

# apemme

## Plus

### Gros plan sur la grippe

Faites-vous vacciner !  
Il est encore temps.



**focus**  
Réseau  
Optic 2000  
Partenaire  
Apemme

**portrait**  
AFD LORRAINE  
Association  
des diabétiques de  
Moselle-Est

**votre quotidien**  
Les accidents  
domestiques  
Apprenons  
à les prévenir

## Le Mot du président



Chères adhérentes, chers adhérents,

Je tiens à vous remercier de l'accueil que vous avez réservé à la parution du magazine *Apemme Plus* sous sa nouvelle forme éditoriale. Les nombreux retours positifs dont nous avons eu connaissance nous encouragent à poursuivre dans cette voie. Aussi, j'ai le plaisir de vous présenter ce nouveau numéro, qui, je l'espère, rencontrera le même succès.

Sans céder à la morosité ambiante, l'Apemme fait preuve d'une ardeur pleine d'allant, et, comme nous l'avons annoncé lors de notre Assemblée Générale de septembre, nos comptes présentent un bilan satisfaisant.

Nos efforts dans ce sens s'illustrent par des actions de terrain dont l'objectif est de faire connaître l'Apemme auprès d'un public toujours plus large.

Ainsi, le forum santé organisé les 14 et 15 juin derniers au Centre Leclerc de Creutzwald nous a permis d'établir des contacts avec la population grâce à l'implication de nos membres qui ont fait preuve d'une disponibilité sans faille.

Dans un autre registre, le jeu par tirage au sort organisé autour de la distribution d'éthylotests a été un immense succès ! Encore bravo à l'heureux gagnant qui a remporté l'appareil photo numérique.

Lancée au 1<sup>er</sup> juillet, la **campagne de recommandation** destinée à parrainer vos proches s'est soldée par un nombre significatif de nouvelles adhésions. **L'opération se prolonge jusqu'à la fin de l'année 2013, profitez-en !\***

Enfin, vous découvrirez dans ces pages le partenariat que nous avons mis en place avec le réseau Optic 2000.

Ce rapprochement propose des avantages en matière de services et d'équipements susceptibles de vous intéresser. Vous restez bien entendu libres de vous adresser à l'opticien de votre choix.

D'autres actions et initiatives verront le jour dans les mois à venir et nous ne manquerons pas de vous informer de leur application.

Vous êtes nos meilleurs ambassadeurs, c'est grâce à vous que notre association est en mesure de proposer des contrats performants. Je vous en suis très reconnaissant.

Joyeuses fêtes de fin d'année à toutes et à tous.

Votre Président,  
**Gino Becker**

*\*Pour tout parrainage avéré, l'Apemme vous remet un cadeau ou un chèque-cadeau.*

## sommaire

**Actualité Apemme ..... P3**

**Focus ..... P4**

• L'Apemme et Optic 2000

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

• La grippe

**Portraits ..... P8**

• AFD LORRAINE Antenne Moselle-Est  
• La Maison du Diabète

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

• Les accidents domestiques  
• Les vaccins  
• Les défibrillateurs, bientôt aussi fréquents que les extincteurs?

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

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

**Info Apemme ..... P11**

**Numéros utiles ..... P11**

## Écho du Forum Santé

Le forum santé qui s'est déroulé les 14 et 15 juin dernier au centre Leclerc de Creutzwald, nous a permis d'aller à la rencontre d'un public nombreux et très intéressé par nos services.

Durant ces deux journées, nous avons été accompagnés de plusieurs associations particulièrement actives dans le domaine de la santé.



## Opération Éthylotest

Le 28 juin dernier, les passants du centre-ville de Saint-Avold ont été abordés par de charmantes hôtesse dans le cadre de la sensibilisation à l'usage de l'éthylotest. Quel succès ! Tout le stock prévu pour la distribution a été écoulé en un temps record.

La remise des éthylotests s'est accompagnée d'une participation à un tirage au sort qui a eu lieu le 10 juillet. Un heureux gagnant a remporté l'appareil photo numérique mis en jeu.



