

# apemme

## Plus

Gros plan sur :

**La préservation de l'environnement, adoptons les bons comportements**

Participez au jeu  
**Apemme plus**  
détails en page 10



### focus juridique

> Délais de rétractation, échanges et remboursements

### portraits

> Dr Chedly Abdelaziz, orthodontiste  
> Louis Weber et René Tourscher : Varsberg de 1870 à 1945

### votre quotidien

> Les travaux au jardin en hiver



## Le Mot du président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Je vous annonçais dans le précédent magazine ma décision d'organiser des réunions publiques pour nous rapprocher de nos adhérents et installer un véritable dialogue de proximité.

Le 10 mai dernier, s'est tenue une réunion largement suivie à Stiring-Wendel ; près de 140 personnes ont répondu présentes à notre invitation.

Les échanges entre les membres de l'Apemme et les adhérents se sont poursuivis dans une ambiance détendue et conviviale jusqu'en début de soirée lors d'une collation partagée par tous.

La forte mobilisation et l'intérêt du public a conforté le Conseil d'Administration dans l'idée de réitérer ce type de rencontre dans d'autres secteurs géographiques.

La date et le lieu de la prochaine réunion publique seront communiqués au printemps 2017.

Un sondage téléphonique destiné à recueillir les impressions et avis des personnes présentes à Stiring-Wendel a été organisé dans les jours qui ont suivi.

La lecture des retours obtenus a apporté des informations très constructives, tant au niveau des services et contrats de l'Apemme que de notre organisation globale.

Toutes les personnes ont volontiers répondu aux questions posées par la société en charge du sondage et je les remercie pour leur disponibilité, leur franchise et la pertinence de leurs remarques.

Lors de cette réunion, a notamment été évoqué le bilan de la mise en place des Contrats Responsables. Avec le recul des quelques mois qui ont suivi ce changement, il s'avère que l'opération a été plutôt positive, puisque 77 % des contrats en place sont à présent Responsables.

J'ai relevé lors de la réunion de Stiring-Wendel que certains d'entre vous avaient des questions particulières à poser concernant ces contrats ; chaque cas étant différent, de par la nature des situations personnelles et familiales, il n'a pas été possible d'apporter des réponses globales.

Les équipes d'Uniassur-Uniassurance restent bien sûr à votre disposition si vous aviez besoin de renseignements complémentaires.

Le dernier trimestre étant à présent amorcé, le Conseil d'Administration travaille aux nouveaux tarifs qui seront applicables dès le mois de janvier prochain.

Les nouveaux tableaux des contrats et cotisations vous seront adressés par voie postale fin décembre.

Pour agrémenter ce numéro d'Apemme Plus, il a été décidé d'organiser un jeu par tirage au sort ; les 3 participants désignés lors du tirage recevront un panier garni. Les modalités de participation se trouvent en page 10. Soyez attentifs ! Les réponses se trouvent dans ce magazine.

Je vous souhaite une bonne lecture et de très belles fêtes de fin d'année.

Avec mes meilleures considérations,

Votre Président,  
**Léon Valin**

## sommaire

**Actualité Apemme ..... P3**

**Focus juridique ..... P4**

- Délais de rétractation, échanges et remboursements

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

- La préservation de l'environnement : adoptons les bons comportements

**Portraits ..... P8**

- Dr Chedly Abdelaziz, orthodontiste
- Louis Weber et René Tourscher : Varsberg de 1870 à 1945

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

- Les travaux au jardin en hiver
- Créez vous-même vos soins cosmétiques

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

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

**Jeu Apemme ..... P10**

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

**Numéros utiles ..... P11**



## Les résultats du sondage suite à la réunion publique à Stiring-Wendel

Pour recueillir les impressions et avis du public présent à la réunion du 10 mai dernier, nous avons demandé à une société indépendante de réaliser un sondage téléphonique auprès des 140 adhérents concernés.

Les questions portaient sur le déroulement de la réunion ainsi que d'une manière plus générale, sur les services et actions de l'Apemme.

Sous couvert d'anonymat, les réponses ont été formulées librement, en toute franchise.

Le ressenti face au déroulement de la réunion était plutôt positif, dans le sens où la majorité des personnes en ont apprécié l'organisation ainsi que la qualité des intervenants.

Près de 90 % des sondés estiment avoir obtenu les informations souhaitées ; pour les autres, il s'agissait de questions trop personnelles pour être traitées en public.

Nous avons noté également que la majorité des sondés serait prête à se déplacer à nouveau pour ce type de rencontre, si toutefois elle avait lieu à proximité de leur domicile.

Les agences Uniassur et Uniassurance, gestionnaires de l'Apemme, ont recueillies un écho satisfaisant de leurs prestations ; un bémol a été relevé concernant une déficience momentanée de l'organisation de l'accueil chez Uniassur. En effet, lors de la mise en place des Contrats Responsables, vous avez été nombreux à vous rendre dans leurs bureaux pour obtenir des informations sur vos dossiers. Le personnel a dû faire face à une affluence inhabituelle.

Les délais de remboursements des frais médicaux ont quant à eux fait l'objet d'une grande satisfaction. Hormis des cas très particuliers (pour certains spécialistes) la rapidité des remboursements a été largement plébiscitée.

