine)

> Port du Canal - 57400 HESSE
Tél. : 03 87 03 61 74
www.leboat.fr



Des idées de randonnées

Sur ces sites internet, de nombreuses randonnées sont proposées par thèmes ou destinations :

www.moselle-tourisme.com/bouger/balades-et-activites-de-nature/a-pied.html

www.rando2c.com/News/topic=2.html



■ Quelques exemples :

Le sentier des Huguenots 48 km

Le sentier démarre à Courcelles-Chaussy pour arriver à Ludweiler en Sarre.

Départ : parking place du Temple à Courcelles-Chaussy.

Circuit de la vallée du Bambesch 15 km

Départ : Bambiderstroff. Cet itinéraire vallonné offre au randonneur une variété de paysages et de découvertes insolites au cœur de la nature.

Randonnée au Pays de Forbach - Circuit du Grauberg 10 km

Au départ des hauteurs de Tenteling, cet itinéraire propose une agréable randonnée au travers de massifs boisés et paysages agricoles.

Notre présentation n'est pas exhaustive. Nous vous invitons vivement à consulter le site internet dédié au tourisme en Moselle, où vous trouverez de nombreuses informations supplémentaires :

www.moselle-tourisme.com

Rendez-vous également dans les offices de tourisme et syndicats d'initiative près de chez vous pour y glaner des renseignements et documentations.

OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE FORBACH

Avenue Saint Rémy, Château Barrabino - 57600 Forbach
Tél. 03 87 85 02 43 - www.paysdeforbach.com

OFFICE DE TOURISME DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE FREYMING-MERLEBACH

1 rue de la Gare, Villa Gouvy - 57470 Hombourg-Haut
Tél. : 03 87 90 53 53 - www.tourisme-pays-de-freyming-merlebach.fr

OFFICE DE TOURISME DE SAINT-AVOLD

28 rue des Américains - 57500 SAINT-AVOLD
Tél. : 03 87 91 30 19 - www.tourisme-saint-avold.fr

SYNDICAT D'INITIATIVE DE CREUTZWALD

Hôtel de ville, Place du marché - 57150 CREUTZWALD
Tél. : 03 87 81 89 62 - www.creutzwald.fr/site/tourisme.php

Gîtes et Chambres d'hôtes

Pour un dépaysement complet, optez pour un week-end ou quelques nuits en chambre d'hôtes ou dans un gîte. Les offres proposées par le label Clé Vacances vous permettront de passer un agréable séjour au contact d'hôtes qui sauront vous conseiller en matière de découverte touristique et gastronomique du territoire.

www.moselle-tourisme.com

Le site du Ban Saint-Jean et l'Association Franco-Ukrainienne (AFU)

Pour préserver la mémoire du camp de prisonniers du Ban Saint-Jean situé près de Boulay, sur le ban de Denting (en allemand « Johannis-Bannberg »).

■ L'histoire du camp

Construit dans la stratégie de la Ligne Maginot, le camp militaire du Ban Saint-Jean devient après l'annexion de la Moselle au Reich en 1940, un lieu de détention pour les prisonniers français. Le sergent François Mitterrand y séjournera d'ailleurs pour une période très brève.

L'histoire tragique du camp débute le 21 juin 1941 avec l'invasion de l'Union Soviétique par la Wehrmacht. Les Ukrainiens sont aux premières loges ; considérés comme des « Untermenschen » (sous-hommes) ils sont faits prisonniers par centaines de milliers et envoyés en Moselle annexée où ils seront affectés dans les mines de fer et de charbon. C'est l'arrivée massive des Ostarbeiter. Les témoins décrivent des cortèges de morts-vivants qui se traînent au Ban Saint-Jean. Plus de 300 000 prisonniers soviétiques y ont transité entre 1941 et 1944. La promiscuité, l'absence de soin, le manque effarant de nourriture, vont provoquer maladies et épidémies et une mortalité très élevée.

