

# apemme **Plus**

## Gros plan sur les allergies saisonnières

Prévention et traitement,  
des solutions existent



**focus**  
**Les contrats  
Jeunes**  
Une couverture  
santé évolutive

**portrait**  
**CO.TRA.LOR**  
Le Comité des  
Transplantés  
de Lorraine

**votre quotidien**  
**Situation  
d'urgence**  
L'AVC : Accident  
Vasculaire Cérébral



## Mot du président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Imaginé dans un esprit de proximité et de convivialité, ce nouveau numéro *Apemme Plus* présente, par-delà les messages de l'association, un caractère informatif couvrant des sujets d'actualité qui vous concernent dans votre quotidien.

Semestrielle pour l'année 2013, sa parution pourrait évoluer en mode trimestriel à compter de 2014. Élaboré autour d'un sujet central déterminé selon un point d'actualité phare, le magazine s'organise par rubriques développées sur des thèmes plus généraux ayant trait à la santé, à l'hygiène ou à l'environnement.

Comme dans les précédentes parutions, nous mettons l'accent sur des produits et services APEMME dont vous avez déjà eu connaissance par le biais de notre tarif annuel. Vous pourrez ainsi vous en remémorer les particularités et découvrir des avantages qui vous auraient échappés.

Souhaitant qu'*Apemme Plus* devienne un véritable lien entre l'APEMME et vous,

nous vous invitons à réagir sur les thèmes présentés et à nous soumettre vos avis et souhaits pour les prochaines parutions. Nous leurs accorderons toute notre attention.

Je profite de cet éditorial pour vous annoncer la tenue de **notre Assemblée Générale le 20 septembre prochain à 17h00 dans la salle du Puits V à Freyming-Merlebach.**

Nous espérons vous y voir nombreux et serons ravis d'échanger avec vous sur vos préoccupations et interrogations.

Je vous rappelle aussi que l'APEMME dispose de contrats particulièrement bien adaptés aux étudiants et qu'il est important pour ceux qui commencent leurs études comme pour ceux qui les poursuivent de souscrire à l'un de nos contrats ou de renouveler leur adhésion avant la rentrée scolaire.

Je vous souhaite une bonne lecture et de bonnes vacances.

Votre Président,  
**Gino Becker**

## sommaire

**Actualité Apemme ..... P3**

**Actualité régionale ..... P3**

**Focus ..... P4**

• Les contrats Jeunes

**Dossier ..... P5-7**

• Gros plan sur les allergies saisonnières

**Portraits ..... P8**

• CO.TRA.LOR, Comité des Transplantés de Lorraine

• Sortir en 57

**Votre quotidien ..... P9**

• Obésité : un « calculateur » pour prévenir l'obésité infantile

• Alcool : la consommation à risque

• Reconnaître les signes de l'AVC

**Courrier des lecteurs ..... P10**

**Le saviez-vous ? ..... P10**

**Agenda ..... P11**

**Contacts ..... P11**

## FORUM SANTÉ

**14 et 15 juin 2013**  
Centre commercial  
E. Leclerc de Creutzwald

À l'occasion de la nouvelle édition du **forum santé les 14 et 15 juin** prochains, l'**Apemme tiendra un stand** dans la galerie marchande de l'hypermarché E. Leclerc de Creutzwald.

**Nos conseillers se relaieront durant ces deux journées pour vous présenter nos services et répondre à vos questions.**

**Venez nombreux !**



Apemme

## Une nouvelle agence à Saint-Avoid

Pour mieux vous servir et nous rapprocher de nos adhérents, l'Apemme vous accueille également au centre-ville de Saint-Avoid dans les nouveaux locaux d'Uniassurance - Uniassur.

Ces bureaux sont situés dans l'immeuble en face de l'abbatiale Saint-Nabor. L'accès se fait par le porche situé à gauche de La Poste. Nous vous accueillons du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30, sans rendez-vous.

N'hésitez pas à venir à notre rencontre ! C'est avec plaisir que nous vous informerons sur les services que l'Apemme peut vous apporter.

