

apemme

Plus

Gros plan sur :

**Le diabète,
un mal silencieux**



Focus

> La prise en charge
des soins bucco-
dentaires



Portrait

> Le Parc Explor
Wendel, d'hier à
aujourd'hui



Votre quotidien

> Les gestes qui
peuvent sauver la
vie de vos proches



Le Mot du président

Chères adhérentes, chers adhérents,

La crise sanitaire semble enfin être maîtrisée et nous pouvons à nouveau savourer des moments de liberté sans les contraintes liées au port du masque. Néanmoins, il est bon de rappeler qu'il est conseillé aux personnes fragiles de continuer à le porter dans les endroits très fréquentés. Le télétravail n'étant plus de mise, les équipes d'Uniassur sont au complet au sein de l'agence et vous accueillent du lundi au vendredi aux horaires habituels (de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30). Pour réduire votre temps d'attente, je vous conseille d'opter pour des créneaux horaires creux, comme la fin de matinée ou le milieu de l'après-midi.

Certains d'entre vous l'auront noté, la façade des locaux arbore une nouvelle devanture depuis le début de l'année. Réalisée en accord avec les teintes du nouveau logo d'Uniassur, la conception de l'habillage et de l'enseigne a été pensée dans un esprit actuel, tout en sobriété. Cet aménagement a été réalisé dans la continuité de l'installation de la nouvelle gouvernance d'Uniassur.

Dans ce numéro Apemme Plus, nous avons choisi de vous apporter un éclairage sur la prise en charge des soins chez le dentiste. Les traitements bucco-dentaires méritent un suivi rigoureux; au-delà du simple confort au quotidien, des dents mal soignées exposent à des conséquences importantes sur l'état de santé général. Dans certains cas, la complexité des parcours de prise en charge peut constituer un obstacle et poser des difficultés de compréhension. Une infographie spécifique est présentée dans ces pages pour vous guider dans les différentes étapes en fonction des soins à envisager. N'hésitez pas à vous rapprocher des équipes d'Uniassur pour des informations complémentaires.

Comme chaque année avant les préparatifs de la rentrée de septembre, nous mettons l'accent sur les garanties développées spécifiquement pour les étudiants. *Parlez-en autour de vous, les conditions proposées dans ces contrats santé sont très avantageuses pour les jeunes.*

Notre dossier central traite du diabète, un sujet de préoccupation majeur dans nos civilisations occidentales. Le diabète n'est pas toujours une fatalité, il peut être évité. Une fois installée, cette affection peut impliquer des conséquences graves. Il est néanmoins possible de continuer à vivre sereinement malgré la maladie, en appliquant des principes d'hygiène de vie élémentaires tout en intégrant au quotidien les contraintes médicales nécessaires. Des conseils et références sont détaillés dans ces pages pour vous aider à faire le point.

Vous remerciant de votre fidélité et de l'intérêt que vous portez à ce magazine, je vous souhaite une belle saison estivale.

Prenez soin de vous.

Votre Président,
Léon Valin



sommaire

Actualité Apemme P3

Focus P3-4

Dossier P5-7

• **Le diabète, un mal silencieux**

Portrait P8

• **Le Parc Explor Wendel, d'hier à aujourd'hui**

Votre quotidien P9

• **Les gestes qui peuvent sauver la vie de vos proches**

Courrier des lecteurs P10

Le saviez-vous ? P10

Recette P11

Numéros utiles P11

UnAssur | solCaisse

13, rue Eugène Kloster 2, rue du Général de Gaulle
57800 Freyming-Merlebach 57500 Saint-Avold
N° ORIAS 07 001 655



uniassurance

Contact et accueil Siège social
33, rue Eugène Kloster 58, rue du Général Hirschauer
57800 Freyming-Merlebach 57500 Saint-Avold
N° ORIAS 12 068 786

actualité

actualité

La nouvelle devanture des locaux,

en accord avec les teintes du nouveau logo d'Uniassur.

Horaires d'ouverture :
(Saint-Avold et Freyming-Merlebach)
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h
et de 14h à 17h30.

