

apemme

Plus

Gros plan sur :

**Les risques
domestiques**



Focus

> Les avantages
octroyés
aux seniors



Portraits

> Le peintre
Émile FRIANT
> L'association
RAFAEL Lorraine



Votre quotidien

> Les punaises de lit
> Bien digérer après
un repas copieux



Le Mot du président

Chères adhérentes, chers adhérents,

L'arrivée des premiers frimas nous incite à nous replier à l'intérieur de nos foyers pour profiter de la douceur de notre cocon familial. De ce contexte idyllique peut parfois survenir un danger que nous n'attendions pas, dans des circonstances souvent imprévisibles.

Sans pour autant verser dans un alarmisme excessif, nous avons choisi dans ce numéro de vous sensibiliser aux risques domestiques encourus par chacun d'entre nous, à tous les âges de la vie, dans des situations banales du quotidien.

Des risques extérieurs peuvent également s'immiscer sans fracas dans notre intimité, par le biais d'un simple appel téléphonique par exemple ; j'en veux pour preuve des appels frauduleux dont nous avons été informés.

En effet, des individus sans scrupules se font passer pour des compagnies d'assurances locales et vous incitent à leur confier des informations personnelles comme le RIB par exemple. Si cela devait vous arriver, surtout n'y donnez pas suite et coupez court à la conversation.

Dans un tout autre registre, j'ai le plaisir de vous informer de la tenue de notre Assemblée Générale le 20 octobre prochain au Cercle de l'Amicale du Personnel de Freyming-Merlebach. Vous trouverez la convocation et l'ordre du jour en page 11 de ce magazine.

Le port du masque reste conseillé et nous maintiendrons l'usage du gel hydroalcoolique à l'entrée de la salle. Si les conditions d'accueil du public devaient évoluer dans les semaines à venir en raison d'une aggravation de la situation épidémique, une information serait diffusée par voie de presse ainsi que par le biais de notre site internet www.apemme.fr

N'hésitez pas à vous rapprocher des équipes d'Uniassur pour toute demande d'information complémentaire.

Au nom de l'ensemble des membres de l'Apemme je vous adresse mes meilleures salutations et vous assure de notre plein dévouement.

À bientôt,

Votre Président,
Léon Valin



sommaire

Actualité Apemme P3

Focus P4

Dossier P5-7
• Les risques domestiques

Portraits P8

> Le peintre Émile FRIANT

> L'association

RAFAEL Lorraine

Votre quotidien P9

> Les punaises de lit

> Bien digérer après
un repas copieux

Courrier des lecteurs P10

Le saviez-vous ? P10

Infos Apemme..... P11

Numéros utiles P11

UnAssur | solCaisse

13, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach

2, rue du Général de Gaulle
57500 Saint-Avold

N° ORIAS 07 001 655



uniassurance

Contact et accueil
33, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach

Siège social
58, rue du Général Hirschauer
57500 Saint-Avold

N° ORIAS 12 068 786

actualité

actualité

La nouvelle devanture d'Uniassur à St-Avold,

2, rue du Général de Gaulle.
(entrée sous le porche)

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



Alerte aux appels téléphoniques frauduleux



Plusieurs adhérents nous ont alertés sur le fait qu'une société utilise les noms **UNIASSUR**, **UNIASSURANCE**, **APEMME** ou encore **SMAPRI** pour tenter de faire souscrire un contrat en prétextant des modifications à apporter à leurs garanties.

Notez bien qu'en cas de changements à effectuer sur vos contrats, Uniassur ou Uniassurance vous demanderont toujours de vous rendre dans leurs agences.

Aucune démarche concernant la modification de votre contrat ne se fait par téléphone.

Ne communiquez aucun élément par téléphone sur votre contrat ou sur vos coordonnées bancaires !

En cas de doute contactez votre agence Uniassur ou Uniassurance.