204 fosses communes sont mises au jour ; jusqu'à 120 victimes par fosse sont dénombrées. Les journaux ont évoqué plus de 20 000 victimes.

Les Ukrainiens survivants obtiennent les autorisations nécessaires à la création d'un cimetière décent qu'ils financent et consacrent à la mémoire de leurs compatriotes.

L'AFU, l'Association Franco-Ukrainienne pour la réhabilitation du charnier du Ban Saint-Jean est créée en mars 2004. Présidée par M. Bruno Doyen et soutenue par Mme Nadia Holowacz consule honoraire d'Ukraine à Metz, l'AFU est composée de 223 membres.

En juin 2014, est inauguré un chemin pédagogique permettant l'accès à la stèle érigée sur le site en 2012, à la mémoire des victimes du camp. L'AFU préserve la mémoire du charnier par des conférences et l'accueil de groupes de marcheurs, scolaires, comités d'entreprises et associations, et de descendants des victimes qui viennent de Russie, d'Ukraine, des Pays Baltes et du Belarus.

■ Ouvrages :

Par Gabriel Becker, secrétaire de l'AFU :

« Le Camp du Ban Saint-Jean (1941-1944) Lumière sur une honte enfouie »

« Le drame ukrainien en France (1941-1944) Memento »

« Camp du Ban Saint-Jean- La Revie »

(renseignements auprès de l'Office de Tourisme de Saint-Avold ou par téléphone au 03 87 79 15 94)

« Trou de Mémoire » par Olivier Jarrige (Aux Éditions Serpenoise)

■ Documentaire vidéo tiré du livre « Trou de Mémoire »

Réalisé en 2012 par Dominique Hennequin (contacter Nomades TV : www.nomadestv.com)

Rendez-vous sur notre site pour plus d'informations :

www.ban-saint-jean.fr



L'Équipe Mobile de Soins Palliatifs de Moselle-Est (EMSP)

Rattachée à l'hôpital de Freyming-Merlebach, l'EMSP (Équipe Mobile de Soins Palliatifs) est dirigée par le Docteur Mohammad Ali BEIKBAGHBAN qui nous explique le fonctionnement de son service.



Docteur BEIKBAGHBAN

Quelle est la vocation d'une EMSP ? Qui sont les membres de votre équipe ?

L'équipe mobile de soins palliatifs* a pour mission de diffuser la culture palliative sur son territoire d'intervention, tout en accompagnant et soulageant les patients concernés, tant en milieu hospitalier, qu'en EHPAD (maison de retraite) ou même au domicile. Elle tend ainsi par son action vers l'amélioration des prises en charge palliatives.

Pour cela, elle est composée d'une équipe pluridisciplinaire : un médecin, une infirmière, une psychologue et une secrétaire. Chaque discipline correspondant à un niveau d'expertise dans les soins palliatifs afin de compléter et d'intervenir au mieux dans les différentes prises en charge.

Notre travail consiste en l'évaluation des situations, des échanges avec les soignants, les familles et le patient, pour finalement prodiguer des conseils et propositions de prises en charge.

Rattachée à l'hôpital de Freyming-Merlebach, une assistante sociale nous épaula en apportant des solutions aux patients se trouvant face à des difficultés sociales ou économiques.

L'EMSP intervient en milieu hospitalier, en EHPAD ou à domicile. Qui décide de vous contacter, le médecin ou la famille du patient ? Quelles démarches sont à accomplir ?

L'intervention de l'EMSP peut être demandée par toutes les personnes qui en éprouvent le besoin, que ce soit le patient en soins palliatifs, son entourage, le médecin traitant ou le médecin spécialiste. Lorsque la prise en charge se déroule au domicile, il nous est indispensable de contacter le médecin traitant, si la demande n'émane pas de lui, afin d'obtenir son accord.

En règle générale, le premier contact et les premiers échanges sont téléphoniques, avant de rencontrer le patient.

