

apemme **Plus**

Gros plan sur **la qualité de l'air**

L'air dans nos maisons,
plus pollué que
l'air extérieur ?



focus
Fonds social
et Assistance
santé

portraits
→ AAPA
→ Alain Schmitt,
judoka

votre quotidien
Se préparer
à faire du sport

Le Mot du président



Chères adhérentes, chers adhérents,

Je suis heureux de m'adresser à vous à l'occasion de ce rendez-vous éditorial qui nous permet de vous informer des dernières innovations de l'Apemme ainsi que de thèmes d'actualité qui touchent chacun d'entre nous.

Comme nous vous l'avions indiqué en avril dernier dans le fascicule Cotisations-Prestations 2014, **un nouveau partenaire a été retenu pour nos contrats santé et prévoyance, « Identités Mutuelle ».**

Ce changement s'est accompagné de la mise en place d'une **garantie assistance pour toutes les formules santé.**

Ce nouveau partenariat nous permet également l'accès à **un fonds social** au bénéfice des adhérents présentant des difficultés à faire face à leurs dépenses de santé, sous certaines conditions.

Les conseillers d'UNIASSUR se tiennent à votre disposition pour tous compléments d'informations jugés nécessaires. N'hésitez pas à les solliciter.

Ce numéro d'*Apemme Plus* est également l'occasion de mettre l'accent sur notre site Internet www.apemme.fr.

Nous vous invitons vivement à le visiter régulièrement, il contient des informations sur les contrats et tarifs et vous permet de **suivre en ligne votre situation personnelle et vos remboursements.**

Enfin, je m'adresse tout spécialement aux étudiants qui vont intégrer des établissements d'enseignement supérieur à la rentrée prochaine : des contrats santé adaptés ont été élaborés en accord avec notre partenaire à des tarifs très compétitifs. N'attendez pas la rentrée pour vous assurer !

Je vous souhaite à toutes et à tous un très bel été et de bonnes vacances.

Votre Président,
Gino Becker

sommaire

Actualité Apemme P3

Focus P4

• Assistance santé et Fonds social

Dossier P5-7

• La qualité de l'air

Portraits P8

• AAPA
• Alain Schmitt, judoka

Votre quotidien P9

• Se préparer à faire du sport
• Contrôler son poids

Courrier des lecteurs P10

Le saviez-vous ? P10

Info Apemme P11

Numéros utiles P11

SPÉCIAL
ÉTUDIANTS

Vous êtes étudiant ou le serez dès la rentrée ?

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

www.apemme.fr
contact@uniassur-unigest.com

**La complémentaire santé
se prépare avant la rentrée scolaire.**

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



Le site apemme.fr

Retrouvez toutes les informations vous concernant sur le site www.apemme.fr

The screenshot shows the homepage of the apemme.fr website. The header includes the UniAssur - Unigest logo and navigation links: 'Mon Espace', 'Qui sommes-nous?', 'Infos pratiques', and 'Nous contacter'. A large blue banner features the text 'Proches de vous, nous cultivons les mêmes valeurs et parlons le même langage.' and the apemme logo. Below the banner are tabs for 'L'association', 'Partenaires', 'Espace entreprises', and 'Contacts'. The main content area is divided into several sections: 'Espace assurés' with a link to 'Consultez votre situation'; 'Tarifs et garanties' with a link to 'Consultez nos tarifs et garanties'; 'Devenez adhérent' with a link to 'Devenez adhérent'; 'Un esprit de mission' describing the association's commitment; and 'Actualités' with links to 'Ouverture d'un nouveau point d'accueil à Saint-Avold', 'Nos offres promotionnelles', and 'L'Apemme plus n°8 est disponible'. A sidebar on the left contains a form for 'Accès à votre espace personnel' with fields for 'N° de Sécurité Sociale de l'assuré' and 'Code confidentiel', and a 'Valider' button. Below this is a section for 'Consultez librement tous nos tarifs et garanties' and a section for 'Devenez adhérent' with contact information for advisors.

Présentation et contacts Apemme

Accédez à votre espace personnel en renseignant les champs indiqués

Consultez librement tous nos tarifs et garanties

Une personne de votre entourage souhaite adhérer à l'Apemme ? Rien de plus simple, il suffit de cliquer et suivre les indications.