**Apemme Saint-Avoid  
Uniassurance - Uniassur**

**2, rue du Général de Gaulle  
57500 Saint-Avoid**

**Tél. : 03 87 81 18 12**



Région

## FILIERIS ouvre un nouveau centre de santé à Saint-Avoid



Le centre de santé FILIERIS situé rue Foch (Saint-Avoid) a transféré ses consultations médicales vers un nouveau local au :

**1, rue de Brack à Saint-Avoid (Zone commerciale Patton)**

**Tél. : 03 87 92 05 52**

Depuis le début de cette année, la nouvelle structure FILIERIS propose aux patients des conditions d'accueil optimales. Ce nouveau centre de santé est composé d'un pôle médical et d'un pôle infirmier, comprenant :

- **4 médecins généralistes** : Docteurs BARON Philippe, EIDESHEIM Dominique, RODERMANN Paul et SAYET Stéphane.
- **3 infirmières** : Mesdames DEL CASTILLO Astrid, DEMMERLE Delphine et FLEURY Françoise.

Les professionnels de santé y sont présents sur une amplitude horaire plus importante, plus compatible avec les contraintes professionnelles des patients.

De plus, une permanence y est assurée tous les samedis matins.

# Les contrats Jeunes, une couverture santé évolutive.

Entre 18 et 30 ans, votre situation évolue rapidement et peut changer de cap d'une année à l'autre. C'est pourquoi il est important de revoir régulièrement les modalités de votre couverture santé afin de vous assurer que votre contrat est bien adapté.

Dans cette optique, l'Apemme a mis en place des solutions flexibles, au meilleur rapport qualité/prix, pour tous les jeunes, quel que soit leur statut : étudiants, actifs ou demandeurs d'emploi.

Un suivi régulier est assuré par nos conseillers qui restent joignables à tout moment pour examiner votre cas et vous orienter sur les modifications à apporter.

## Avec l'Apemme vous bénéficiez :

- D'une adhésion sans questionnaire médical.
- De tarifs très compétitifs.
- De garanties complètes adaptées à votre situation.
- De remboursements rapides.
- Du tiers payant pour éviter les avances d'argent.
- D'un accès simple sur Internet pour suivre vos remboursements.

## SPÉCIAL ÉTUDIANTS

### Vous êtes étudiant ou le serez dès la rentrée ?

Contactez-nous dès à présent pour faire le point sur votre couverture santé.

**Nos contrats étudiants  
sont spécialement adaptés pour vous.**

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](mailto:contact@uniassur-unigest.com)



# Les allergies saisonnières

Parmi les allergies saisonnières les plus souvent citées, l'on retrouve invariablement les allergies à la « pollution verte », dues aux pollens, ces grains microscopiques transportés par le vent. La rhinite allergique ou rhume des foins en est le symptôme classique qui invalide le quotidien de nombreuses personnes. Plus de 20 % de la population française en souffre.

Mais d'autres types d'allergies font leur apparition à l'arrivée des beaux jours. En effet, le soleil et les insectes sont des déclencheurs qu'il ne faut pas sous-estimer.

Si dans la plupart des cas des mesures de prévention simples suffisent à contourner le problème, il est fortement conseillé de consulter votre médecin qui saura vous guider vers un traitement adapté en fonction des réactions développées.

## La pollution verte

À l'instar de la pollution atmosphérique provoquée par les émanations de nos pots d'échappement, cheminées d'usine, pesticides, etc., la végétation qui nous entoure apporte son lot de pollution que l'on appelle la pollution verte.

Arbres, graminées et herbacées disséminent dans notre environnement une substance particulièrement allergène, le pollen, cette poussière très fine libérée par les plantes dans l'atmosphère et permettant la fécondation.

Le processus de transport du pollen est appelé la pollinisation. Il existe deux types de pollinisation, la pollinisation entomophile (par les insectes) ou anémophile (par le vent).

Dans les deux cas, il en résulte le dépôt du grain de pollen, le spermatozoïde dans le règne végétal, sur le stigmate de la fleur femelle.

### ■ 3 périodes polliniques principales se succèdent dans l'année :

- En mars, avril et mai : le bouleau et autres arbres.
- En juin, juillet et parfois en août : les graminées et le gazon.
- De la fin juillet aux premières gelées : l'herbe à poux.