Comment se déroule votre action sur le terrain ? Êtes-vous présents chaque jour au chevet du patient ?

Concrètement, après avoir reçu une demande d'intervention auprès du patient ou d'une équipe soignante, nous prenons un rendez vous avec eux et les rencontrons une première fois pour une évaluation globale, avec à la clé des préconisations. Cependant et si la situation le nécessite, nous pouvons être amenés à mettre en place un suivi régulier du patient (visites, téléphone, mail, ...).

Vos équipes sont-elles habilitées à prendre des décisions quant à l'arrêt d'un traitement en cas de pronostic vital engagé à court terme ?

L'une des missions de notre équipe est d'émettre un avis d'expert quant à la limitation ou l'arrêt des thérapeutiques actives (LATA) auprès des équipes soignantes du patient, qui restent maîtres de la décision.

Sur quel secteur géographique intervenez-vous ?

Notre équipe rayonne de Faulquemont à Sarreguemines, en passant par Saint-Avold, Freyming, Creutzwald ou Forbach.

Des réunions publiques et des rencontres avec des médecins et patients sont organisées régulièrement pour informer le public des missions de l'EMSP.

Contact :

Hôpital de Freyming-Merlebach
Tél. : 03 87 81 84 51
e-mail : emsp.hf@secumines.org



* Qu'appelle-t-on soins palliatifs ?

Les soins palliatifs sont des soins actifs et continus pratiqués par une équipe interdisciplinaire visant à accompagner et à soulager le patient atteint d'une maladie incurable. L'objectif n'est donc pas la guérison de la maladie mais la lutte contre tous les symptômes inconfortables qui découlent de cette maladie, tant physiques que psychologiques.

Qui peut en bénéficier ?

Les patients de tous âges atteints de maladie grave et incurable, ainsi que leur famille et proches ayant besoin de soutien ou d'aides sociales.

Les substances indésirables dans nos produits cosmétiques

De nombreux ingrédients chimiques entrent dans la composition des cosmétiques que nous utilisons au quotidien. Leurs effets peuvent varier d'une simple irritation à des allergies plus préoccupantes. Certains composants sont même suspectés d'être des perturbateurs endocriniens*. Sans verser dans une diabolisation systématique des produits présents dans nos salles de bains, voici un éclairage sur les principaux ingrédients à écarter.

Composants suspectés d'être des perturbateurs du système endocrinien, à éviter chez les femmes enceintes

Les parabens :

À éviter : butylparaben et isobutylparaben

Acceptables : méthylparaben et éthylparaben

Les silicones :

Cyclopentasiloxane, Cyclotetrasiloxane, Diméthicone

Composants suspectés d'avoir un rôle dans l'apparition de cancers du sein

Les sels d'aluminium :

Aluminium chlorohydrate ou Aluminium zirconium entachlorohydrate

*Un perturbateur endocrinien peut mimer, bloquer ou modifier l'action d'une hormone. Il perturberait alors le fonctionnement normal d'un organisme.

Composants potentiellement toxiques car dérivés du pétrole

Les huiles minérales :

huile de paraffine, huile de pétrole, paraffine liquide, pétrolatum, pétrolatum liquide blanc, huile blanche, vaseline, mineral oil, silicone quaternium, méthylsilanol, cire microcristalline...

Composants pouvant contenir des impuretés irritantes

Les PEG :

Polyéthylène glycol et polypropylène Glycol ou les termes contenant PEG, PPG ou se terminant par -eth

Composants pouvant entraîner de fortes irritations cutanées

Methylchloroisothiazolinone ou Methylisothiazolinone ou MIT ou Kathon CG : conservateurs contenant des molécules allergisantes



■ Évitez l'effet « cocktail »

En utilisant plusieurs produits contenant des substances chimiques en quantités élevées et potentiellement toxiques, vous vous exposez à des quantités supérieures à celles recommandées. Pensez-y au moment du maquillage, n'abusez pas des produits !