©Copyright Apemme - 2007 - Mentions légales - Conception et réalisation SYNCHRO

Installation d'un défibrillateur à l'agence Uniassur

En raison du passage d'un public nombreux, l'Apemme a décidé d'installer un défibrillateur dans l'agence Uniassur à Freyming-Merlebach. Cette démarche s'inscrit dans un esprit de prévention et de protection de la personne, au cœur des préoccupations de notre association.

L'appareil sera mis à la disposition de tous, durant les heures d'ouverture de l'agence. (13, rue Eugène Kloster, du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30).



Grâce au partenariat avec « Identités Mutuelle », l'Apemme propose des mesures de soutien et d'accompagnement lors de moments difficiles aux adhérents ayant souscrit un contrat santé.

L'ASSISTANCE SANTÉ



Enfant malade, immobilisation à domicile suite à une hospitalisation, décès d'un proche...

Des solutions ont été pensées pour faciliter votre quotidien :

- garde d'enfant, soutien scolaire
- aide ménagère, portage de médicaments
- aide à l'organisation des obsèques
- ...

Munissez-vous de votre numéro d'adhérent et exposez votre situation par téléphone au :

0969 397 462 (24h/24, 7/7 jours)

LE FONDS SOCIAL : UNE AIDE SOUS CONDITIONS

Le fonds social accorde un secours financier pour nos adhérents ou ayant droit dont la situation particulière les empêche de faire face à leurs dépenses de santé.

Cette aide est octroyée à titre exceptionnel par une commission spéciale d'« Identités Mutuelle » qui décide des aides attribuées en fonction des spécificités de chaque dossier.

Pour plus d'information, contactez Uniassur au :

03 87 29 85 60

La qualité de l'air, un enjeu de santé publique

Fortement relayée par les médias, la pollution atmosphérique est devenue un sujet d'actualité récurrent.

7 millions de décès prématurés sont liés à la pollution de l'air chaque année (source : OMS).

Ce constat confirme que la pollution de l'air constitue le principal risque environnemental pour la santé dans le monde. Des mesures et plans d'urgence sont appliqués par de nombreux États pour enrayer le phénomène, mais il reste des efforts considérables à accomplir à l'échelle planétaire.



Les principales causes de la pollution de l'air

Le monoxyde de carbone (CO)

C'est un gaz inodore et incolore qui résulte de la combustion incomplète et rapide des combustibles et carburants. **Il est associé aux transports routiers et aux procédés industriels à combustion.** À forte dose, il agit sur l'hémoglobine qui ne fixe plus l'oxygène et peut engendrer des lésions du système nerveux et des troubles cardio-vasculaires.

Le dioxyde d'azote (NO₂)

Le dioxyde d'azote est un gaz qui provoque des irritations et inflammations de l'appareil respiratoire et une augmentation de l'hyperréactivité bronchique chez les asthmatiques. C'est **dans le flux de circulation en agglomération et notamment à l'intérieur de l'habitat des véhicules** que des niveaux de NO₂ les plus importants sont relevés.

Les particules fines (PM_{2,5})

Les particules fines désignent les poussières et gouttelettes microscopiques qui flottent dans l'air et dont le diamètre est de moins de 2,5 micromètres (PM_{2,5}). **Elles résultent de composés solides du carbone, des hydrocarbures non brûlés, mais aussi de l'usure des pneus et des métaux lourds.** En raison de leur petite taille, les particules fines pénètrent dans le système respiratoire.

Les effets de la pollution de l'air sur notre environnement

La pollution de l'air a une influence directe sur la température de la planète. Au cours du siècle à venir elle devrait s'accroître d'au moins 1,4° C et jusqu'à 5,8° C si rien n'est fait pour endiguer les émissions de gaz à effet de serre liées aux activités humaines.



Quelles sont les conséquences à craindre ?

- **La fonte d'une partie des glaces polaires et le réchauffement des océans** pourraient entraîner une élévation du niveau des mers, menaçant 92 millions de personnes vivant en zones côtières.
- **Des vagues de chaleur plus intenses et plus longues dans certaines régions** comme l'Asie du Sud, de l'Est et du Sud-Est, les régions d'Amérique Latine, entraîneront un accroissement des maladies cardio-vasculaires et

favoriseront la propagation de maladies comme le paludisme, la dengue, la fièvre jaune ou les encéphalites.