Le pollen de bouleau : le pire ennemi des allergiques (pollinisation anémophile).

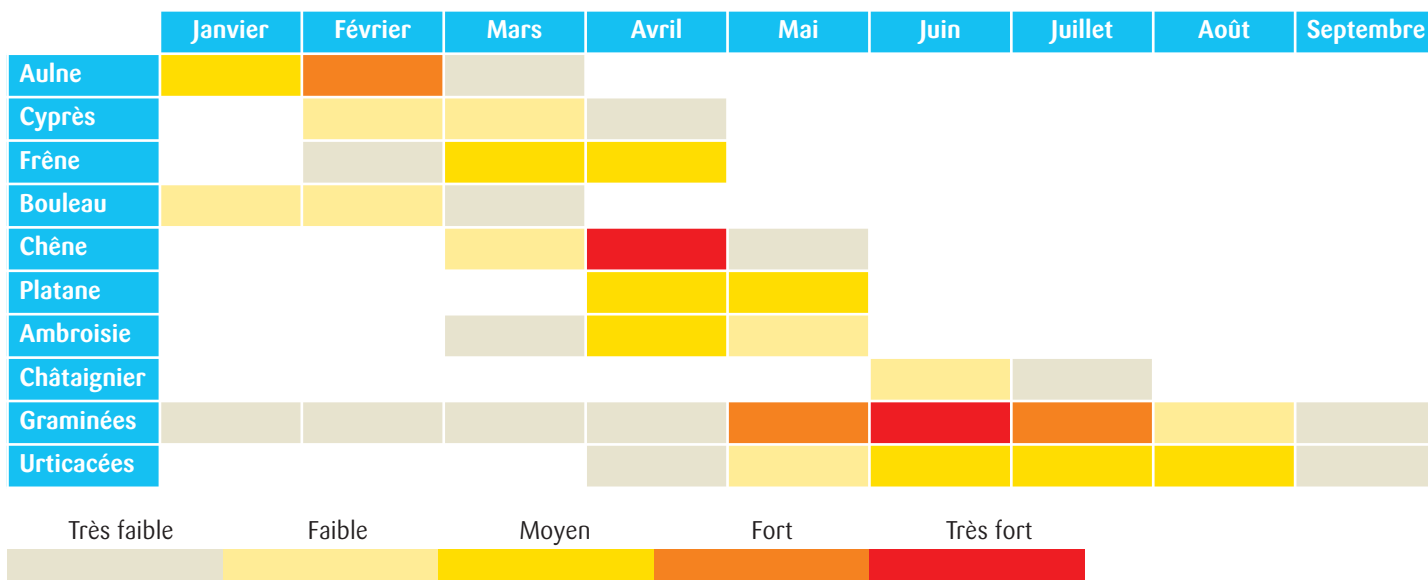


Exemple de pollinisation entomophile, ici la fleur de jasmin.



Pollen de bouleau vu au microscope

## Calendrier pollinique de la Région Est



## La rhinite allergique saisonnière (pollinique) ou rhume des foins

La rhinite allergique saisonnière est la manifestation allergique provoquée par les pollens la plus fréquente.

La personne allergique éternue, souvent par salves, 10 à 15 fois à la suite. Le nez coule avec des sécrétions claires. Puis le nez se bouche et des démangeaisons apparaissent. Les yeux larmoient, la respiration devient difficile et sifflante, une toux se déclenche et une grande fatigue s'installe. Chez la moitié des allergiques au pollen, ces symptômes s'associent à une conjonctivite.

**Il est important de diagnostiquer rapidement les enfants, car ils sont les plus enclins à développer ensuite d'autres allergies, voire un asthme allergique.**

### ■ Le traitement

Avant d'envisager un traitement ciblé, il faut identifier l'allergène. L'allergologue déposera sur votre avant-bras une gouttelette de chaque allergène, puis piquera la peau au travers de cette goutte. Lorsque le test est positif, un petit bouton apparaît.