Les avantages auxquels vous avez droit après 60 ans

Nous avons recensé une série d'avantages permettant au plus de 60 ans de profiter de services et de loisirs à prix réduits, soit par un abonnement annuel soit sur simple présentation de la carte d'identité. Ces avantages ne sont liés à aucune condition d'attribution particulière, hormis l'âge. Profitez-en et faites-vous plaisir !

POUR VOS DÉPLACEMENTS ET VOYAGES :

SNCF : LA CARTE AVANTAGE SENIOR

La carte Avantage Senior (ex-carte Senior +) proposée par la SNCF s'adresse aux personnes âgées de plus de 60 ans. Elle permet de bénéficier de 30 % de réduction sur tous les trajets TGV INOUI en France et en Europe, Intercités et TER (si les régions acceptent cette réduction de 30 %), et ce du lundi au dimanche. Cette carte permet également de bénéficier de prix en 2^{de} classe qui ne dépassent pas un certain montant pour l'ensemble des destinations en France, quels que soient le jour et l'heure de réservation.

Son prix est de 49 € par an.

Plus de renseignements en gare ou sur : www.sncf-connect.com



AIR FRANCE : LA CARTE SENIOR

Air France propose la carte Senior aux personnes âgées de plus de 65 ans, disponible sur les vols au départ de la France Métropolitaine uniquement. Cette carte offre à son titulaire la possibilité d'obtenir jusqu'à 30 % de réduction (sur la base d'un tarif standard) sur l'ensemble des vols France Métropolitaine opérés par Air France (y compris la Corse) et sur certaines lignes moyens courriers.

Avantages supplémentaires :

- les billets sont modifiables et remboursables : pas de frais de modification en cas de changement de vol et frais de remboursement de 20 euros,
- un bagage en soute est inclus.

Son prix est de 49 € par an.

Plus de renseignements sur : www.airfrance.fr



POUR VOS LOISIRS :

CULTURE : UTILISEZ VOTRE CARTE D'IDENTITÉ

Sur simple présentation de votre carte d'identité vous pouvez faire des économies au quotidien. De nombreux cinémas, théâtres, musées ou encore monuments appliquent des tarifs réduits aux 60 ans et plus. Ayez le réflexe de la présenter !



CHAÎNES D'HÔTELS ET AGENCES DE VOYAGES

Certaines chaînes d'hôtels et agences de voyages proposent de bons plans seniors tout au long de l'année. Petits-déjeuners gratuits, rabais sur les chambres, de nombreuses offres trop souvent ignorées sont accessibles aux plus de 60 ans. N'hésitez pas à les interroger.

Pensez également à contacter l'Agence nationale pour les chèques vacances (ANCV) qui organise des séjours à prix réduits via le programme « Seniors en vacances ».

www.ancv.com/seniors-en-vacances



gros plan sur...

gros plan sur...

Les risques domestiques

Nid douillet sécurisant et rassurant, le domicile n'est généralement pas perçu comme un lieu dangereux. C'est pourquoi nous avons tendance à négliger les risques d'accidents du quotidien et, contrairement aux milieux professionnels ou lieux publics, aucun affichage ne nous signale les dangers auxquels nous pourrions être exposés.

Pourtant, les risques sont bien réels. Vous retrouverez ici des situations et sources de dangers domestiques répertoriés dans chaque pièce de la maison. Parfois, ils se cachent là où on ne les attend pas...

Dans la cuisine

Lieu de vie et de convivialité, la cuisine concentre un nombre élevé de dangers. Pour les adultes, le risque provient généralement de l'inattention ou de la rapidité d'exécution des tâches ; pour les jeunes enfants, c'est l'envie de découvrir et de toucher ce qui les entoure qui représente la principale cause du danger.