- **Une augmentation de crues, de sécheresse et de précipitations** sera à prévoir.
- **En France, une augmentation de la température de 2°C en moyenne** entraînerait une augmentation des précipitations en hiver de 20 %.

gros plan sur...

gros plan sur...

Que faire pour diminuer la pollution atmosphérique ?

■ Exemples de mesures prises en France

Le plan régional pour la qualité de l'air PQRA

Le plan régional pour la qualité de l'air est un outil de planification, d'information et de concertation à l'échelon régional. Il définit les grandes orientations régionales pour améliorer la qualité de l'air.

Les plans de protection de l'atmosphère (PPA)

Ces plans définissent les objectifs et mesures portés par les acteurs locaux permettant de ramener les concentrations en polluants atmosphériques à un niveau inférieur aux valeurs limites réglementaires.

Le plan particules

Le plan particules prévoit des mesures pour atteindre une baisse de 30 % des particules à l'horizon 2015. Des zones d'actions prioritaires pour l'air (ZAPA), mesure phare du plan particules, seront expérimentées pendant trois ans pour restreindre la circulation des véhicules les plus polluants dans les agglomérations où se posent des problèmes de qualité de l'air.

L'interdiction du brûlage des déchets verts à l'air libre

Le brûlage à l'air libre est source d'émission importante de substances polluantes.

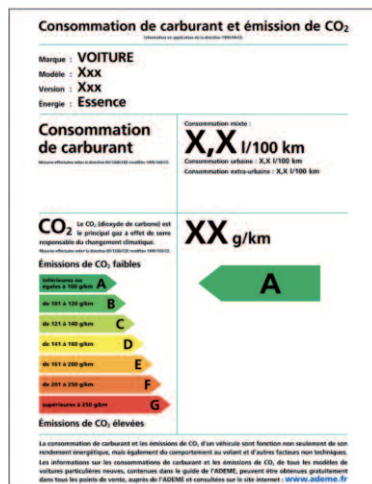
■ En tant que particulier, comment puis-je agir ?

Déplacements :

Pensez à limiter vos déplacements en voiture et à adopter l'éco-conduite. Préférez les modes actifs (marche, vélo) et les transports en communs. Si vous ne pouvez pas vous passer d'utiliser une voiture, pensez au covoiturage. En cas de pic de pollution, respectez les limitations de vitesse en voiture, ou mieux ne la prenez pas.

Véhicules :

Si vous devez changer de voiture, préférez un véhicule bien classé sur l'étiquette énergie qui consomme moins de carburant et limite donc les émissions polluantes. Vous bénéficierez d'un bonus écologique.



Chauffage :

Si vous utilisez un appareil de chauffage au bois ancien (datant d'avant 2002) ou un foyer ouvert, faites installer un poêle à bois labellisé Flamme verte 5 étoiles qui limite les émissions de particules dans l'air extérieur à moins de 125 mg/m³.

Utilisez un combustible bois de bonne qualité et certifié : « NF Bois de chauffage », « NF Granulés biocombustibles », « NF Granulés biocombustibles - Agro haute performance », et, pour les granulés bois, les normes « Din plus » ou « EN plus ». Entretenez régulièrement votre appareil de chauffage et vérifiez que vous l'utilisez de manière optimale.



■ Ne brûlez plus vos déchets verts :

Des solutions alternatives existent pour vous débarrasser de vos déchets verts. Compostez vos déchets de jardin avec vos déchets de cuisine ; apportez vos déchets verts en déchèterie. Ils seront valorisés (compostage, co-compostage à la ferme, broyage puis utilisation en paillage...).

■ Pour en savoir plus, rendez-vous sur

http://www.notre-planete.info/environnement/pollution_air/pollution-atmospherique.php
<http://www.developpement-durable.gouv.fr>
<http://www.actu-environnement.com>
<http://www.atmolor.org>
<http://ecocitoyens.ademe.fr>

La qualité de l'air dans nos maisons

Pour chacun d'entre nous, la maison représente un havre de paix où il fait bon se réfugier face aux agressions de l'extérieur. Mais nous y subissons sans le savoir une pollution de l'air ambiant dont les sources sont nombreuses.