Si des médicaments tels que les antihistaminiques soulagent les symptômes les plus gênants, **seule la désensibilisation permet de venir à bout de la rhinite allergique.**

De quoi s'agit-il ? La désensibilisation consiste à habituer l'organisme à l'allergène afin de développer une tolérance. Si les injections pratiquées chez l'allergologue sont longtemps restées la voie d'administration de référence, on recourt de plus en plus à une désensibilisation par voie sublinguale (gouttes ou comprimés sous la langue). N'attendez pas la période de votre allergie saisonnière pour vous faire désensibiliser, il sera alors trop tard et vous devrez attendre l'hiver suivant pour initier votre traitement !

### ■ Quelques conseils pour se prémunir des pollens :

- Rincer les cheveux avant le coucher pour éviter que les pollens accumulés la journée ne se déposent sur l'oreiller.
- Porter des lunettes de soleil et un chapeau.
- Fixer des moustiquaires anti-pollens aux ouvertures de la maison.
- Ne pas se frotter les yeux.
- Éviter de tondre la pelouse.
- Aérer la chambre tôt le matin.
- Éviter de fumer car le tabac aggrave les réactions allergiques.
- Éviter la piscine car le chlore agresse les muqueuses du nez et des yeux.
- Ne pas sécher le linge à l'extérieur.
- Porter un masque lors du jardinage.
- Rouler fenêtres fermées en voiture.
- En vacances : préférer le bord de mer car la concentration en pollens est plus faible.

Pensez à suivre les bulletins polliniques émis par le RNSA :

[www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)

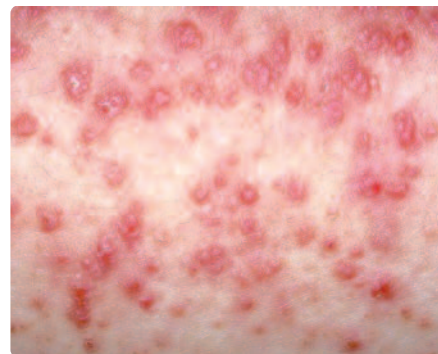
## L'allergie au soleil

Appelée également lucite estivale, l'allergie au soleil se manifeste par des symptômes proches de l'urticaire. Les parties du corps exposées se couvrent d'éruptions et de taches rouges, particulièrement le décolleté, le cou, les avant-bras, les épaules et le dessus des pieds.

D'importantes démangeaisons peuvent alors apparaître.

La lucite estivale disparaît rapidement à condition d'éviter toute exposition au soleil, mais elle peut récidiver pendant des mois, voire des années.

Le principal traitement consiste à se protéger du soleil et à appliquer régulièrement une crème solaire avec un indice de protection élevé. Le médecin pourra vous prescrire une crème à base de cortisone pour soulager les démangeaisons.



*La lucite estivale bénigne se présente sous forme de petites papules rouges ou de vésicules*

## Réactions allergiques aux piqûres d'insectes

Le venin des insectes peut provoquer des allergies aux conséquences parfois spectaculaires.

Les premiers responsables sous nos latitudes sont les guêpes, frelons et bourdons. Chaque année, leurs piqûres entraînent une vingtaine de décès.

Si, dans la plupart des cas, les réactions sont locales, rougeur, douleur, gonflement, **l'on peut observer des réactions générales, comme un œdème au niveau du visage, des difficultés respiratoires avec sifflement, ou un malaise avec chute de tension.** Ces réactions peuvent être graves, voire fatales.

### ■ Comment réagir en cas de piqûre ?

Les réactions locales nécessitent l'ablation du dard s'il est resté figé dans la peau (attention à ne pas presser la glande à venin !), et l'application d'un désinfectant. **En cas de réactions générales, il faut appeler le Centre 15,** un médecin vous indiquera la conduite à tenir en attendant les secours.



### ■ La désensibilisation

Très efficace pour ce type d'allergie, qui peut s'avérer dramatique, la désensibilisation obtient un taux de réussite supérieur à 90 %. Le traitement s'effectue en milieu hospitalier et se poursuit chez le médecin traitant.