Fermeture exceptionnelle
les 27 mai et 15 juillet 2022



focus

focus

La bonne prise en charge de votre santé bucco-dentaire

Souvent redoutée, notamment en raison de son coût ou des douleurs provoquées, la consultation chez le chirurgien-dentiste est pourtant très importante. Notre santé bucco-dentaire est primordiale.

Avant le début de votre prise en charge, votre chirurgien-dentiste vous informe des soins dont vous avez besoin, du traitement proposé ou des alternatives dont vous disposez et il vous accorde le temps de réflexion nécessaire

1. À partir de 70 €, votre chirurgien-dentiste vous présente des devis correspondant aux traitements et alternatives proposés: vous signez celui de votre choix. Une prise en charge bucco-dentaire a un coût: **soyez vigilants lorsque les prix proposés sont étonnamment attractifs**
2. Votre chirurgien-dentiste ne vous demande aucun paiement à l'avance et ne vous suggère aucun prêt: **toutefois, un acompte peut vous être demandé**
3. En cas d'implant ou de prothèse, votre chirurgien-dentiste doit vous communiquer les documents indiquant sa traçabilité
4. Vous pouvez solliciter, sur demande écrite, la copie de votre dossier médical: celui-ci vous parviendra sous 8 jours ou dans les 2 mois pour les dossiers datant de plus de 5 ans



Pensez-y !

Afin de garantir l'objectivité des soins et des tarifs proposés, ne communiquez jamais la grille de garanties de votre complémentaire santé. Vous participerez ainsi activement à la sauvegarde du système de protection sociale, au maintien des conditions tarifaires de votre contrat santé et à la lutte contre les abus et les dérives.

La bonne prise en charge de votre santé bucco-dentaire (suite)

En lien avec l'Ordre National des Chirurgiens-Dentistes, le ministère chargé de la santé a publié une infographie rappelant les bonnes pratiques à respecter en matière de santé bucco-dentaire.

POUR UNE BONNE PRISE EN CHARGE BUCCO-DENTAIRE EN CABINET OU EN CENTRE DE SANTÉ

1

MON CHIRURGIEN-DENTISTE M'INFORME CLAIREMENT DES SOINS DONT J'AI BESOIN OU DES ALTERNATIVES POSSIBLES. IL ME LAISSE LE TEMPS DE DÉCIDER



2

À PARTIR DE 70 €, MON CHIRURGIEN-DENTISTE ME PRÉSENTE PLUSIEURS DEVIS : JE SIGNE CELUI QUE JE CHOISIS



3

MON CHIRURGIEN-DENTISTE NE M'INCITE NI À PAYER À L'AVANCE NI À SOUSCRIRE UN PRÊT. SI LE COÛT EST ÉLEVÉ, UN ACOMPTÉ RAISONNABLE PEUT M'ÊTRE DEMANDÉ



4

EN CAS DE POSE D'IMPLANT OU DE PROTHÈSE, IL DOIT ME COMMUNIQUER LES DOCUMENTS DE SA TRAÇABILITÉ



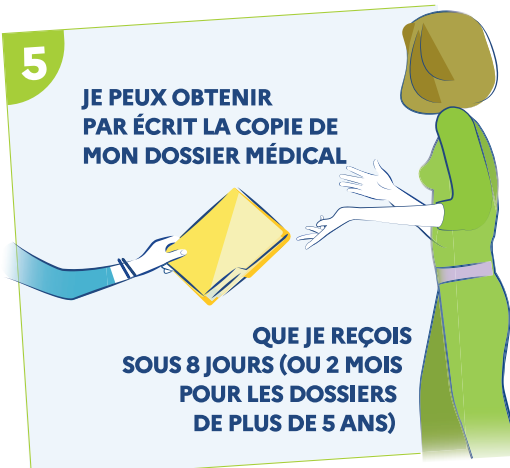
DANS TOUS LES CAS
MON DENTISTE DOIT ÊTRE IDENTIFIABLE !