Tabagisme, moisissures, matériaux de construction, meubles, acariens, produits d'entretien, peintures, bougies parfumées, appareils de combustion, poils d'animaux... les polluants s'accumulent et peuvent avoir des effets sur la santé tels que des allergies, une irritation des voies respiratoires, des maux de têtes et parfois des intoxications.

■ Plusieurs types de polluants sont identifiés dans nos intérieurs :

Les polluants biologiques :

Les agents infectieux (bactéries, virus, toxines) qui proviennent des êtres vivants, ou prolifèrent dans des équipements mal entretenus (ventilation, etc.). La moisissure due à la condensation d'eau ou à un excès d'humidité et qui se forme sur les appuis des fenêtres, les tissus, les murs de la cuisine ou de la salle de bain... Les allergènes qui proviennent des animaux domestiques, plantes, moisissures, insectes et acariens.



Désodorisants, bougies parfumées, encens : à utiliser avec modération !

Les désodorisants ne font que masquer les vilaines odeurs et ajoutent de nouvelles substances à votre air intérieur (aldéhydes, terpènes, alcools, cétones). Des particules de benzène sont présentes dans la fumée émise par les bâtons d'encens et des substances chimiques comme l'acroléine et le formaldéhyde sont contenues dans les bougies parfumées.

Les polluants chimiques :

Le monoxyde de carbone (CO) : gaz incolore, inodore qui se dégage des appareils de chauffage ou de production d'eau chaude à combustion lorsque ceux-ci sont vétustes ou mal réglés.

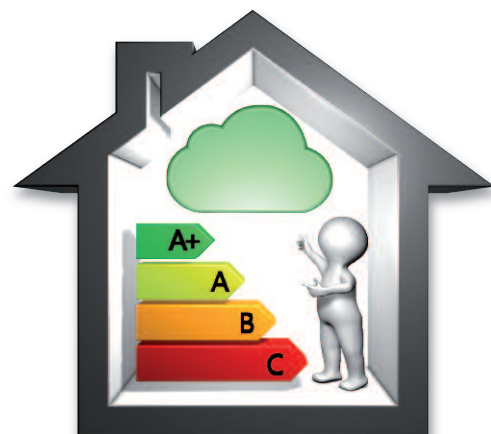
Les composés organiques volatiles ou COV (formaldéhyde, solvants organiques, éthers de glycol, hydrocarbures...) que l'on trouve dans les bâtiments neufs ou récemment rénovés. Le plomb présent dans les vieilles peintures.

Les particules et les fibres :

La poussière contient des particules, des fumées, de la suie, des pollens, des spores et des allergènes. Les fibres sont des particules émises par certains matériaux (cellulose, chanvre, sisal, amiante, laine de verre, roche...). Certaines activités comme le bricolage, la cuisine ou le ménage émettent des quantités importantes de particules et de fibres qui restent en suspension dans l'air.

Le tabac :

La fumée de tabac contient plus de 3000 substances dangereuses.



On peut ainsi observer, pour certains polluants, une concentration jusqu'à 15 fois plus importante à l'intérieur qu'à l'extérieur.

AÉRER LA MAISON 10 MINUTES PAR JOUR HIVER COMME ÉTÉ, permet de :

- renouveler l'air intérieur,
- réduire la concentration des polluants dans votre logement.

L'air extérieur et l'air intérieur ne sont pas pollués de la même manière :

- Certains polluants ne sont présents qu'à l'intérieur des logements.
- Certains sont présents à la fois à l'intérieur et à l'extérieur mais dans des concentrations différentes.

■ Pour en savoir plus, rendez-vous sur

www.prevention-maison.fr
www.allodocteurs.fr
www.ademe.fr
www.asthme-allergies.org
www.air-interieur.org



Un nouveau service de l'AAPA : le portage de repas

(Association d'Aide aux Personnes Âgées)

Fondée en 1968, conjointement par la Sécurité Sociale Minière, les Houillères du Bassin de Lorraine ainsi que les organisations syndicales, l'AAPA du BHL est une Association d'aide au maintien à domicile.