**Retrouvez plus d'informations sur les sites :**

[www.e-sante.fr](http://www.e-sante.fr)

[www.dossierfamilial.com](http://www.dossierfamilial.com)

### ■ Quelques conseils pour se protéger des piqûres d'insectes :

- Ne jamais marcher pieds nus dans l'herbe.
- Éviter l'usage de parfums ou eaux de toilette.
- Porter des vêtements couvrants, de couleurs claires (les couleurs sombres attirent les insectes piqueurs).
- Desservir rapidement la table lors des repas pris à l'extérieur.
- Si des insectes venaient à tourner autour de vous, ne faites pas de grands gestes pour les éloigner et restez calme.
- En présence d'un essaim d'abeilles ou d'un nid de guêpes à proximité d'une habitation, faites appel à une entreprise de désinfection ou en cas d'urgence aux pompiers.

## CO.TRA.LOR, le Comité des Transplantés de Lorraine

### ■ Le don d'organes : un geste qui nous concerne tous

Créé en 2011, CO.TRA.LOR, le Comité des Transplantés de Lorraine, est une association dont la mission est de sensibiliser le grand public au don d'organes et à la transplantation.

Tout au long de l'année, CO.TRA.LOR organise des conférences et réunions d'informations sur le don d'organes, de tissus humains, sur la transplantation ainsi que des manifestations de soutien. Très active, l'association élabore un calendrier d'actions dont le rayonnement touche toute la population à tous les âges. L'optimisme et la joie de vivre de ses membres sont des facteurs déterminants dans la prise de conscience de leurs auditoires.

### ■ Une aide de chaque instant

Les membres de l'association apportent une aide morale aux personnes greffées ou en attente de greffe ainsi qu'à leurs proches, soit par des visites dans les hôpitaux, maison de repos, à domicile, soit par téléphone.

Leur expérience permet d'entamer un dialogue bénéfique avec les patients et leur entourage, qui y puisent courage et réconfort. Encouragé par les médecins, ce rapprochement permet de mieux vivre chaque étape, de l'attente à l'acte chirurgical, jusqu'à la nouvelle vie du patient avec l'organe greffé.

### ■ Devenir donneur

Votre décision prise, il suffit d'en parler à votre famille et de porter sur vous la carte de donneur de l'agence de la biomédecine.

Pour plus d'information, rendez-vous sur la page « Comment signaler que l'on est donneur » sur le site [www.dondorganes.fr](http://www.dondorganes.fr) ou contactez l'association CO.TRA.LOR par téléphone, mail ou courrier postal.

### ■ Soutenir l'association

Pour soutenir CO.TRA.LOR dans ses actions, l'association ouvre ses portes à toute personne désireuse de s'impliquer en tant que membre actif ou bienfaiteur. Le nombre de personnes greffées ou en attente de greffon\* ne cesse de croître et il devient difficile d'assurer une présence continue sur tous les terrains. Toute aide est précieuse.

**M. Alain Walter, Président fondateur de CO.TRA.LOR**

### CO.TRA.LOR

**22, Square Saint-Maurice  
57800 Freyming-Merlebach**

**Tél. : 06 23 96 16 24  
e-mail : [asuperwalter@aol.com](mailto:asuperwalter@aol.com)**

*\*Greffon : partie de l'organisme prélevée afin d'être greffée.*



Les membres de CO.TRA.LOR.

## Sortir en 57

### ■ Un service d'accompagnements véhiculés pour personnes à autonomie réduite



**Sortir en 57** est une association indépendante, créée avec le soutien de l'AAPA du BHL, l'Association d'Aide aux personnes Âgées du Bassin Houiller de Lorraine.

Faire ses courses, rendre visite à ses proches, aller chez le médecin, chez le coiffeur, etc. sont des gestes du quotidien que de nombreuses personnes à autonomie réduite ne peuvent plus accomplir seules.

Pour parer à ces situations, **Sortir en 57** propose, sur le secteur de la Moselle-Est, des accompagnements véhiculés en porte-à-porte pour les personnes handicapées, en perte d'autonomie ou à mobilité réduite. La prise en charge est assurée par des salariés spécialement formés (conduite, gestes de premiers secours, transferts...). Deux véhicules climatisés sont aménagés pour accueillir jusqu'à cinq personnes en fauteuil roulant (ou 7 personnes au maximum).