5

JE PEUX OBTENIR PAR ÉCRIT LA COPIE DE MON DOSSIER MÉDICAL

QUE JE REÇOIS SOUS 8 JOURS (OU 2 MOIS POUR LES DOSSIERS DE PLUS DE 5 ANS)



gros plan sur...

gros plan sur...

Le diabète, un mal silencieux

Véritable épidémie au niveau mondial, le diabète est souvent diagnostiqué tardivement car la maladie s'installe de manière silencieuse, sans signe apparent.

La Fédération Internationale du Diabète estime que 463 millions d'adultes étaient atteints de diabète dans le monde en 2019; ce nombre devrait atteindre 700 millions d'ici 2045.

En France, près de 4 millions de personnes sont identifiées diabétiques par l'assurance maladie.



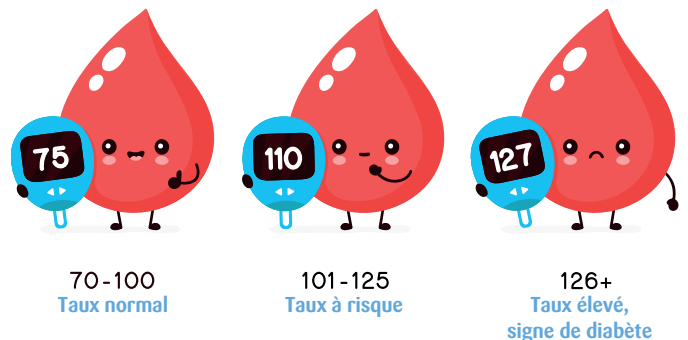
Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie chronique qui se caractérise par une hyperglycémie, c'est-à-dire une concentration trop élevée de glucose (sucre) dans le sang.

L'insuline est une hormone permettant de réguler la glycémie (taux de glucose dans le sang) en faisant rentrer le glucose à l'intérieur des cellules de l'organisme.

Le diabète survient lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser efficacement l'insuline qu'il produit. Il en résulte une accumulation anormale de glucose dans le sang.

Taux de glucose en milligrammes par décilitre de sang



Les deux principaux types de diabète :

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune qui apparaît en général durant l'enfance ou l'adolescence. Il survient lorsque les cellules pancréatiques chargées de produire de l'insuline sont détruites.

Le diabète de type 1 se caractérise donc par un problème de production d'insuline. Les symptômes sont très visibles. Une soif importante, des envies d'uriner fréquentes, un amaigrissement inexplicable, des fourmillements dans les mains et les pieds, des douleurs musculaires, des infections, des plaies qui cicatrisent mal, une vision troublée... Il faut rapidement faire une prise de sang pour débiter le traitement.

Le diabète de type 2 apparaît généralement à l'âge adulte. Associé à la surcharge pondérale et à une mauvaise hygiène de vie, il comporte également une importante prédisposition génétique. Le diabète de type 2 se caractérise donc principalement par une production insuffisante d'insuline et un problème d'utilisation de l'insuline. Ce mécanisme entraîne alors une hyperglycémie qui peut être préjudiciable sur le long terme. Certains des symptômes du diabète de type 1 peuvent être présents, mais parfois ils sont totalement absents. Généralement la maladie reste longtemps silencieuse, et est découverte à l'occasion d'une analyse de sang.

gros plan sur...

gros plan sur...

Le diabète de type 2 représente 85 à 90 % des malades du diabète

Dans le cas du diabète de type 2, le pancréas est trop sollicité, souvent en raison d'une surcharge pondérale, d'une alimentation trop grasse, trop sucrée, et du manque d'activité physique.

Si au début de la maladie, le pancréas joue son rôle et produit de l'insuline, les cellules de l'organisme n'arrivent plus à l'utiliser de manière adéquate, elles sont moins sensibles à son action. Le sucre s'accumule alors dans le sang et la glycémie grimpe. Le pancréas doit alors produire de plus en plus d'insuline alors que l'organisme développe une résistance à l'insuline. Fatigué de cette stimulation permanente, le pancréas arrête de produire de l'insuline : c'est l'insulino-déficience.