ÉLECTRISATION ET ÉLECTROCUTION* :

- assurez-vous que vos équipements électriques sont conformes aux normes en vigueur
- débranchez les ustensiles après usage

BRÛLURE :

- ne portez pas un enfant lorsque vous manipulez un liquide ou un plat chaud
- éloignez les casseroles du bord du plan de cuisson et dirigez les poignées du côté du mur
- vérifiez la température des contenants des récipients sortis du four à micro-ondes

COUPURE :

- ne laissez pas les couteaux de cuisine sur le plan de travail
- ne placez pas les couteaux pointus la pointe vers le haut dans le lave-vaisselle
- jetez immédiatement les boîtes de conserve vides dans une poubelle fermée

CHUTE ET BLESSURE :

- installez les enfants jusqu'à deux ans dans une chaise haute avec sangles
- passez un chiffon sec sur le sol après l'avoir lavé
- ne mettez pas de nappe sur la table, un enfant pourrait la tirer et renverser ce qui s'y trouve
- utilisez un escabeau plutôt qu'une chaise pour atteindre les placards du haut

ÉTOUFFEMENT :

- rangez les objets et petits aliments dans des placards en hauteur et conservez les sacs plastiques hors de portée des enfants



Dans le salon

Lieu de détente par nature, le salon n'est pas considéré comme une pièce dangereuse. Pourtant de nombreux accidents domestiques s'y produisent, notamment chez les enfants.

BLESSURE ET CHUTE :

- équipez les coins de tables basses avec des protections
- prévoyez des adhésifs antidérapants sous les tapis
- dégagez les lieux de passage de tout obstacle
- installez des barrières de sécurité pour empêcher l'accès des enfants en bas âge aux escaliers

ÉTOUFFEMENT :

- à l'heure de l'apéritif, les cacahuètes, olives et autres petits aliments doivent être hors de portée des enfants
- ne laissez pas vos foulards et colliers à portée de main des enfants

INTOXICATION :

- beaucoup de plantes d'intérieur sont toxiques, demandez conseil à un professionnel avant tout achat
- après l'apéritif, ne laissez pas les bouteilles d'alcool ni les verres à portée des enfants

ÉLECTRISATION ET ÉLECTROCUTION* :

- cachez les câbles et multiprises derrière les meubles et équipez les prises de cache-prises
- ne surchargez pas les prises électriques
- les rallonges doivent toujours être branchées à un appareil

*L'électrification est le passage d'un courant électrique dans le corps, provoquant des blessures plus ou moins graves. L'électrocution désigne les cas d'électrification entraînant un décès.

Si un coin bureau équipe votre salon, pensez à bien ranger les objets pointus ou coupants, comme les ciseaux et le coupe-papier.

gros plan sur...

gros plan sur...

Dans la chambre

Pièce de vie privilégiée par les enfants, leur chambre doit être sécurisée par les parents. Quelques actions simples permettent également de prévenir les accidents dans la chambre des adultes.



CHUTE ET BLESSURE :

- des étagères accessibles peuvent être tentantes pour des jeux d'escalade
- fixez les armoires au mur pour éviter les basculements
- ne laissez pas traîner de fils électriques
- placez des adhésifs antidérapants sous les tapis

DÉFENESTRATION :

- ne placez pas de meubles sous les fenêtres et ne laissez jamais un enfant seul dans la chambre si la fenêtre est ouverte

ÉTOUFFEMENT ET ASPHYXIE :

- les grosses peluches, oreillers ou couvertures sont à proscrire pour les plus petits
- veillez à ce que les jouets de votre enfant soient conformes aux normes CE et NF
- vérifiez que l'écartement des barreaux du lit de bébé soit compris entre 45 et 65 millimètres
- évitez les coffres à jouets ou choisissez-les avec un système antiblocage

STRANGULATION :

- posez des rideaux sans cordons, les enfants pourraient s'en servir pour en faire des boucles

ÉLECTRISATION ET ÉLECTROCUTION :

- n'utilisez pas de chauffage d'appoint

Dans le garage

Le garage s'improvise généralement en atelier de bricolage, lieu de stockage de produits et d'outils de jardinage... avec autant de risques de blessures ou d'intoxications.