Ouvert à tous, ce service fonctionne du lundi au samedi et exceptionnellement les dimanches et jours fériés.

Les réservations se font au plus tard la veille avant 12h.

Les déplacements peuvent se faire individuellement ou en groupe. Pour toute demande, contactez les bureaux de **Sortir en 57**, ouverts du lundi au vendredi, de 7h30 à 16h00.

### AAPA du BHL « Sortir en 57 »

**14, rue Maurice Barrès**

**57803 Freyming-Merlebach**

**Tél. 03 87 90 55 66**

**e-mail : [sortir57@aapa-bhl.fr](mailto:sortir57@aapa-bhl.fr)**

## Santé publique

### ■ Obésité : un « calculateur » pour prévenir l'obésité infantile

Une équipe internationale coordonnée par le professeur Philippe Froguel du laboratoire Génomique et maladies métaboliques a mis au point une équation permettant d'évaluer le risque d'obésité ultérieure des nouveau-nés. En analysant les informations rassemblées à la naissance sur un panel de 4000 enfants, les chercheurs ont remarqué qu'ils disposaient de suffisamment d'informations pour prédire le risque d'obésité ultérieure. Ces données sont faciles à obtenir, puisqu'il s'agit de l'indice de masse corporelle (IMC\*) des deux parents avant la grossesse, de la prise de poids de la maman pendant la grossesse, du poids du bébé à la naissance, de la profession de la mère, du tabagisme pendant la grossesse et du nombre d'enfants dans la famille. Après analyse statistique, les chercheurs ont créé une équation qu'ils ont convertie en calculateur Excel automatique capable de fournir une valeur de risque d'obésité ultérieure des nouveau-nés.

**Lien vers le calculateur :**

<http://files-good.ibl.fr/childhood-obesity/>

Il faut souligner que 2/3 des enfants obèses le resteront à l'âge adulte. Et cela signifie un risque de problèmes cardiovasculaires multiplié par trois, des troubles articulaires... sans parler bien sûr de la stigmatisation et des problèmes sociaux.

Pour savoir si votre enfant est en surpoids, consultez les courbes de corpulence téléchargeables à cette adresse :

[http://www.inpes.sante.fr/50000/pdf/courbes\\_enfants.pdf](http://www.inpes.sante.fr/50000/pdf/courbes_enfants.pdf)

### ■ Calcul à faire pour les adultes

Exemple : vous mesurez 1,65 et pesez 60 kilos, votre IMC est de 22,04 :  
 $60 / 1,65^2 = 22,04$

**Repères IMC :**

|                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| Moins de 16,5      | Dénutrition ou famine      |
| Entre 16,5 et 18,5 | Maigreur                   |
| Entre 18,5 et 25   | corpulence normale         |
| Entre 25 et 30     | Surpoids                   |
| Entre 30 et 35     | Obésité modérée            |
| Entre 35 et 40     | Obésité sévère             |
| Plus de 40         | Obésité massive ou morbide |

\*IMC = Indice de Masse Corporelle =  
Poids en kilos : Taille en mètre au carré

## Alcool : la consommation à risque

La notion de consommation à risque désigne une consommation qui n'a pas encore eu de conséquences néfastes (médicales, psychiques ou sociales), mais qui est susceptible d'en entraîner à court, moyen ou long terme si la personne ne modifie pas sa consommation. Afin de limiter les risques pour la santé, on peut donner les recommandations suivantes :

Pour les consommations régulières

**Les femmes :** pas plus de 2 verres standard (ou unités d'alcool) par jour en moyenne, soit 14 verres standard par semaine.

**Les hommes :** pas plus de 3 verres standard (ou unités d'alcool) par jour en moyenne, soit 21 verres standard par semaine.

Pour les consommations occasionnelles

Pas plus de 4 verres standard (ou unités d'alcool) en une seule occasion.

Au moins un jour par semaine sans alcool.

*Ces recommandations ne sont pas des niveaux de consommation à atteindre, mais des maxima à ne pas dépasser. Il ne faut donc pas conseiller :*

- à un non-buveur de commencer à consommer de l'alcool,
- à une personne qui boit peu d'augmenter sa consommation.