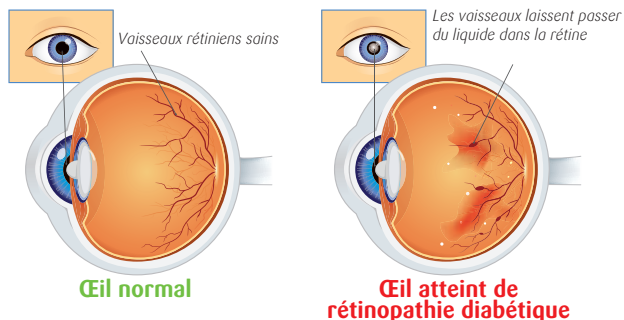
Les principaux risques liés au diabète

Le sucre en excès endommage lentement la paroi des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne des complications cardiaques, vasculaires, oculaires, rénales et nerveuses.

Les yeux

À cause de l'accumulation de glucose, les vaisseaux de la rétine se détériorent, la vision diminue peu à peu. C'est ce qu'on appelle la rétinopathie diabétique. Cette maladie peut conduire à la cécité totale.

Rétinopathie diabétique



Les reins

Les reins perdent en efficacité jusqu'à l'insuffisance rénale et la nécessité de la dialyse.

Les membres inférieurs

Les nerfs des membres inférieurs sont peu à peu abîmés. Surviennent alors des douleurs, des sensations de fourmillement, et une perte de sensibilité.

La cicatrisation des plaies et des blessures est ralentie, la guérison se fait moins vite. La peau se défend moins efficacement contre les infections.

Dans certains cas, ces complications peuvent aller jusqu'à la gangrène, et l'amputation.



La bouche et des dents

Les infections de la bouche et des dents, appelées gingivites (inflammation des gencives) ou parodontites (déchaussement des dents) sont plus fréquentes.

Les maladies de la gencive



Les artères

Le diamètre des grosses artères rétrécit et leur paroi se durcit. Cela peut avoir des conséquences graves comme l'infarctus du myocarde ou les accidents vasculaires au niveau du cerveau (AVC). Les artères des jambes peuvent être atteintes également, on parle alors d'artérite diabétique qui peut conduire à l'amputation dans les cas les plus graves.

Le coma diabétique

Une concentration très élevée de sucre dans le sang peut causer une intoxication au glucose. Le corps entre en état de choc qui peut aboutir à un coma appelé coma hyperosmolaire.

gros plan sur...

Vivre avec un diabète... équilibré !

Grâce à un traitement adapté et une bonne hygiène de vie, il est tout à fait possible de vivre avec un diabète. L'objectif des traitements n'est pas de faire disparaître la maladie, mais de retarder ou limiter les problèmes de santé qui en découlent. Pour atteindre cet objectif, les traitements visent à équilibrer le diabète, c'est-à-dire maintenir le taux de sucre dans le sang dans des valeurs normales.

Les mesures de base pour réduire les effets du diabète :

Manger équilibré



Pratiquer une activité physique régulière



Surveiller son poids



Perdre quelques kilos en trop, manger plus sainement et bouger 30 minutes par jour peuvent aider au début de la maladie à maintenir la glycémie sous les seuils dangereux.

Causes et facteurs favorisant le diabète de type 2

Le surpoids, notamment s'il est localisé sur le ventre, favorise la survenue d'une l'insulino-résistance. En effet, la graisse abdominale libère dans le sang de grandes quantités d'acides gras qui gênent l'action de l'insuline.

L'hérédité constitue un autre facteur important : avoir un parent, un frère ou une sœur diabétique, augmente fortement le risque de l'être également.

La sédentarité expose tout particulièrement au diabète de type 2 car l'insuline n'agit efficacement que lorsque les muscles sont sollicités régulièrement.

Enfin, une femme qui a eu du diabète pendant sa grossesse (le diabète gestationnel) est prédisposée à développer un diabète de type 2 quelques mois ou années plus tard.

Dans quels cas se faire dépister ?