BLESSURE, COUPURE, BRÛLURE... :

- lors de vos travaux de bricolage, portez des équipements de protection adaptés (gants, lunettes de protection)
- utilisez des outils et accessoires adaptés et en bon état
- retirez vos bijoux avant d'entamer tous travaux de bricolage (bague, chaîne, bracelet...)
- assurez-vous de la stabilité des escabeaux et échelles
- tenez les objets et outils coupants hors de portée des enfants
- la porte de garage motorisée : mal entretenue, mal posée ou de mauvaise qualité, une porte de garage motorisée qui ne respecte pas les normes de sécurité en vigueur peut provoquer des accidents graves tels que des écrasements, cisaillement, coincement, pincement, coupure, etc

INTOXICATION :

- n'allumez pas vos véhicules motorisés ou tondeuses à gazon dans un espace clos
- entreposez les produits chimiques dans un compartiment fermé à clé

INCENDIE :

- tenez les produits inflammables éloignés de toute source de chaleur

Conseil : équipez votre garage d'un extincteur ainsi que d'une trousse de secours



Dans la salle de bains

Noyades dans le bain, brûlures causées par une eau trop chaude, glissade, chute, électrocution, intoxication par ingestion de médicaments ou de produits cosmétiques... les risques encourus dans la salle de bains sont nombreux.

INTOXICATION :

- rangez les médicaments et cosmétiques dans un endroit non accessible aux enfants

NOYADE :

- ne laissez jamais un enfant seul dans son bain, même pour quelques minutes. Les poumons d'un tout-petit se remplissent très vite, une noyade peut survenir dans moins de 20 centimètres d'eau

BRÛLURES :

- vérifiez que l'eau du bain est à 37 °C avant d'y placer un enfant

GLISSADES :

- installez des tapis antidérapants dans le fond de la baignoire et de la douche
- choisissez un sol antidérapant pour l'ensemble de la pièce
- aérez régulièrement pour éviter l'accumulation de l'humidité
- installez une douche de plain-pied et des barres d'appui

ÉLECTRISATION ET ÉLECTROCUTION :

- éloignez les appareils électriques des points d'eau et vérifiez leur conformité
- rangez les appareils électriques immédiatement après utilisation
- n'utilisez pas de chauffage d'appoint

Important : les prises de courant doivent se trouver à une distance minimale de 60 cm d'un point d'eau

gros plan sur...



Dans le jardin

Lieu de détente, de jeux et de découvertes pour les petits, le jardin abrite son lot de dangers qu'il ne faut pas négliger. La vigilance est de mise !

INTOXICATION :

- certains champignons, plantes et baies (comme le laurier-rose ou le muguet par exemple) peuvent causer des intoxications graves
- rangez immédiatement après usage tous pesticides, insecticides ou engrais chimique

NOYADE :

- les piscines privées de plein air enterrées doivent être équipées d'un dispositif de protection normalisé ou réglementé (barrière, couverture, abri ou alarme)
- retirez l'échelle d'accès aux piscines hors sol après usage
- ne laissez jamais les enfants sans surveillance aux abords de la piscine

CHUTE ET BLESSURE :

- utilisez des outils avec un bras à rallonge pour éviter de grimper
- enroulez le tuyau d'arrosage et rangez-le après usage
- ne laissez pas traîner d'outils de jardinage au sol
- vérifiez régulièrement le bon état des fils de votre tondeuse électrique

COUPURE :

- manipulez vos outils de jardinage avec précaution : lames de tondeuse, taille-haie, tronçonneuse, sécateur, etc. Ne vous en servez pas en présence de jeunes enfants

Conseil : n'utilisez jamais de taille-haie ou de tronçonneuse lorsque vous êtes seul(e)

BRÛLURE :

- éloignez les enfants du barbecue et n'utilisez pas d'alcool à brûler pour réactiver le feu

PIQÛRE D'INSECTES :

- après un repas, lavez le visage et les mains des enfants pour éviter que les insectes ne soient attirés, notamment par le sucre
- ne restez pas à proximité de plantes qui attirent les insectes piqueurs comme les fleurs de lierre ou la lavande par exemple

Vous êtes passionné(e) de bricolage ou de jardinage ? Vérifiez la validité de votre vaccination contre le tétanos.