**Plus d'information sur le site :**  
<http://www.alcoolinfoservice.fr/La-consommation-a-risque.html>



## Situation d'urgence

### ■ L'AVC :

#### Accident Vasculaire Cérébral

Il est essentiel de connaître les signes de l'accident vasculaire cérébral (AVC) dès leur apparition. Plus vous mettez de temps à réagir, plus les séquelles sont invalidantes.

#### Comment reconnaître rapidement un accident vasculaire cérébral ?

Une prise en charge rapide de l'AVC est indispensable. Il est donc important de connaître les signes de l'accident dès leur apparition. Leur méconnaissance peut entraîner un délai trop important avant la mise en oeuvre du traitement. Plus vous mettez de temps à réagir, plus les séquelles sont importantes et invalidantes.

Appelez le 15 depuis un téléphone fixe ou le 112 depuis un téléphone mobile si l'un des signes suivants survient de façon brutale :

- faiblesse ou engourdissement soudain d'un seul côté du visage : impossibilité de sourire, la lèvre est tombante d'un côté ;
- perte de force ou engourdissement du bras ou d'une jambe ;
- difficulté d'élocution ou de compréhension importante.

### À mémoriser

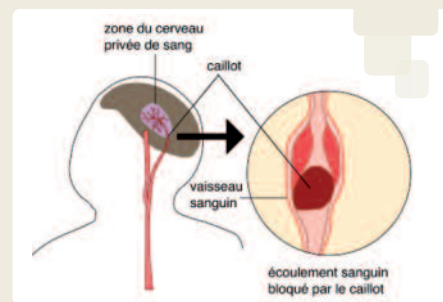
#### FAST : un moyen mnémotechnique pour identifier un AVC et réagir

**F** comme Face : sourire asymétrique.

**A** comme Arm : un des deux bras ne se lève pas normalement.

**S** comme Speech : difficultés d'élocution.

**T** comme Time : appelez le SAMU immédiatement en composant le 15 depuis un téléphone fixe ou le 112 depuis un téléphone mobile.



## Courrier des lecteurs

Nous vous invitons à profiter de cet espace pour réagir sur les sujets qui vous interpellent, des points d'actualité, de société ou de santé. Vos courriers seront lus attentivement par notre commission de publication qui fera une sélection parmi les missives les plus pertinentes en vue d'une parution dans le prochain numéro et répondra à vos questions éventuelles.

Seuls les courriers présentant les coordonnées de l'expéditeur seront pris en considération. Merci d'adresser vos écrits par voie postale ou par e-mail à :

**Apemme**  
**Commission Magazine Apemme +**  
**13, rue Eugène Kloster**  
**57800 FREYMING-MERLEBACH**  
**E-mail : [contact@apemme.fr](mailto:contact@apemme.fr)**



## Le saviez-vous ?

### ■ Le cheveu humain, aussi puissant qu'un fil de cuivre !

Un cheveu humain sain est à peu près aussi fort qu'un fil de cuivre de même diamètre, d'environ 100 microns. Sa résistance à la traction est de 50 à 100 millinewtons soit l'équivalent de 5 à 10 g. Une chevelure complète qui compte en moyenne 100 000 cheveux, peut soulever jusqu'à 10 tonnes sans se casser. La raison en est que les cheveux sont constitués majoritairement d'une molécule protéique, la kératine, une protéine fibreuse composée de longues chaînes d'acides aminés, dont la cystéine, qui joue un rôle important dans la cohésion du cheveu.

### ■ Le cerveau est insensible à la douleur



Quand on se cogne le pied à un meuble, on ressent une douleur à cet endroit précis de notre corps, grâce à des fibres dites fibres nociceptives présentes dans tout le corps humain et qui transmettent leur influx au travers des voies nerveuses jusqu'au cerveau. C'est l'activité nerveuse de certaines régions du cerveau qui va alors nous faire ressentir de la douleur. Mais cet organe contrôleur qu'est le cerveau ne possède pas lui-même de terminaisons nerveuses (les fibres nociceptives), d'où son insensibilité à la douleur !