## Campagne de parrainage

Lancée le 1<sup>er</sup> juillet dernier, la campagne de parrainage organisée par l'Apemme se prolonge jusqu'à la fin de l'année 2013.

À l'occasion de votre venue dans nos agences de Freyming-Merlebach ou de Saint-Avold, nous vous remettons un coupon de recommandation afin que vous y inscriviez les coordonnées de deux personnes de votre entourage susceptibles de devenir un jour adhérentes à l'Apemme.

Les coordonnées recueillies nous permettront de prendre contact avec ces personnes pour présenter nos services, sans aucun engagement.

Dès lors qu'un contact se transformera en adhésion, vous serez remercié en tant que parrain de l'opération par le biais d'un **chèque-cadeau**\*.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer dans l'une de nos agences, vous pouvez remplir et découper le bon ci-dessous ou inscrire les coordonnées des personnes de votre choix sur papier libre et nous envoyer le tout par courrier sans oublier de mentionner vos propres coordonnées.

\*voir conditions en agence



### COUPON DE PARRAINAGE

à renvoyer à UNIASSUR-UNIGEST - 13, rue Eugène Kloster - 57800 FREYMING-MERLEBACH

Vous êtes adhérent de l'Apemme ou client d'Uniassur et **êtes satisfaits de nos services ?**

**Recommandez-nous vos amis ou des membres de votre famille et gagnez des chèques-cadeaux !**

Le parrain : Votre NOM : .....

1<sup>ère</sup> personne recommandée :

Nom : .....

Prénom : .....

Commune : .....

Numéro de téléphone\* : ...../...../...../...../.....

Lien de parenté :

☐ ami

☐ famille

☐ collègue de travail

☐ autre

Votre PRÉNOM : .....

2<sup>ème</sup> personne recommandée :

Nom : .....

Prénom : .....

Commune : .....

Numéro de téléphone\* : ...../...../...../...../.....

Lien de parenté :

☐ ami

☐ famille

☐ collègue de travail

☐ autre

\*Donnée obligatoire - APEMME- Déclarée le 6/9/2005 auprès du Greffe du Tribunal d'Instance de Saint-Avold. Inscription au livre des Associations Volume 32-Folio 1772. APEMME, 13 rue Eugène Kloster- 57380



## L'APEMME ET OPTIC 2000 s'associent pour vous faciliter la vue.

Dans le cadre du nouveau partenariat conclu entre **l'Apemme et Optic 2000**, des conventions commerciales ont été négociées afin de vous faire profiter **d'offres avantageuses**.

Si vous le souhaitez, vous avez la possibilité d'en bénéficier auprès de l'enseigne Optic 2000 de votre choix\*.



### Exemples de formules packs petits prix :

**Optic2000**

#### Verres unifocaux

#### Verres progressifs

**PACK  
1**

**39 €**

Verres avec  
traitement **durci**

Sur un choix  
**de 120 montures**  
Optic 2000

**119 €**

Verres avec  
traitement **durci**

Sur un choix  
**de 120 montures**  
Optic 2000

**PACK  
2**

**99 €**

Verres avec  
traitement **durci**  
+ **antireflet**

Sur un choix  
**de 120 montures**  
Optic 2000

#### Verres unifocaux

#### Verres progressifs

**199 €**

Verres avec  
traitement **durci**  
+ **antireflet**

Sur un choix  
**de 120 montures**  
Optic 2000

Ces offres s'appliquent pour les myopies, hypermétropie ou presbyties ≤ 4 et pour astigmatismes ≤ 2.

Et grâce au flux dématérialisé développé par Optic 2000, le traitement de votre dossier est optimisé pour une prise en charge immédiate par nos services.

➤ **Retrouvez le magasin le plus proche de chez vous sur [www.optic2000.fr](http://www.optic2000.fr)**

\*Aucune obligation n'est liée à ce partenariat. Vous restez libre de choisir votre opticien en dehors du réseau Optic 2000.