Son rayon d'intervention couvre environ 15 kilomètres autour de trois villes : Creutzwald, Freyming-Merlebach et Forbach. En fonction des demandes, ce rayonnement peut être élargi.

La liste des aides proposées par l'association aux personnes âgées vient d'être complétée par un nouveau service, le portage de repas.

Pour en bénéficier, il suffit de contacter l'AAPA en téléphonant au 03 87 90 55 66.

Un agent qualité est missionné pour rendre visite au domicile des personnes intéressées.

Lors de sa venue, l'agent remet les documents nécessaires et fournit toutes les explications sur le mode de fonctionnement du portage de repas.

Des informations relatives aux usagers et à leur environnement sont également recueillies afin de répondre au mieux aux attentes de chacun.

■ La préparation des plats

Présentés en liaison froide, les plats sont variés et adaptés aux différents régimes alimentaires. Les menus sont élaborés par une diététicienne ; ils tiennent compte des besoins en vitamines, minéraux, protéines, glucides, lipides, ...

Les plats préparés répondent à tous les critères de repas : normal, sans sel, diabétique, AVK (antivitamines K), repas mous, seniors, plats froids pour le soir, sans porc, végétarien et mixé.

Les aliments non souhaités sont remplacés par d'autres en fonction des demandes des usagers.

■ Le menu complet se compose :

- d'un potage
- d'une entrée
- d'un plat de résistance
- d'un dessert à 2 composants (produit laitier + fruit ou dessert sucré)
- de pain.

■ Les personnes qui ne souhaitent pas le menu complet peuvent opter pour :

- un plat unique
- une entrée + plat
- un plat + dessert



■ Le fonctionnement du service

Livrés dans de la vaisselle en porcelaine et transportés dans des valisettes isothermes, **les repas sont assurés du lundi au dimanche, jours fériés compris.**

Le portage des repas s'effectue à raison de **quatre livraisons par semaine entre 8 h et 12 h** : lundi, mercredi, vendredi et samedi.

Les repas du mardi, jeudi et dimanche sont livrés la veille.

Chaque usager est libre de choisir la fréquence de livraison adaptée à ses besoins. Les commandes enregistrées au préalable peuvent être modifiées à tout moment en informant préalablement l'Association.



AAPA du BHL
14, rue Maurice Barrès
57803 Freyming-Merlebach
Tél. 03 87 90 55 66



Photo : AFP

Alain Schmitt, champion mosellan

Né le 2 novembre 1983 à Forbach, le judoka Alain Schmitt présente un parcours sportif édifiant, parcours qui l'a emmené aux JO de Londres en 2012.

Inscrit dans la catégorie des -81 kg, il évolue aujourd'hui au Levallois Sporting Club (92), où s'entraîne également le champion Teddy Riner.

Issu du Judo Club de Petite-Rosselle où son père est entraîneur (classé 6^e Dan), Alain Schmitt collectionne les médailles depuis 2002, année au cours de laquelle il remporte dans la catégorie des juniors la médaille

d'Or aux championnats de France et la médaille d'Argent aux championnats d'Europe.

Son palmarès s'étoffe au cours des années avec entre autres, deux médailles d'Or aux championnats de France en 2009 et 2010. En 2013 il décroche la médaille de Bronze aux championnats du monde à Rio.

S'il n'a pas obtenu de médaille aux championnats d'Europe cette année, Alain Schmitt a toutefois démontré son grand talent sur le tatami face à son rival le Suédois Robin Pacek.

Se préparer à faire du sport



La pratique sportive régulière est sans aucun doute l'un des meilleurs moyens de garder un esprit sain dans un corps sain.

Avant de vous lancer, surtout après une longue période d'arrêt, soyez vigilant quant aux dangers liés à une reprise trop rapide, surtout après 40 ans.

Au fil du temps, des repas trop riches associés à nos modes de vie sédentaires entraînent la fragilisation de notre organisme. C'est pourquoi **il est conseillé de faire un bilan de santé** qui vous permettra d'avoir une appréciation exacte de votre état physique. Le médecin préconisera entre autre un test d'effort qui enregistrera l'activité électrique de votre cœur et évaluera votre aptitude à l'effort.