### ■ Le bronzage n'a pas toujours été à la mode !



Durant des millénaires, la mode de la peau blanche s'est imposée. Au temps de la Grèce dominante, les athéniennes qui s'enduisaient le visage avec du blanc de céruse étaient imitées dans tout le bassin méditerranéen.

Plus tard, l'aristocratie considérait que la peau mate devait être réservée aux roturiers. Le « courant précieux » au XVII<sup>ème</sup> siècle imposait la blancheur aux nobles et bourgeoises, le mat étant la marque des paysans, des soldats, des marins et autres pirates...

Ce n'est qu'à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle que la tendance va s'inverser. Des « bains de lumière » et de mer sont alors prescrits aux personnes anémiées et rachitiques, presque par intuition.

Au début du XX<sup>ème</sup>, les chercheurs vont mettre en évidence les bienfaits du soleil pour la synthèse de la vitamine D. Mais la mode n'est toujours pas à cette époque d'avoir la peau bronzée.

En quelques années la tendance va s'inverser. Le prestige de la peau blanche va s'effacer au profit de la couleur cuivre. Le facteur fondamental de cette évolution est l'arrivée des congés payés avec le Front Populaire en 1936.

Plus tard, au cours des années 70 et 80, avec la baisse des prix du transport aérien, se sont les séjours « tropicaux » qui se démocratisent. On observe alors le développement des centres de bronzage. Payer pour bronzer, qui aurait pu l'imaginer au siècle précédent ?

### ■ La caféine : pas seulement dans le café !

La caféine est cette fameuse substance qui fait disparaître la fatigue ! Contrairement aux idées reçues, on ne la trouve pas que dans le petit noir ! Quelles boissons contiennent de la caféine ? En quelles quantités ?



On trouve de la caféine dans le café, bien sûr, mais aussi, par exemple, dans le thé, le cacao et les noix de cola. La teneur en caféine d'une tasse de café peut varier du simple au double suivant la quantité de café employée et le type de café utilisé. Le robusta, par exemple, contient plus de caféine que l'arabica. Dans le thé, les effets de la caféine sont un peu atténués du fait de la présence de tanins. Laisser infuser le thé longtemps n'augmente d'ailleurs pas sa teneur en caféine, mais augmente sa concentration en tanins. La boisson devient plus astringente.

#### Teneur en caféine pour 100 ml

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Café filtre ou expresso ..... | 90 mg |
| Café soluble .....            | 60 mg |
| Café décaféiné.....           | 3 mg  |
| Thé .....                     | 40 mg |
| Boisson au cola .....         | 15 mg |
| Chocolat au lait .....        | 3 mg  |

# Agenda

## Convocation à l'Assemblée Générale de l'APEMME

L'Assemblée Générale de l'APEMME se tiendra  
le 20 septembre 2013 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 20 septembre 2013

- approbation du PV de l'AG du 05/10/2012
- rapport d'activité
- rapport financier
- quitus au trésorier
- résultats des contrats
- perspectives 2013/2014
- nomination d'un administrateur
- divers

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



## 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-UNIGEST :

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

### UNIASSURANCE :

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

[www.apemme.fr](http://www.apemme.fr)

# apemme

## PRÉVOYANCE

Invalidité  
et décès

### Souscrivez à la sérénité.

L'Apemme propose **des formules prévoyance adaptées** au cas de chacun.

En couple, en famille, retraités, jeunes célibataires...  
**la vie peut nous réserver des accidents.**

**Libérez votre esprit des tracas financiers**  
qu'ils peuvent engendrer.



### Un seul contrat pour garantir à la fois :

- une sécurité financière  
en cas d'invalidité
- une aide financière à votre famille  
en cas de décès

**Vous avez entre  
18 et 30 ans ?**

**Bénéficiez d'un  
contrat prévoyance  
à partir**

**d'1,60 €  
par mois\* !**

\*pour un capital de 11 100 €  
Voir conditions auprès de UNIASSUR-UNIGEST.

### Contactez-nous !

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h  
et de 14h à 17h30 :

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

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

e-mail : [contact@uniassur-unigest.com](mailto:contact@uniassur-unigest.com)



[www.apemme.fr](http://www.apemme.fr)