Pour plus de renseignements, merci de nous contacter :

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)

## La grippe

Les épidémies de grippe touchent chaque année des millions de personnes dans le monde. Dans l'hémisphère nord, elles surviennent entre octobre et avril. Si elle est bénigne la plupart du temps, la grippe est néanmoins à l'origine de centaines de milliers de décès annuels, surtout chez les personnes dont le système immunitaire est affaibli. Il est fortement conseillé à ces personnes de se faire vacciner, et ce, dès le début du mois d'octobre. En cas de doute sur votre état de santé général, parlez-en à votre médecin.

### Recommandations :

Le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) recommande désormais aussi la vaccination des femmes enceintes et des personnes présentant une obésité avec un indice de masse corporelle (IMC) supérieur ou égal à 30.

## Comment se transmet le virus de la grippe ?

Le virus de la grippe se transmet facilement de personne à personne :

- Par voie aérienne : le virus est disséminé par le biais de quintes de toux, d'éternuements ou de gouttelettes de salives.
- Par le contact direct rapproché (moins d'un mètre) avec une personne infectée, lors d'une poignée de main, d'une accolade, d'une bise, d'un baiser.
- Par le contact indirect avec des objets touchés et donc contaminés par la personne malade : poignées de portes, billets de banque, etc.



## Symptômes et évolution de la grippe

Vous vous réveillez un matin avec des frissons et des courbatures, une sensation de coton dans les jambes... il y a de grandes chances que vous soyez touché par la grippe.

Les virus grippaux s'attaquent surtout aux voies respiratoires supérieures (nez, gorge, bronches), rarement aux poumons. L'infection se caractérise par l'apparition brutale d'une forte fièvre, de douleurs musculaires, de maux de tête, d'une sensation de profond malaise, d'une toux sèche, d'une gorge irritée et d'une rhinite.

La plupart des sujets atteints guérissent en une à deux semaines sans traitement médical.

La grippe fait courir des risques sérieux aux plus jeunes, aux personnes âgées et aux malades souffrant de certaines pathologies : pneumopathies, sida, diabète, cancer, problèmes cardiaques ou rénaux. Elle peut alors provoquer de graves complications, des pathologies concomitantes, la pneumonie et même la mort.

### ■ L'incubation :

Elle peut s'étendre jusqu'à sept jours (période qui s'étale entre le moment de l'infection et l'apparition des premiers signes de la maladie).

### ■ La contagiosité :

Le sujet infecté par la grippe est contagieux dès l'apparition des symptômes et pendant 7 jours environ. Il faut alors que chacun respecte les règles d'hygiène pour se protéger et éviter la contamination des autres.

## Règles d'hygiène et comportements préventifs

- Lavez-vous les mains, si possible avec du savon liquide, en les frottant pendant 30 secondes. Rincez-les ensuite sous l'eau courante et séchez-les avec une serviette propre ou à l'air libre. Le lavage des mains doit devenir un réflexe : avant de préparer le repas ou de manger, après s'être mouché, avoir éternué ou toussé en mettant sa main devant la bouche, être passé aux toilettes, s'être occupé d'un animal et après chaque sortie ;
- Portez un masque si vous êtes grippé, surtout pour rendre visite à une personne fragile (personnes âgées, nourrissons, malades...) ;
- Évitez d'emmener un nourrisson dans les lieux publics où il pourrait entrer en contact avec des personnes infectées en période d'épidémie ;
- Ouvrez les fenêtres régulièrement pour aérer et diminuer la concentration en microbes ;
- Évitez de serrer les mains ou d'embrasser pour dire bonjour ;
- Ne touchez pas directement vos yeux, votre bouche ou votre nez sans vous être lavé les mains au préalable.

<http://www.ars.lorraine.sante.fr/Le-point-sur-la-grippe-en-Lorr.153787.o.html>

## Comment soigner la grippe

Dès le début des symptômes, utilisez le paracétamol pour faire baisser la fièvre et calmer douleurs et courbatures, de la vitamine C pour lutter contre la fatigue et, selon vos besoins, un décongestionnant nasal et/ou un antitussif pour toux sèche rebelle.

### **Buvez abondamment et reposez-vous !**

Ne forcez pas pour vaquer à vos occupations habituelles, vous risqueriez de vous fatiguer davantage et surtout de faciliter la propagation du virus autour de vous.