- > Vous avez un parent diabétique de premier degré (père, mère, frère ou sœur)
- > Vous avez été diagnostiquée d'un diabète gestationnel lors de votre grossesse
- > Vous souffrez d'hypertension artérielle
- > Vous présentez un taux de cholestérol ou de triglycérides élevé
- > Vous êtes en surpoids ou souffrez d'obésité

Parlez-en à votre médecin traitant.

Les traitements

Lorsque le contrôle de l'alimentation et l'activité physique ne suffisent pas à maintenir une glycémie normale, des médicaments antidiabétiques sont prescrits. Il est parfois nécessaire d'y adjoindre un traitement contre l'excès de cholestérol et l'hypertension artérielle pour diminuer le risque de complications au niveau des artères et du cœur.

Sources :

<https://www.federationdesdiabetiques.org>

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/article/diabete>

<https://www.ameli.fr/moselle/assure/sante/themes/diabete-comprendre/definition>



Le Parc Explor Wendel, d'hier à aujourd'hui

Plus connu aujourd'hui sous le nom de **PARC EXPLOR WENDEL**, le carreau Wendel à Petite-Rosselle a été au cœur de l'exploitation charbonnière en Lorraine de 1862 à 1986. Quatre puits ont été foncés entre 1862 et 1889 : les puits Wendel 1 et 2 et les puits Vuillemin 1 et 2. La construction du puits Wendel 3 a débuté en 1939 mais a été interrompue par la guerre.

En 1946 s'amorce la nationalisation des mines de charbon des Houillères du Bassin de Lorraine. De grands travaux sont alors entrepris, avec la construction du lavoir 3 et l'achèvement du puits Wendel 3 en 1952.

En 1960, l'activité du carreau Wendel est à son apogée. Plus de 3 500 mineurs y sont employés. Au cours de la décennie suivante, l'activité du site a décliné en raison du coût d'exploitation trop élevé du charbon lorrain. L'installation de la récession charbonnière a conduit le site à sa fermeture en 1986.



Le site en 1989 ©Synchro

À noter :

Les puits Wendel et Vuillemin tirent leur nom de Charles Wendel (1809-1870), grand industriel à la tête de vastes entreprises sidérurgiques et minières et d'Émile Vuillemin (1822-1902), ingénieur conseil auprès de la compagnie des Mines de Stiring, fondée par Charles Wendel.

En 1988, à la requête du CCSTI (Centre de Culture scientifique, technique et industriel) de Moselle-Est, les Houillères du Bassin de Lorraine mettent le site à disposition dans une perspective de sauvegarde du patrimoine minier au travers de la création d'un musée dédié.

Au vu de l'importance des investissements à réaliser, les pouvoirs publics décident la création d'un Syndicat Mixte qui assurera la maîtrise d'ouvrage ainsi que la gestion de l'exploitation du musée. La première exposition sur le site, « L'aventure du travail », a eu lieu en 2000.

Les 5 années suivantes ont été consacrées à la construction de « La Mine Wendel », un complexe aux dimensions impressionnantes qui abrite les reconstitutions fidèles de galeries de creusement et d'exploitation telles qu'on pouvait les voir sous terre.



La Mine Wendel ©Robby Lorenz

En 2012, le Musée « Les Mineurs Wendel » vient compléter l'ensemble muséographique du site en proposant des espaces d'expositions retraçant la vie quotidienne des mineurs et de leur famille. La même année, les dirigeants du Syndicat Mixte changent la dénomination du site du carreau Wendel et le baptisent « Parc Explor Wendel ».

Résolument tourné vers l'avenir, le site a pour vocation de se développer en s'ouvrant à d'autres activités, plus diversifiées.

Le carreau de la mine

Un parcours de visite s'étend du parvis du musée « Les Mineurs Wendel » jusqu'à « La Mine Wendel ». On y découvre l'histoire du carreau ainsi que la fonction et l'histoire des principaux bâtiments constituant une mine « au jour ».