Précautions élémentaires pour les enfants en bas âge

- installez des cache-prises sur les prises de courant
- rangez soigneusement les produits ménagers dans un placard inaccessible aux enfants
- les médicaments doivent être placés dans une armoire fermée à clé, hors de portée des enfants. Attention aux sacs à main ouverts !
- installez des barrières pour empêcher l'accès aux escaliers
- ne laissez jamais un enfant sans surveillance sur un balcon
- tenez les briquets et allumettes hors de portée

Spécial seniors

Cet autodiagnostic simple vous permettra d'évaluer rapidement les risques auxquels vous pourriez être exposés dans votre habitation

- > Existe-t-il des zones d'ombre même lorsque les lumières sont allumées ?
- > Est-ce que des fils électriques traînent au sol ?
- > Devez-vous monter sur une chaise ou un escabeau pour atteindre les objets de la vie courante ?
- > Est-ce que des meubles ou des bibelots encombrent les lieux de passage ?
- > Vous est-il déjà arrivé de glisser dans la baignoire ou sur le carrelage mouillé ?

Si vous répondez « oui » à au moins l'une de ces questions, il est important d'adapter votre lieu de vie.

- > Votre dernière consultation chez l'ophtalmologiste date-t-elle de plus de 3 ans ?
- > Avez-vous la sensation de tomber si vous fermez les yeux ?
- > Êtes-vous incapable de tenir 5 secondes sur un seul pied ?

Si vous répondez « oui » à au moins l'une de ces questions, faites le point avec votre médecin traitant pour prévenir les risques de chute.

ASTUCES :

- > Équipez le logement d'éclairages en nombre suffisant pour éviter les zones d'ombre
- > Optez pour des ampoules qui diffusent une lumière blanche
- > Installez des revêtements antidérapants dans la salle de bains et dans la cuisine
- > Recouvrez les bords des marches d'escalier d'une bande antidérapante, voire phosphorescente
- > Retirez les tapis ou fixez-les au sol avec un ruban adhésif double face

En mai 2022, l'agence nationale de santé publique a fait état de 5 millions de recours aux urgences et de 21 000 décès annuels dus à des accidents domestiques en France. Ce constat est issu des résultats d'une surveillance épidémiologique permanente : l'EPAC, l'Enquête Permanente sur les accidents de la vie Courante, basée sur des données relevées auprès des services de soins d'urgence en milieu hospitalier.

Sources :

Agence nationale de santé publique
<https://www.santepubliquefrance.fr>

<https://www.doctissimo.fr>



Émile FRIANT

Le peintre Émile Friant naît à Dieuze le 16 avril 1863. Son père est chef d'atelier aux salines de Dieuze et sa mère est employée de maison chez les Parisot qui s'attachent à Émile comme à leur propre fils. Après l'annexion de la Moselle par la Prusse, la famille Friant s'installe à Nancy, accompagnée de Madame Parisot devenue veuve.

De 1874 à 1879, Émile Friant fréquente l'école des Beaux-Arts de Nancy. Son professeur, Théodore Devilly, est un peintre du courant romantique, ami d'Eugène Delacroix.

Élève particulièrement doué, Émile est également sportif et pratique l'escrime et le canotage.

À l'âge de quinze ans, en 1878, il expose au salon des Beaux-Arts de Nancy un tableau intitulé « La porte Saint Georges » ainsi que son autoportrait devenu célèbre.

En 1879, il entre à l'École des Beaux-Arts de Paris dans l'atelier d'Alexandre Cabanel, l'un des chefs de file du courant académique. Dès sa première année aux Beaux-Arts, il expose au Salon officiel et obtient une mention honorable pour le tableau « L'enfant prodigue ».