Les personnes âgées ou souffrant d'une maladie chronique qui n'ont pas été vaccinées contre la grippe doivent absolument consulter leur médecin rapidement après l'apparition des premiers symptômes grippaux pour prévenir toute complication.

### **■ Les antiviraux :**

Lorsqu'ils sont administrés avant l'infection ou aux premiers stades de la maladie (dans les deux jours suivant l'apparition des symptômes), les antiviraux peuvent prévenir l'infection ou, si elle s'est déjà installée, réduire la durée des symptômes d'un à deux jours.

### **■ Et les antibiotiques ?**

Les antibiotiques sont sans effet contre la grippe, sauf en cas de surinfection bactérienne. Dans ce cas, seul le médecin peut décider de leur prescription.



# La vaccination

## La vaccination est le meilleur moyen de prévention contre la grippe.

L'efficacité du vaccin dépend de l'âge et de l'état immunitaire du sujet vacciné, ainsi que du degré de similitude entre les souches vaccinales et les virus en circulation. Les modifications génétiques constantes des virus grippaux imposent en effet d'ajuster chaque année la composition du vaccin de façon à y introduire les souches les plus récentes en circulation.

Le réseau mondial de l'Organisation mondiale de la Santé pour la surveillance de la grippe établit chaque année la composition du vaccin. Il rassemble 112 centres nationaux de la grippe dans 83 pays et il est chargé de contrôler les virus en circulation chez l'homme et d'identifier rapidement les nouvelles souches.

Sur la base des informations recueillies par le réseau, l'OMS recommande chaque année la composition du vaccin pour qu'il soit efficace contre les trois souches les plus récentes en circulation.

## ■ Quelles sont les personnes concernées par la vaccination ?

Le vaccin est conseillé après avis médical, pour :

- les personnes âgées ou de santé fragile, les personnes souffrant d'une affection cardiaque ou respiratoire,
- les personnes souffrant de maladie hépatique chronique avec ou sans cirrhose,
- les personnes les plus obèses (IMC supérieur ou égal à 30),
- les femmes enceintes, quel que soit le trimestre de la grossesse,
- les personnels de santé,
- les personnels navigants des bateaux de croisière et des avions,
- les guides accompagnateurs de voyages touristiques,
- les personnes vivant en collectivité.



Source : Institut Pasteur :  
[pasteur.fr/ip/easysite/pasteur/fr/presse/fiches-sur-les-maladies-infectieuses/grippe](http://pasteur.fr/ip/easysite/pasteur/fr/presse/fiches-sur-les-maladies-infectieuses/grippe), OMS

<http://vosdroits.service-public.fr/F714.xhtml#N1009C>

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

## ■ À savoir :

### Les conditions de la vaccination par une infirmière sans prescription médicale préalable :

Les personnes ayant déjà été vaccinées au cours des 3 dernières années, dans le cadre d'une campagne de l'Assurance Maladie, reçoivent un bon de prise en charge spécifique leur permettant de retirer le vaccin chez le pharmacien et de se faire vacciner par une infirmière sans prescription préalable de leur médecin.

### Prise en charge du vaccin :

Renseignez-vous auprès de l'Apemme pour connaître le taux de remboursement du vaccin en fonction de votre situation personnelle.

## AFD LORRAINE Antenne Moselle-Est

AFD LORRAINE Antenne Moselle-Est est la nouvelle dénomination de l'Association des Diabétiques de Moselle-Est.

C'est une association formée par des personnes atteintes du diabète et de bénévoles actifs non diabétiques. Sa vocation est de faire de la prévention, de l'information et de soutenir les diabétiques et leur famille.

L'implication des membres de l'association se traduit par une présence active sur le terrain. Journées d'informations et de prévention, permanences, conférences, participation à des forums santé et à des marches populaires, interventions à destination des scolaires, revue régionale Le Sucre en Balade sont proposées par l'association ou organisées sur invitation afin de toucher et de sensibiliser un large public, jeune et adulte.