■ Et les cosmétiques bio ?

Tous les ingrédients cités précédemment peuvent être évités si vous optez pour des cosmétiques bio. Pour ne pas vous tromper, assurez-vous que vos produits portent bien la mention "Bio", qu'ils ne contiennent pas plus d'un additif et que celui-ci figure à la fin de la liste d'ingrédients.

Plus d'informations sur :

danger-sante.org, doctissimo.fr, quechoisir.org

Voyages à l'étranger

Vous prévoyez de vous rendre à l'étranger pour vos vacances ? Quelques précautions sont à prendre plusieurs semaines avant le départ : vérifiez la validité de vos papiers d'identité, assurez-vous que votre carte bancaire fonctionne à l'international, prenez des renseignements sur les vaccins obligatoires et préconisés, faites le point sur votre couverture santé.

■ Les papiers d'identité

Dans l'Union européenne et les pays voisins (Suisse, Monaco, Liechtenstein, Andorre), une carte d'identité valide suffit. Mais la plupart des autres pays exigent un passeport biométrique. Certains pays peuvent exiger que la date d'expiration du passeport excède de plusieurs mois la date du retour. Renseignez-vous auprès du consulat ou de l'ambassade du pays.

Important : l'autorisation de voyage ESTA (Visa temporaire) est obligatoire pour l'entrée aux USA. Pour l'obtenir, connectez-vous sur le site officiel <https://esta.cbp.dhs.gov/esta/>. Le tarif est de l'ordre de 14 \$.

■ Les paiements par carte bancaire

Vérifiez que la date de validité de votre carte bancaire ne s'arrête pas en plein milieu du séjour ! Si vous effectuez un paiement par carte dans un pays hors de la zone euro, des frais sont appliqués. Le montant des retraits par carte est limité à une certaine somme par semaine. Renseignez-vous auprès de votre banque.

■ Les traveler's chèques (ou chèques de voyage)

Les chèques de voyage sont une alternative avantageuse à l'argent liquide. Acceptés dans de nombreux commerces et hôtels à l'étranger, ils peuvent être remplacés en 24h en cas de perte ou de vol. Ils peuvent aussi être échangés contre de l'argent liquide dans les banques et hôtels.

■ Le rapatriement

Pour partir en toute sérénité, vérifiez que votre assurance couvre votre rapatriement en cas de pépin.



■ La santé

Pour l'Europe, vous pouvez vous procurer la carte européenne d'assurance maladie à commander auprès de votre caisse d'assurance maladie. Hors de la zone UE, seuls les frais médicaux jugés urgents par le médecin-conseil de votre assurance maladie pourront être remboursés à votre retour. Vérifiez que vos vaccins sont à jour. Certains pays exigent votre carnet de vaccination et la preuve que vous avez été traité contre la fièvre jaune ou la malaria.

■ Le fil d'Ariane

Conçu par le centre de crise du ministère des Affaires étrangères et européennes, ce portail Internet offre la possibilité aux Français qui le souhaitent de déclarer gratuitement et facilement leurs voyages à l'étranger. Vous pouvez vous inscrire sur Ariane via le site internet du ministère des affaires étrangères.

www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs

Courrier des lecteurs

« Je suis licencié dans un club d'échecs. Mon contrat complémentaire santé permet-il une prise en charge de mes frais d'adhésion ? »

Lucien B.

Réponse

À compter du 1^{er} janvier 2016, certains contrats complémentaire santé de l'Apemme proposent une garantie intitulée « Participations activités sportives et intellectuelles ». Pour les activités « sportives », sont garantis tous les sports. Pour les activités « intellectuelles » nous indemnisons : les clubs d'échecs, de bridge, de tarots, etc. Le but de cette garantie est d'encourager les personnes à se « sociabiliser », et à maintenir une activité intellectuelle et/ou sportive, afin de diminuer les risques d'isolement et leurs conséquences. Afin de bénéficier de la prestation, les justificatifs présentés doivent mentionner : la date de facturation - le nom de la personne concernée - le montant de la cotisation acquittée. Il convient de préciser que la date prise en compte pour le remboursement est la date de la facture et non la période de l'abonnement.