Le dépistage éventuel de certaines anomalies jusqu'alors dissimulées

conditionnera le choix du type d'activité à privilégier.

Se mettre au sport n'est pas le plus difficile ; il s'agit de s'y tenir et de le pratiquer régulièrement pour un effet optimal.

Pour se faire, adoptez quelques règles simples. **Choisissez une activité qui demande peu de contraintes, peu de déplacements et des plages horaires réalistes.**

Les sports d'endurance sont les plus recommandés notamment pour la tonification musculaire et l'aspect cardiovasculaire. Le vélo, la randonnée, la marche nordique tiennent le haut du pavé. Le sport en salle présente quant à lui l'avantage de varier les activités sous la houlette d'un professionnel. Pour éviter tout incident, il est préconisé de suivre les conseils d'un coach qui saura vous indiquer les bons exercices adaptés à votre âge.



Contrôler son poids

Avec l'arrivée des beaux jours, on accorde une plus grande attention à son alimentation en espérant perdre quelques kilos.

L'idéal est d'adopter un comportement alimentaire équilibré tout au long de l'année.

La perte de poids sera moins rapide que dans le cadre d'un régime amaigrissant, mais durable. Voici quelques éclairages pour vous aider à équilibrer votre alimentation.

■ Favoriser les aliments peu caloriques

Les légumes, les fruits et les laitages maigres apportent peu de calories par gramme (50 kcal/100g). Ils représentent du volume et calent. Pour être rassasié, il faut les associer à des protéines (viande maigre, poisson).

Les féculents (pâtes, riz, pommes de terre...) ne doivent pas être supprimés mais limités.

■ Éviter ou diminuer les aliments les plus caloriques

Ce sont ceux qui contiennent du gras comme **le beurre, les huiles, les pâtisseries, les fromages, les charcuteries, les chips, le chocolat.**

Par exemple, une cuillère à soupe d'huile d'olive apporte 90 calories, soit l'équivalent de 200 g de fromage blanc à 0 %.

■ Le pain, ami ou ennemi ?

Le pain ne fait pas grossir ! À condition de ne pas le tartiner exagérément de beurre, de confiture ou de pâte à tartiner. Grâce à sa richesse en glucides complexes, le pain crée une sensation de satiété sur le long terme. Il faut éviter de le consommer avec d'autres féculents.

■ Conseils de cuisine

Pour vos vinaigrettes remplacez l'huile par du yaourt, de la moutarde ou du fromage blanc, ou coupez votre vinaigrette habituelle avec de l'eau.

Allégez vos plats traditionnels : pour une raclette par exemple, privilégiez la charcuterie maigre comme la viande des Grisons, le jambon cru dégraissé, le jambon blanc et optez pour une tomme de Savoie à 10 %. Présentez des crudités et légumes verts en plus des pommes de terre.

Allégez vos omelettes en comptant deux blancs d'œuf pour un jaune et incorporez un blanc supplémentaire monté en neige avant la cuisson pour une consistance mousseuse.

Privilégiez les pommes de terre cuites à la vapeur, avec la peau pour en préserver les nutriments.

Courrier des lecteurs

« Dans la dernière brochure relative aux cotisations et contrats de l'Apemme, j'ai lu qu'il est possible de bénéficier d'une assistance santé.

Mon épouse doit se faire hospitaliser prochainement et sera immobilisée à notre domicile plusieurs semaines suite à l'intervention chirurgicale qu'elle va subir.

Elle aura besoin d'une aide ménagère et j'aimerais savoir si cette aide sera gratuite et pendant combien de temps nous pourrions en bénéficier. »

Philippe J.

Réponse

« En effet, depuis cette année, les bénéficiaires de nos contrats santé ont l'accès à une prestation d'assistance.

Si votre épouse est hospitalisée pour une durée supérieure à 24 heures, l'assistant met à votre disposition (6 heures maximum) une aide à domicile afin de vous aider dans vos tâches quotidiennes.

Dès la sortie de l'hôpital, contactez l'assistant au numéro suivant : 09 69 39 74 62.

Une équipe compétente prendra en charge votre demande et vous aiguillera vers les démarches à entreprendre ».