**Le diabète est un fléau mondial et ne cesse de gagner du terrain ; en France, 3 millions de personnes en sont atteintes, 700 000 adultes sont diabétiques sans le savoir et 400 nouveaux patients sont diagnostiqués chaque jour.**

Mais la population n'est pas suffisamment informée et de nombreuses personnes passent à côté d'un diagnostic précoce. Les campagnes de tests de glycémie et de prévention organisées par l'AFD LORRAINE Antenne Moselle-Est constituent des axes

de sensibilisation forts et permettent d'enclencher des changements de comportement bénéfiques pour les populations à risque.

**Fédérée à l'Association Française des Diabétiques (l'A.F.D), reconnue d'utilité publique, membre de l'AFD LORRAINE (ex Association Régionale des Diabétiques de Lorraine) et du réseau REDIAME (Réseau Diabétologique de Moselle-Est),** l'association suit l'évolution des mesures gouvernementales et des lois, participe au financement de la recherche et oriente ses adhérents vers le service juridique de l'AFD en cas de discrimination liées à la maladie.

Son réseau de partenaires efficaces est un gage sérieux quant aux possibilités de conseiller les adhérents de l'association sur les parcours de soins, de suivi et d'éducation.

**Au quotidien, l'Association répond à des questions sur des préoccupations d'ordre pratique : vie sociale, voyages, déplacements, travail, acceptation du traitement, appréhension de la maladie à différents stades.**

La rencontre avec des personnes présentant la même pathologie permet des dialogues parfois salutaires. Le partage des expériences, une meilleure connaissance

de la maladie et l'échange de conseils pratiques rendent le quotidien plus serein.

Près d'une centaine d'adhérents ont déjà rejoint l'AFD LORRAINE Antenne Moselle-Est. Si vous aussi souhaitez apporter votre contribution, participer aux actions et ainsi bénéficier d'un soutien personnalisé, prenez contact :

**AFD LORRAINE Antenne Moselle-Est**  
**Jean-Jacques VOISIN, Président**

**2, rue Thérèse - BP 80229 -  
57604 FORBACH CEDEX  
Tél. : 06 23 70 67 37 - 03 87 88 81 40  
Mail : [diabmoselest@voila.fr](mailto:diabmoselest@voila.fr)  
[www.diabmoselest.com](http://www.diabmoselest.com)  
[eytic.com/diabmoselest](http://eytic.com/diabmoselest)**



*Les membres de l'AFD Lorraine Antenne Moselle-Est*

## La Maison du Diabète

Installée dans l'enceinte de l'hôpital de Freyming-Merlebach, **La Maison du Diabète** est une structure d'accueil qui organise des ateliers d'éducation thérapeutique sous l'égide du **réseau REDIAME (Réseau Diabétologique de Moselle-Est)**.

L'objectif de cette structure est d'aider les diabétiques à faire face à leur maladie, à en limiter ou en ralentir les conséquences grâce à un programme d'activités sur des thématiques liées au diabète : diététique, hygiène, autocontrôle, prévention des lésions des pieds, activité physique etc.

Une équipe médicale composée de diététiciennes, d'infirmières et d'un médecin assure l'animation des ateliers et le suivi des malades.

Pour accéder aux services dispensés à La Maison du Diabète, les patients doivent présenter une lettre d'introduction rédigée par leur médecin traitant.

Pour plus de renseignements, contactez AFD LORRAINE Antenne Moselle-Est (voir ci-dessus).



**Hôpital de Freyming-Merlebach**  
**La Maison du Diabète**  
**1 rue de France - Bât C - 1er étage**  
**57804 Freyming-Merlebach**  
**Tél. : 03 87 81 81 46**  
**[www.rediame.org](http://www.rediame.org)**

## Les accidents domestiques

Les accidents domestiques sont la troisième cause de mortalité en France après le cancer et les maladies cardiovasculaires. **Les enfants et les personnes âgées en sont les premières victimes.** Voici quelques conseils pour prévenir les risques d'accidents les plus fréquents :

### ■ Pour les petits :

- fixez des protections aux meubles à angles saillants
- installez des barrières de sécurité en haut et en bas des escaliers
- équipez vos fenêtres de garde-corps et éloignez les meubles qui pourraient aider vos enfants à les atteindre
- orientez les manches des casseroles vers l'intérieur de la cuisinière
- ne laissez jamais un bébé sur un canapé ou une table à langer, même le temps d'une seconde
- testez toujours la température d'un biberon, surtout s'il est réchauffé au micro-ondes