En 1883, il obtient le Second grand prix de Rome avec un tableau intitulé « Œdipe maudit son fils Polynice ». En 1885, il rencontre Constant Coquelin, grand comédien français, qui deviendra l'un de ses principaux mécènes.

La consécration arrive très vite. En 1889, à 26 ans, Émile Friant présente au Salon des Beaux-Arts « La Toussaint », une immense toile de 3,34 x 2,54 mètres. Le tableau connaît dès sa présentation une très grande popularité. Il obtient le prix spécial du Salon et la médaille d'or de l'exposition universelle de Paris. Il est fait la même année Chevalier de la Légion d'honneur. Le succès de l'artiste devient international.

En 1900, Émile Friant reçoit à nouveau la médaille d'or pour l'exposition universelle de Paris. Il est promu au grade d'Officier de la Légion d'honneur en 1901 puis sera nommé professeur de dessin à l'École des Beaux-Arts de Paris en 1906.

En 1914, Friant a 51 ans. Trop âgé pour être mobilisé, il met son talent au service de l'armée et réalise de nombreuses affiches visant à soutenir l'effort de guerre.

En 1923, il devient membre de l'Académie des Beaux-Arts et en 1931 il est fait commandeur de l'Ordre national de la Légion d'honneur.

Émile Friant meurt à Paris le 9 juin 1932, à l'âge de 69 ans. Il est inhumé au cimetière de Préville à Nancy qui a servi de décor à son œuvre la plus célèbre : « La Toussaint ».



Autoportrait 1878



Les Amoureux 1888

L'association Rafael Lorraine



Dédiée au soutien des enfants malades de la région Lorraine, l'association Rafael Lorraine est basée à Colligny. L'association a été créée en mémoire de Rafael FIORINA, décédé en 2005 des suites d'un cancer, à l'âge de 14 ans. Son objectif est de permettre aux enfants malades de vivre des moments uniques et de leur faire oublier pendant un temps leurs problèmes de santé.

Les événements sont toujours organisés en lien avec le milieu médical, sur autorisation des médecins. Un membre du personnel soignant peut accompagner les enfants en cas de besoin. Chaque sortie est planifiée selon les précautions inhérentes à l'état physique des enfants.

Deux types d'actions sont proposés :

- L'action individuelle basée sur le rêve d'un enfant et qui n'est organisée que pour lui. Il s'agit souvent d'une rencontre avec une personnalité ou d'un événement à vivre.
- Les sorties pour des groupes d'enfants dans des registres sportif ou culturel qui permettent aux enfants de vivre ensemble des moments intenses et ludiques.

En voici quelques exemples : une journée au zoo d'Amnéville, une rencontre avec les joueurs du FC Metz, un voyage en Laponie, une journée au circuit de Chambley...

Dirigée par Denis Bettinger, l'association Rafael Lorraine compte 18 bénévoles, actifs tout au long de l'année. La mise en place et l'organisation des événements demandent un investissement personnel important. Chaque action est pensée comme une mission, avec ses objectifs et ses moyens. Tout est mis en œuvre pour que les rêves des enfants malades puissent se concrétiser dans les meilleures conditions.

L'association participe régulièrement à des animations en vue de récolter des dons pour le financement de ses actions. Il est également possible de verser des dons via son site Internet ou d'envoyer un chèque par voie postale.

<https://www.rafael-lorraine.fr>

ASSOCIATION RAFAEL LORRAINE

11 rue des Verts Prés
57530 COLLIGNY

votre quotidien

votre quotidien

Les punaises de lit

Les voyages internationaux et le développement des résistances aux insecticides ont contribué à la recrudescence des punaises de lit. Pour éviter de ramener des puces de lit dans votre domicile, examinez vos valises en rentrant de voyage et lavez soigneusement les vêtements et mobiliers achetés d'occasion.



De la taille d'un pépin de pomme, les punaises de lit sont visibles à l'œil nu. Leurs piqûres surviennent la nuit, quand les punaises de lit sont actives. Les symptômes sur la peau sont assez similaires à d'autres piqûres d'insectes, il est donc difficile de confirmer la présence de punaises de lit. Le moyen le plus sûr est d'en trouver une !