Le restaurant L'Atelier 1904

Construit en 1904, le magasin-forge abrite désormais le restaurant l'Atelier 1904. Le chef propose une cuisine « faite maison » et privilégie des aliments de qualité provenant autant que possible de producteurs et de commerces locaux.

Pour toute réservation ou demande de renseignements : 03 72 36 35 86 ou contact@latelier1904.com

Parc Explor Wendel - 57540 Petite-Rosselle

Informations et réservation :

Tél. : 03 87 87 08 54 - contact@musee-les-mineurs.fr

<https://parc-explor.com/>

Fermures exceptionnelles : le 1^{er} janvier, le 1^{er} mai, les 24-25-26 et 31 décembre.

Conseils :

Adaptez vos chaussures à la visite qui peut durer jusqu'à 3 heures en combinant le Musée et la Mine. Dans La Mine Wendel, les températures sont similaires à celles de l'extérieur, aussi pensez à vous vêtir en conséquence.

votre quotidien

votre quotidien

Les gestes qui peuvent sauver la vie de vos proches

Une formation aux gestes de premiers secours permet d'agir efficacement et avec sang-froid en cas de malaise ou de blessure d'un proche en attendant l'arrivée des secours. Des connaissances, même basiques, permettent de dépasser l'état de stress que peut créer une situation d'urgence.

La rapidité d'intervention ne doit pas faire oublier les 3 actions essentielles qui vont conditionner la bonne prise en charge de la personne en détresse :

- 1) En cas d'accident, sécuriser le lieu et les personnes impliquées
 - 2) Vérifier l'état de conscience de la victime
 - 3) Contacter un numéro d'urgence
- Le 18** : les sapeurs-pompiers dans le cas d'un accident ou d'un incendie.
Le 15 : le Samu pour tout problème urgent de santé.
Le 17 : la police ou la gendarmerie pour tout problème de sécurité ou d'ordre public.

En cas d'étouffement lors d'un repas

Si la victime est consciente, penchez la personne légèrement vers l'avant et donnez 5 claques dans son dos, entre ses omoplates, pour tenter d'expulser l'aliment. Si les claques n'ont pas d'effet, placez-vous derrière la victime et passez vos bras sous les siens ; repérez le creux de l'estomac, juste au-dessous du sternum, et mettez votre poing au niveau de ce creux. Recouvrez votre poing fermé avec votre autre main et enfoncez votre poing d'un coup sec vers vous et vers le haut. Répétez le geste 5 fois.

Si la victime perd connaissance, allongez-la sur le sol et contactez les secours, avant de débuter une réanimation cardio-pulmonaire (voir le cas d'inconscience ci-contre).



En cas de malaise cardiaque

Si la victime se plaint d'une douleur thoracique, parle ou se sent mal, posez-lui des questions sur son état, puis appelez le 15. La douleur peut se propager dans d'autres parties du corps (bras, épaule, cou, mâchoire inférieure ou estomac). Ces signes peuvent s'accompagner de sueurs, nausées, difficultés respiratoires ou douleurs abdominales. Placez la victime dans une position confortable (allongée, semi-assise ou assise), puis vérifiez régulièrement qu'elle est consciente et respire normalement jusqu'à l'arrivée des secours.

En cas de blessure avec saignement important

Allongez la victime. Protégez-vous les mains (gants jetables, sac plastique, linge...) puis exercez une pression directement sur la plaie en utilisant un tissu ou un bandage propre. Contactez les secours et maintenez fermement la compression.

Reconnaître l'AVC

L'AVC se manifeste par l'un de ces signes : le visage se déforme, la lèvre est tombante d'un côté, un bras ou une jambe peuvent être paralysés ou l'élocution devenir difficile, voire impossible. Appelez les secours et allongez la personne sur le dos ou sur le côté si elle est confuse ou présente des troubles de la conscience. Restez auprès d'elle, surveillez sa respiration et rassurez-la.