- installez des caches sur les prises électriques
- rangez les produits ménagers et les médicaments hors de portée
- conservez les produits toxiques et les alcools sous clé
- soyez vigilant à l'heure de l'apéritif, votre enfant pourrait s'étouffer avec des cacahuètes, pistaches etc.
- sécurisez votre piscine

### ■ Pour les seniors :

- ne laissez rien traîner au sol et ne faites pas traverser vos pièces par des fils électriques ou autres branchements
- fixez les tapis à l'aide d'adhésifs spéciaux ou clouez-les au sol
- évitiez les revêtements glissants
- ne transvasez jamais de produits toxiques ou ménagers dans des bouteilles destinées aux boissons
- équipez votre domicile de détecteurs de fumées

- assurez-vous que toutes vos pièces soient suffisamment éclairées
- rangez systématiquement vos outils de jardinage après utilisation
- installez une barre d'appui (prévoir une installation solide) et un tapis antidérapant dans la douche et la baignoire
- choisissez une cuisinière équipée d'un dispositif de sécurité qui coupe le gaz ou éteint la plaque électrique

**Il existe des aides financières pour faire réaliser des travaux d'adaptation dans votre logement.**

**Renseignez-vous auprès de l'ANAH (l'Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat)**

Tél. : 0826 80 39 39 (0,15€/mn)

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

**Pour plus d'informations sur les risques domestiques, rendez-vous sur les pages du site internet :**  
[www.risques-domestiques.com](http://www.risques-domestiques.com)

## Les vaccins

Les vaccinations sont essentielles pour la prévention des maladies infectieuses et virales. Elles évitent non seulement les maladies individuelles mais aussi les épidémies et permettent même d'envisager la disparition de certaines maladies.

De la naissance jusqu'à l'âge de 24 mois, il est impératif de respecter le calendrier de vaccinations et de rappels. Certains rappels et de nouveaux vaccins sont ensuite à réaliser tout au long de la vie.

**Pour plus d'informations, rendez-vous sur les pages prévention et santé du site internet [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)**

### ■ Séjours à l'étranger

Pensez à vous renseigner à l'avance sur les risques sanitaires identifiés afin de vous faire vacciner dans les délais !

### 2013 calendrier simplifié des vaccinations

| Âge approprié                          | Naissance | 2 mois                | 4 mois                | 11 mois | 12 mois               | 16-18 mois            | 6 ans  | 11-13 ans | 14 ans | 25 ans | 45 ans | ≥ 65 ans        |
|----------------------------------------|-----------|-----------------------|-----------------------|---------|-----------------------|-----------------------|--------|-----------|--------|--------|--------|-----------------|
| BCG                                    | 1 dose    |                       |                       |         |                       |                       |        |           |        |        |        |                 |
| DIPHTÉRIE - TÉTANOS - POLIOMYÉLITE     |           | 1 <sup>ère</sup> dose | 2 <sup>ème</sup> dose | Rappel  |                       |                       | Rappel | Rappel    |        | Rappel | Rappel | Tous les 10 ans |
| COQUELUCHE                             |           | 1 <sup>ère</sup> dose | 2 <sup>ème</sup> dose | Rappel  |                       |                       | Rappel | Rappel    |        | Rappel |        |                 |
| HAEMOPHILUS INFLUENZAE DE TYPE B (HIB) |           | 1 <sup>ère</sup> dose | 2 <sup>ème</sup> dose | Rappel  |                       |                       |        |           |        |        |        |                 |
| HÉPATITE B                             |           | 1 <sup>ère</sup> dose | 2 <sup>ème</sup> dose | Rappel  |                       |                       |        |           |        |        |        |                 |
| PNEUMOCOQUE                            |           | 1 <sup>ère</sup> dose | 2 <sup>ème</sup> dose | Rappel  |                       |                       |        |           |        |        |        |                 |
| MÉNINGOCOQUE C                         |           |                       |                       |         | 1 dose                |                       |        |           |        |        |        |                 |
| ROUGEOLE - OREILLONS - RUBÉOLE         |           |                       |                       |         | 1 <sup>ère</sup> dose | 2 <sup>ème</sup> dose |        |           |        |        |        |                 |
| PAPILLOMAVIRUS HUMAIN (HPV)*           |           |                       |                       |         |                       |                       |        | 3 doses*  |        |        |        |                 |
| GRIPPE                                 |           |                       |                       |         |                       |                       |        |           |        |        |        | Tous les ans    |