LES TRACES LAISSÉES PAR LES PUNAISES DE LIT :

- **Les traces de sang** : la morsure de la punaise de lit est lente, elle peut durer jusqu'à 20 minutes. Au réveil, guettez la présence de taches de sang sur le linge de lit.
- **Les traces d'excréments** : la punaise de lit produit de petites déjections noires qui font penser à des taches d'encre.
- **Les œufs** : blanchâtres et de la taille d'une tête d'épingle, les œufs éclosent entre 10 et 14 jours après la ponte. Ils sont disposés en grappes.



SE DÉBARRASSER DES PUNAISES DE LIT :

- Placez le linge dans un sac hermétique avant de le transporter vers la machine à laver
- Lavez le linge de lit à plus de 60 °C et séchez-le au sèche-linge
- Utilisez un appareil à vapeur sèche (au moins 120 °C) au niveau des recoins de la pièce et sur les tissus d'ameublement.
- Aspirez les œufs et punaises visibles. Fermez le sac de l'aspirateur et placez-le dans un sachet plastique avant de le jeter dans une poubelle extérieure. Nettoyez le conduit de l'aspirateur.

SI L'INFESTATION PERSISTE, FAITES APPEL À UNE ENTREPRISE SPÉCIALISÉE.

La lutte chimique par le biais d'insecticides spécifiques est à réserver aux professionnels spécialement formés et disposant d'un certificat Certibiocide contrôlé par le ministère de la Transition écologique.

<https://www.ecologie.gouv.fr/punaises-lit-letat-vous-accompagne>



Bien digérer après un repas copieux

Apéritifs, entrée, plat, fromage, dessert... les repas festifs représentent une réelle épreuve pour notre système digestif. L'organisme doit fournir un travail plus intense du fait de la grande quantité de protéines, glucides et lipides ingérée. En plus des symptômes typiques comme les lourdeurs ou les ballonnements, un repas trop copieux perturbe le sommeil car le prolongement de la digestion augmente la thermogénèse (la production de chaleur du corps).

Voici quelques conseils pour passer sereinement l'épreuve des repas de fin d'année !

HYDRATEZ-VOUS

Limitez la consommation d'alcool qui augmente l'acidité de l'estomac et ralentit la digestion (surtout le vin blanc) et alternez avec de l'eau. En fin de repas, consommez des infusions qui favorisent la digestion : fenouil, feuilles de menthe, mélisse ou sauge.

MASTIQUEZ ET MANGEZ DOUCEMENT

Le fait de réduire les aliments en bouillie en les mastiquant lentement et longuement facilite le travail des organes de digestion. De plus, la mastication permet de ressentir plus rapidement la satiété et ainsi limiter la quantité de nourriture ingurgitée.

PRENEZ DES PROBIOTIQUES

Les probiotiques, de mini-organismes vivants (bactéries ou levures) rééquilibrent la flore intestinale et réduisent les risques de troubles digestifs.

Faites-en une cure avant les fêtes, demandez conseil à votre pharmacien.

PAS DE SIESTE !

Faire la sieste après un repas copieux est déconseillé. En position allongée les aliments restent plus longtemps dans l'estomac ; la digestion s'en trouve ralentie. De plus, le fait de s'allonger peut favoriser les reflux du contenu de l'estomac vers l'œsophage.

ALLEZ MARCHER 10 MINUTES

Évitez également de rester assis à la fin du repas pour ne pas comprimer l'estomac. Une petite marche aide à détendre les muscles intestinaux et optimise leur fonctionnement.

<https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/1967552-conseil-digestion-repas-copieux-fete-que-faire-manger-soir-lendemain/>

Courrier des lecteurs

Je suis adhérent au contrat AEM PRÉVOYANCE et je vais bientôt avoir 85 ans. Dois-je entreprendre une démarche particulière pour pouvoir continuer à bénéficier dudit contrat ?