En cas d'inconscience

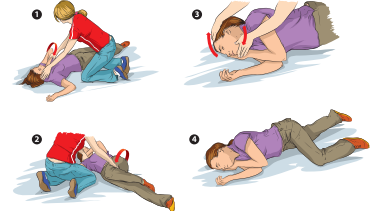
Alertez immédiatement les secours d'urgence (faites le 15 ou le 18) et pratiquez les premiers gestes de réanimation.

Dans une situation d'inconscience, les muscles sont relâchés, ce qui provoque une obstruction des voies aériennes par la chute de la langue dans le fond de la gorge.

- Basculez la tête de la victime en arrière.

- Placez l'extrémité des doigts de l'autre main sous le bout du menton et soulevez celui-ci pour décoller la langue du fond de la gorge.

Vérifiez que la victime respire et placez-la en position latérale de sécurité.



Si la victime ne respire pas, pratiquez une réanimation cardio-pulmonaire :

- Allongez la victime à terre et agenouillez-vous à ses côtés.

- Placez le talon de votre main au milieu de sa poitrine et recouvrez-la du talon de l'autre main.

- Bras tendus, comprimez verticalement le sternum en l'enfonçant de 5 à 6 cm.

N'appuyez ni sur les côtes, ni sur la partie inférieure du sternum.

Après chaque pression, laissez la poitrine reprendre sa position initiale pour permettre au sang de revenir vers le cœur. Maintenez vos mains en position sur le sternum.

Effectuez 30 compressions à une fréquence de 2 compressions par seconde.

ATTENTION : ces gestes sont préconisés pour les adultes uniquement. Les gestes de réanimation cardio-pulmonaire à pratiquer sur les nourrissons et les enfants nécessitent des techniques particulières.

Courrier des lecteurs

Est-ce que j'ai la possibilité de résilier mon contrat complémentaire santé en cours d'année ?

RÉPONSE : la loi du 14 juillet 2019 permet, depuis le 1^{er} décembre 2020, de changer de mutuelle santé à tout moment après un an de contrat. La complémentaire santé s'aligne alors sur les contrats d'assurance auto, moto et habitation. Attention toutefois, les contrats de prévoyance ne sont pas concernés par cette loi.

Nouveauté 2022 : le conseil d'administration de l'Apemme a décidé de vous laisser la possibilité de changer de formule santé Apemme à tout moment, si vous avez au minimum un an d'ancienneté sur votre contrat santé actuel.

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

Le saviez-vous ?



TGV en gare de Strasbourg

En France les trains circulent à gauche, sauf en Alsace-Moselle

Dans les départements d'Alsace et dans la partie autrefois annexée du département de la Moselle, les trains circulent à droite, contrairement au reste de la France où les trains le font à gauche. En effet, au moment du développement des voies ferrées, la région Alsace-Moselle était allemande. Le sens de circulation des trains a donc été décidé selon la règle en Allemagne.

Lorsque ces deux territoires ont réintégré la France en 1918, il était trop coûteux de modifier le sens de circulation des trains. Des passages dénivelés appelés « sauts-de-mouton » ont été créés pour permettre le passage d'un sens de circulation à l'autre à la limite des zones concernées. Ils sont visibles aux abords de Vendenheim, Sarrebourg, Mutzig, Metz, ou encore Baudrecourt.



Schéma d'un saut de mouton

Les abeilles sauvages, championnes de la pollinisation



Moins connues que leurs cousines domestiques qui produisent le miel, les abeilles sauvages assurent la pollinisation et la reproduction de près de 80 % des plantes à fleurs et contribuent à la qualité d'innombrables récoltes à travers le monde.

Il en existe plus de 900 espèces recensées en France et plus de 20 000 espèces à travers le monde. Les scientifiques ont constaté que plusieurs espèces sont en déclin, une conséquence du remembrement et de la fragmentation de leurs habitats naturels ainsi que de l'usage intensif des pesticides.

La plupart des abeilles sauvages sont solitaires ; elles vivent moins d'un an et meurent généralement en hiver, peu après avoir pondu. Elles nidifient dans les tiges des plantes, des galeries creusées dans le bois ou la terre, le bois mort, la coquille vide d'un escargot...