Pour nous écrire :

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

Agenda

Convocation à l'Assemblée Générale de l'APEMME

**L'Assemblée Générale de l'APEMME se tiendra
le 22 septembre 2016 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 22 septembre 2016

- approbation du CR de l' AG du 01/10/2015
- rapport d'activité
- rapport financier
- quitus au CA
- résultats des contrats
- perspectives 2016/2017



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

À l'issue de l'AG le Dr Beikbaghban fera un exposé de la loi du 2 février 2016 faisant état des nouveaux droits concernant les malades en fin de vie.

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

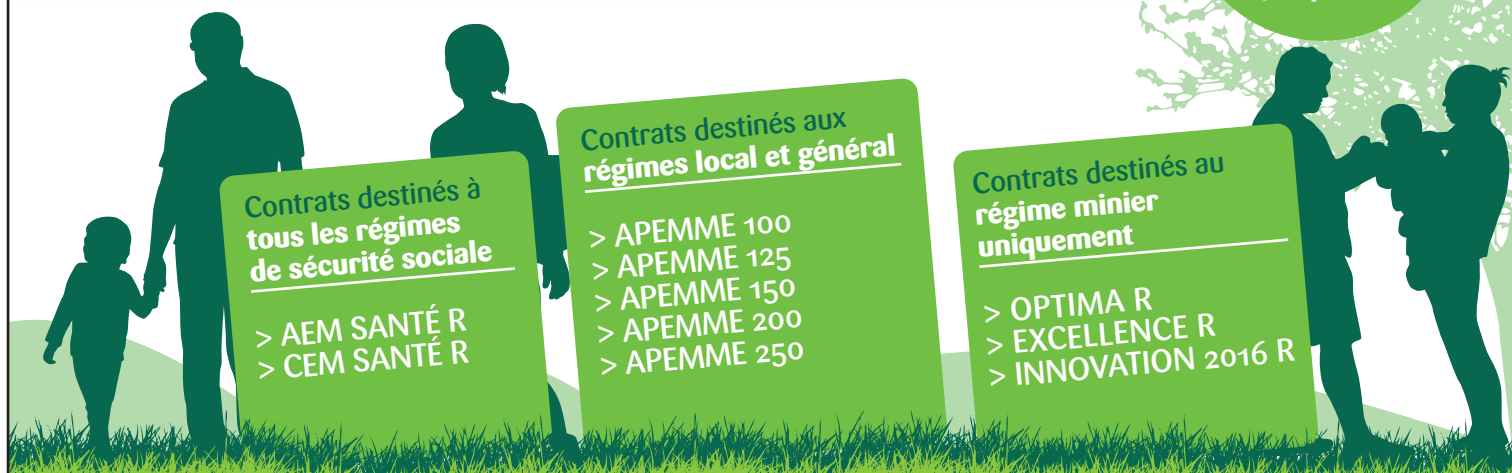
www.apemme.fr

LES CONTRATS RESPONSABLES DE L'apemme

Quels que soient votre âge, votre statut, votre situation familiale,
ou votre régime de sécurité sociale, nous avons le contrat qu'il vous faut !

10

formules
adaptées à tous
les publics



Prenez contact avec nos conseillers pour faire le meilleur choix.

Contrats « Spécial jeunes »

Pour les 18/30 ans, étudiants, actifs ou demandeurs d'emploi, l'Apemme a mis en place des solutions de complémentaires santé flexibles, adaptées à l'évolution de votre situation.

> Demandez conseil auprès de nos équipes, leur expérience vous sera utile !

Étudiants, n'attendez pas la rentrée,
contactez-nous dès aujourd'hui pour faire le point
sur votre couverture santé.

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