\*pour les jeunes filles uniquement

## Les défibrillateurs, bientôt aussi fréquents que les extincteurs ?

**Face à un arrêt cardiaque, le recours à des défibrillateurs permet de multiplier les chances de survie. Grâce à un décret publié en 2007, ils sont aujourd'hui de plus en plus présents dans les lieux publics.**

On compte chaque année en France entre 30 000 et 60 000 infarctus. La délivrance rapide d'un choc électrique adéquat permet de rétablir un rythme cardiaque normal et de sauver la personne.

Plus les secours interviennent tôt, plus les chances de survie sont importantes. Chaque minute qui passe réduit ces chances de 10 %. En l'absence de prise en charge en moins de 10 minutes, les chances de survie sont quasi nulles. En revanche, si la victime reçoit un choc électrique durant la première minute, elles sont supérieures à 90 %.

[http://www.doctissimo.fr/html/dossier/s/maladies\\_cardiovasculaires/8301-defibrillateurs-externes-vente.htm](http://www.doctissimo.fr/html/dossier/s/maladies_cardiovasculaires/8301-defibrillateurs-externes-vente.htm)

## Courrier des lecteurs

**«J'ai découvert votre revue chez les grands-parents d'une amie qui m'ont dit que votre association s'adresse principalement aux anciens mineurs des HBL et à leur famille (son grand-père était mineur de fond). N'étant pas issu moi-même d'une famille de mineur, pourrais-je tout de même accéder à vos contrats ? Votre formule Prévoyance m'intéresse particulièrement.»**

**Jonathan D.**

Cher Monsieur,

en 2007, l'Apemme a réuni dans sa structure les services de la CEM (Caisse d'Entraide Médicale du Bassin Houiller Lorrain) et de l'AEM (Association d'Entraide Minière). C'est pour cette raison qu'aujourd'hui de nombreux anciens mineurs et ayants droit bénéficient des dispositifs mis en place par notre association.

**Depuis sa création, l'Apemme s'adresse à toute la population, tous régimes de sécurité sociale confondus.**

N'hésitez pas à nous contacter, c'est avec plaisir que nous vous apporterons toutes les informations souhaitées pour votre projet de contrat.

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

## Le saviez-vous ?



### ■ La vie cachée du nombril

Une équipe de biologistes américains a étudié la vie microbienne présente dans le nombril d'une soixantaine de personnes. Le nombril est une des régions de notre corps que nous lavons et essuyons le moins. Les chercheurs s'attendaient donc à y trouver de la vie, mais ils ne s'attendaient pas à un tel résultat ! 2300 espèces de bactéries ont été identifiées sur les soixante échantillons prélevés. D'un nombril à l'autre, la biodiversité est plus ou moins importante : parmi les volontaires du test, le moins bien doté hébergeait 27 espèces de bactéries, le mieux « équipé » en totalisait 107.

### ■ Quand se laver les mains devient anti-hygiénique.

Un lavage de main trop rapide décolle les bactéries mais ne les tue pas ! En effet, le savon n'est pas un désinfectant, mais un dégraissant. En se lavant les mains, nous ne tuons pas les micro-organismes mais les décollons de la peau. C'est le rinçage qui permet d'en éliminer la plus grande partie ! Les bactéries décollées par le savon restent sur les mains qui ne sont pas correctement rincées.

N'allez cependant pas penser que se laver les mains ne sert à rien et ne les désinfectez pas systématiquement !

Un bon lavage au savon suivi d'un généreux rinçage suffit à ôter une grande partie des microbes.