Vous pouvez contribuer à la préservation des espèces d'abeilles sauvages en installant des hôtels à insectes dans votre jardin.



infos

Recette

Panna cotta au lait de coco et cacao à l'agar-agar, un dessert spécial diabétiques qui conviendra à tous les gourmands !

Ingrédients :

Pour la panna cotta lait de coco

125 ml de lait de coco - 125 ml de crème liquide

1 cuillère à café d'édulcorant liquide - ½ cuillère à café rase d'agar-agar

Pour la panna cotta cacao

125 ml de lait de coco - 125 ml de crème liquide

1 cuillère à soupe rase de cacao amer - 1 cuillère à café d'édulcorant liquide

½ cuillère à café rase d'agar-agar

Préparation :

Panna cotta lait de coco

Dans une casserole mélanger le lait de coco, la crème liquide et l'édulcorant, ajouter l'agar-agar et porter à ébullition à feu moyen.

Maintenir à ébullition durant 2 minutes.

Retirer du feu et verser dans 4 récipients individuels. Laisser refroidir à température ambiante pendant 1 heure.

Panna cotta cacao

Mélanger le cacao et l'agar-agar dans une casserole. Mélanger le lait, la crème et l'édulcorant à part dans un bol. Verser la préparation lait/crème/édulcorant sur le cacao tout en mélangeant et porter à ébullition sur feu moyen. Maintenir à ébullition durant 2 minutes.

Retirer du feu et verser sur la panna cotta au lait de coco.

Laisser refroidir à température ambiante et réserver au frais.



Suggestion de présentation

Numéros utiles

Police..... 17

Pompiers..... 18

Samu..... 15

Appel d'urgence européen..... 112

SOS Médecins..... 3624

Centre Antipoison (Nancy)..... 03 83 85 26 26

Fil santé jeunes..... 0 800 235 236

SIDA info service..... 0 800 840 800

Drogue info service..... 0 800 231 313

Enfance maltraitée..... 0 800 054 141 ou 119

SOS viols..... 0 800 059 595

Croix rouge écoute..... 0 800 858 858

Samu Social..... 0 800 306 306 ou 115

Violence conjugale..... 3919

ALLÔ escroquerie..... 0 811 020 217

Médigarde Lorraine..... 0 820 332 020

Service d'urgence libéral (médecins généralistes) du lundi au vendredi de 20h à 8h et le week-end du samedi 12h au lundi 8h

Pharmacie de garde..... 3237 ou www.3237.fr

Caisse des dépôts/Directions des Retraites..... 01 58 50 27 09

A.N.G.D.M. Freyming-Merlebach..... 03 87 00 32 70

L'Assurance maladie des Mines..... 0 811 500 011

CICAS (Centre d'Information, Conseil et Accueil des Salariés)..... 0 820 200 189

CRAV Alsace-Moselle (Caisse Régionale d'Assurance Vieillesse)..... 3960

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.

APEMME (siège social)

13, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach

☎ **03 87 81 16 16**

contact@apemme.fr

UNIASSUR

N° ORIAS 07 001 655

13, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach

☎ **03 87 29 85 60**

contact@uniassur.com

2, rue du Général de Gaulle
57500 Saint-Avold

☎ **03 87 81 18 12**

ASSISTANCE SANTÉ ☎ 09 69 39 74 62

UNIASSURANCE

N° ORIAS 12 068 786

33, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach

☎ **03 87 12 08 34**

contact@uniassurance.fr

PROTECTION JURIDIQUE SANTÉ

☎ **03 83 58 45 07**

L'Apemme à l'écoute des étudiants

Chaque nouvelle rentrée est l'occasion de faire le point sur leur couverture santé. Même jeune et en bonne santé, il est important de se protéger face aux imprévus de la vie.

Une mutuelle bien étudiée permet d'éviter des dépenses de santé coûteuses.

Nos contrats santé destinés aux jeunes présentent des spécificités adaptées à leurs besoins, à des tarifs très compétitifs.



Contactez-nous dès aujourd'hui pour une étude personnalisée.

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.com