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

Le saviez-vous ?



■ Pourquoi trinque-t-on ?

Trinquer est une coutume qui nous vient du Moyen Âge.

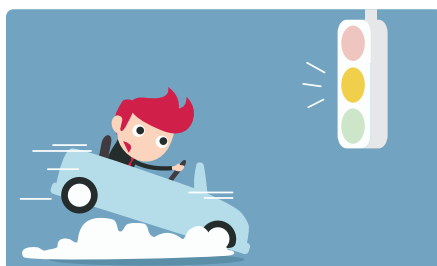
Les banquets, les repas, les fêtes, étaient des moments propices à des tentatives d'empoisonnement. Cette façon d'éliminer ses ennemis était chose courante à l'époque.

Afin de se prouver mutuellement ses bonnes intentions, l'habitude fut prise de verser une petite quantité de liquide d'un verre à un autre, en les faisant s'entrechoquer. Remplis à ras bord, les verres étaient cognés suffisamment fort pour qu'un peu de boisson tombe dans celui du voisin et vice-versa.

Les convives remuaient ensuite leur liquide puis buvaient en même temps une gorgée tout en se fixant du regard. Le buveur stressé ou détournant le regard était ainsi reconnu comme traître et soupçonné de tentative d'empoisonnement.

(Le verbe trinquer vient de l'allemand trinken, qui signifie boire.)

<http://axiomcafe.fr>



■ Au feu orange, je m'arrête ou je passe ?

Au feu orange, la loi indique qu'il faut s'arrêter sauf si « le conducteur ne peut plus s'arrêter dans des conditions de sécurité suffisante ».

(Article R412-31, livre IV du Code de la route)

Comment estimer que l'on peut s'arrêter sans risque ? Pour le savoir, il faut évaluer la distance d'arrêt du véhicule qui se calcule sur la base du temps de réaction et la distance de freinage.

Le temps de réaction moyen pour un conducteur en forme est de 1 seconde. Durant ce temps, à 50 km/h, le véhicule parcourt 15 mètres.

La distance de freinage à cette même vitesse est estimée à 14 mètres. La distance d'arrêt correspond à la somme de la distance parcourue durant le temps de réaction et de la distance parcourue durant le temps de freinage. Soit environ 30 mètres à 50 km/h. Une maîtrise parfaite de ces calculs ne vous met pas à l'abri d'une verbalisation (amende forfaitaire de deuxième classe 35 €, sans perte de points). Ce sont les forces de l'ordre qui déterminent selon les conditions de circulation et la configuration des lieux, si le feu orange aurait pu être respecté.

<http://www.passetoncode.fr/cours/distances/>

Sudoku

■ Grille 1

				4				
9	5		3					2
		4		1			3	7
				1		7		
1	7					8	6	
	4		6					
2	1			8		3		
8				6		2	5	
			9					

■ Grille 2

	8				7	6		
	2		8					5
			7		6			
3	5				7			9
		8		9			5	
7	1				5			4
			3		2			
	7		1					3
	6					4	1	

Retrouvez les solutions sur :
www.apemme.fr

Agenda

Convocation à l'Assemblée Générale de l'APEMME

L'Assemblée Générale de l'APEMME se tiendra
le 25 septembre 2014 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 25 septembre 2014

- approbation du PV de l'AG du 20/09/2013
- rapport d'activité
- rapport financier
- quitus au trésorier
- résultats des contrats
- perspectives 2014/2015
- divers



Numéros utiles

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

Contacts Apemme

Nos conseillers sont à votre disposition du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30.
Exposez-leur vos demandes et vos attentes.

UNIASSUR :

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

UNIASSURANCE :

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

www.apemme.fr

Apemme Hospitalisation,

assurez-vous d'être bien couvert.



Parce qu'une hospitalisation n'est pas toujours prévisible, l'Apemme vous propose des contrats adaptés vous permettant d'anticiper cette épreuve grâce à des cotisations optimisées.

Nos prestations :

- **Prise en charge du Forfait Hospitalier**
- **Versement d'une allocation journalière en cas d'hospitalisation jusqu'à 39,08 €**

*Bien s'assurer aujourd'hui,
c'est éviter bien des tracas demain.*



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

www.apemme.fr