Gardez la solution hydroalcoolique pour les désinfections nécessaires, n'agressez pas votre peau sans raison...

### ■ Le hoquet nous vient du têtard

Le hoquet se décrit par une forte inspiration d'air, suivie d'une brusque fermeture de la glotte, à l'origine du bruit « hic ». Pour comprendre, sachez que la respiration est contrôlée par deux nerfs reliés au diaphragme : le nerf vague et le nerf phrénique. Ces nerfs ont un parcours sinueux dans le corps et sont sensibles à plusieurs types d'interférences. Souvent ce sont des stimuli digestifs qui déclenchent le hoquet : boissons gazeuses, épices, alcool ou repas pris trop rapidement. Mais d'où vient ce réflexe ?

Ce réflexe provient d'un phénomène que l'on retrouve chez les batraciens, et particulièrement les têtards qui possèdent branchies et poumons. En milieu aquatique, lorsqu'ils inspirent, de l'eau entre par la bouche mais ne doit pas s'écouler dans les poumons. C'est là qu'intervient la fermeture rapide de la glotte, par le même contrôle nerveux que chez l'humain.



© meunierd

### ■ Les indiens du Pérou ont tous le même groupe sanguin

Les indiens du Pérou, les Bororo du Brésil ou les Shompen de l'île de Nicobar sont tous du groupe sanguin O, alors qu'il existe 4 groupes sanguins possibles (A, B, AB, O) ! Lorsque la population est vaste et que de nombreux échanges de gènes ont lieu, on devrait retrouver autant de groupes sanguins A, B, AB ou O.

Mais certaines populations peuvent se retrouver isolées de par leur habitat ou leur culture. Il en résulte alors peu de brassage génétique et on peut observer la prédominance d'un groupe sanguin sur un autre.

Mais pourquoi le groupe O ? Il semblerait que celui-ci apporte un avantage en terme de santé. Les personnes du groupe O vivaient mieux, plus longtemps et auraient donc plus d'enfants. La diffusion des gènes responsables de ce groupe sanguin en serait donc favorisée et ce d'autant plus que dans le cas de populations isolées, l'apport génétique extérieur est quasiment absent !

## Info Apemme

### ■ L'Assemblée Générale du 20 septembre 2013

L'Assemblée Générale de septembre s'est déroulée dans d'excellentes conditions. Vous avez été nombreux à vous déplacer et nous vous en remercions.

PHOTO EN ATTENTE

Une présentation plus complète des sujets développés est disponible sur le site [apemme.fr](http://apemme.fr)



## Numéros utiles

|                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| Police.....                   | <b>17</b>                           |
| Pompiers.....                 | <b>18</b>                           |
| Samu.....                     | <b>15</b>                           |
| Appel d'urgence européen..... | <b>112</b>                          |
| Sos médecins.....             | <b>3624</b>                         |
| Fil santé jeunes.....         | <b>0 800 235 236</b>                |
| Sida info service.....        | <b>0 800 840 800</b>                |
| Drogue info service.....      | <b>0 800 23 13 13</b>               |
| Enfance maltraitée.....       | <b>0 800 05 41 41</b> ou <b>119</b> |
| Sos viols.....                | <b>0 800 05 95 95</b>               |
| Croix rouge écoute.....       | <b>0 800 858 858</b>                |
| Samu Social.....              | <b>0 800 306 306</b> ou <b>115</b>  |
| Violence conjugale.....       | <b>3919</b>                         |
| Allô escroquerie.....         | <b>0 811 02 02 17</b>               |

## 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)

# EXCELLIMA\*

La complémentaire Santé HAUT DE GAMME

L'Apemme s'est penchée sur des garanties haut de gamme conformes aux exigences les plus élevées de nos adhérents.

C'est ainsi qu'est née EXCELLIMA, une formule adaptée à tous les besoins avec des avantages en +

- Des remboursements optimisés
- Des prises en charges élargies



**Avec EXCELLIMA, faites profiter toute votre famille de la meilleure couverture santé possible.**

\*EXCELLIMA s'applique à tous les régimes : minier - local - général.

## 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)