RÉPONSE : les contrats AEM ou CEM Prévoyance sont limités en garanties respectivement jusqu'à l'âge de 85 ou 80 ans.

Une proposition de prolongation en durée viagère avec une nouvelle cotisation sera prochainement envoyée aux adhérents à ces contrats atteignant la limite d'âge dans l'année en cours.

Pour valider cette prolongation, les adhérents concernés devront nous renvoyer l'avenant signé. Pour ceux ne souhaitant pas prolonger leur couverture, il suffira de nous faire parvenir le coupon de renonciation.

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

Le saviez-vous ?

Pourquoi les urines sentent-elles mauvais lorsque l'on mange des asperges ?

Les asperges contiennent de l'asparagine, un acide aminé qui, au cours de la digestion forme un gaz, le méthyl-mercaptan, dont la forte odeur se retrouve dans les urines.

Tout le monde ne perçoit pas cette odeur. En effet, certaines personnes ne synthétisent pas la molécule responsable de la mauvaise odeur et ne la connaissent donc pas. D'autres personnes présentent une petite anomalie génétique au niveau des récepteurs olfactifs qui les empêche de sentir cette odeur. Ils peuvent donc la produire mais ne pas la sentir eux-mêmes.



Grille du parc de l'Élysée

Pourquoi le coq est-il l'emblème de la France ?

C'est en raison d'une coïncidence linguistique que la silhouette du coq apparaît dès l'Antiquité sur les monnaies gauloises.

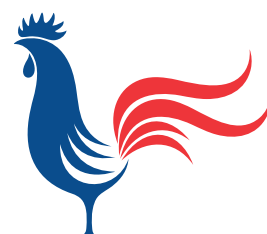
L'association du coq et de la France est née d'un jeu de mots : le mot latin « gallus » signifie à la fois « gaulois » et « coq » (Extrait du site officiel de l'ÉLYSÉE).

À la Renaissance, l'animal apparaît dans les représentations du roi de France.

Napoléon I^{er} refuse d'adopter le coq comme emblème national. L'empereur le fait remplacer par un aigle impérial car il juge que « le coq n'a point de force, il ne peut être l'image d'un empire tel que la France ».

Le coq retrouve son prestige politique en 1830 et connaît son heure de gloire sous la III^e République. Il figure alors sur les pièces d'or et trouve sa place au sommet de la grille du parc de l'Élysée.

Si Marianne a été choisie pour représenter la Liberté et la République, le coq reste tout de même l'emblème de la France aux yeux du monde, notamment lors des compétitions sportives.



infos

Agenda



■ Convocation à l'Assemblée Générale de l'Apemme

L'Assemblée Générale de l'Apemme se tiendra le **20 octobre à 17 heures** au **Cercle de l'Amicale du Personnel de la ville de FREYMING-MERLEBACH, square Saint-Maurice, quartier FREYMING (près de l'église Saint-Maurice).**

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

Pour votre sécurité, le port du masque reste conseillé. L'usage du gel hydroalcoolique sera maintenu à l'entrée de la salle.

Ordre du jour :

- Approbation du CR de l'AG du 21/10/2021
- Rapport d'activité 2021
- Rapport financier 2021
- Quitus au Conseil
- Résultats 2021 des contrats
- Perspectives 2022/2023

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

ASSISTANCE SANTÉ ☎ **09 69 39 74 62**

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

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 vos côtés



La modernisation des offres de service n'empêche pas la proximité !

Certaines formalités ou démarches spécifiques concernant vos contrats peuvent parfois sembler compliquées à réaliser, en particulier lors de moments difficiles de la vie.

À Freyming-Merlebach comme à Saint-Avold les équipes d'Uniassur prennent le temps de vous écouter et de répondre à vos interrogations.



13, rue Eugène Kloster - Freyming-Merlebach



2, rue du Général de Gaulle - Saint-Avold

N'hésitez pas à vous rendre sur place pour un accompagnement personnalisé.

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