À la question posée sur l'appréciation du magazine Apemme Plus, 92 % des sondés disent le lire et y trouvent des informations intéressantes. Ce résultat, très satisfaisant, nous encourage dans la poursuite de son édition.

Enfin, 98% des personnes interrogées ont indiqué être satisfaites de l'Apemme et la plupart d'entre elles sont prêtes à conseiller notre organisme à leurs proches et amis.



N'hésitez pas à nous écrire pour nous donner votre avis sur l'Apemme ; vos remarques et suggestions nous aident à nous améliorer et à avancer pour vous apporter les meilleurs services possibles.

Adresse postale : APEMME Plus - 13, rue Eugène Kloster 57800 Freyming-Merlebach  
Adresse mail : [contact@apemme.fr](mailto:contact@apemme.fr)

## La conférence du Dr Beikbaghban lors de l'Assemblée Générale du 22 septembre 2016



### Les droits concernant les malades en fin de vie

Après le déroulement des sujets concernant l'exercice 2015, les rapport d'activité et financier, le quitus au CA, le résultat des contrats et les perspectives 2016-2017, l'assemblée a pu apprécier la conférence donnée par le docteur Beikbaghban sur les nouveaux droits concernant les malades en fin de vie, un sujet difficile mais essentiel car il touche de nombreuses familles.

Le docteur Beikbaghban s'est exprimé avec beaucoup de bienveillance et a su trouver le ton et les mots justes pour nous éclairer sur le parcours et les modalités de prise en charge des personnes en fin de vie.

Si vous souhaitez obtenir des informations sur ce sujet, vous pouvez contacter l'association TELESME fondée par le docteur Beikbaghban.



TELESME

Les soins palliatifs  
au cœur de la vie

TELESME - Hôpital de Freyming-Merlebach  
2, rue de France  
57800 Freyming-Merlebach  
Tél. : 07 64 10 06 29  
Mail : [contact@telesme.fr](mailto:contact@telesme.fr)

## Les délais de rétractation

Lorsque vous signez un bon de commande vous êtes juridiquement engagé. En d'autres termes vous vous engagez définitivement à acheter le bien indiqué sur le bon de commande. Il existe cependant certains cas de figure où vous disposez d'un délai de rétractation vous permettant de revenir sur votre décision : achat sur internet, démarchage à domicile et commande hors établissement ou crédit à la consommation.

### ■ Achat sur Internet

Vous avez le droit de **changer d'avis** dans un **délai de 14 jours** à compter de la signature du contrat de prestation de service ou de réception du bien.

Il **vous appartient** de payer les **coûts de renvoi** sauf si le professionnel les prend à sa charge ou s'il ne vous a pas informé que vous deviez régler ces coûts.

Le professionnel doit vous **rembourser intégralement**, y compris les frais de livraison, dans un délai de 14 jours, à compter de la date à laquelle il a été informé de la rétractation, il ne peut vous contraindre à accepter un avoir (article L. 121-21 et L. 121-21-4 du code de la consommation).

Certains contrats ne sont toutefois pas concernés (cette liste n'est pas exhaustive) :

- biens sur mesure ou personnalisés
- biens périssables rapidement (aliments...)
- biens ouverts et non retournables pour des raisons d'hygiène ou de protection de la santé
- CD, DVD ou logiciels ouverts
- travaux urgents d'entretien ou de réparation à votre domicile et à votre demande, dans la limite des pièces de rechange et travaux strictement urgents.

### ■ Démarchage à domicile ou commande hors établissement

Depuis la loi consommation de mars 2014, le **contrat hors établissement** ou contrat conclu suite à un **démarchage à domicile** a fait l'objet

de mesures de protection particulières :

- une information précontractuelle
- un délai de rétractation de 14 jours
- la remise obligatoire d'un contrat
- l'interdiction de percevoir une contrepartie financière pendant le délai de 7 jours.

Pour se rétracter **aucune justification** n'est nécessaire. Il suffit de renvoyer par **lettre recommandée avec accusé de réception** le bordereau de rétractation dans un délai de **14 jours**.

La rétractation peut également être effectuée en ligne lorsque le vendeur dispose d'un site internet et qu'il a prévu cette possibilité.

Le consommateur doit **conserver toutes les pièces pouvant justifier** que le droit de rétractation a été utilisé dans les délais et les formes prévus par la loi.

Si le **bordereau** de rétractation n'est **pas fourni**, le consommateur peut le remplacer par une déclaration exprimant sa volonté de se rétracter envoyée par lettre recommandée avec accusé de réception.

Si le professionnel omet de fournir au consommateur les informations relatives au droit de rétractation, le délai de rétractation est prolongé de 12 mois à compter de l'expiration du délai initial.

Lorsque la communication des informations intervient pendant cette prolongation, le droit de rétractation expire au bout de 14 jours à compter du jour où le consommateur a reçu les informations.



### ■ Crédit à la consommation

Vous disposez d'un délai de **14 jours francs à partir de la date de signature** du contrat pour utiliser ce droit de rétractation.

L'organisme doit obligatoirement vous informer sur la possibilité de vous rétracter et les conséquences de cette rétractation.

**À NOTER :** si le professionnel vous propose en **même temps que le contrat d'achat** d'un bien, une offre de crédit affecté à l'achat, vous avez légalement la possibilité de **renoncer au crédit**, dans les 14 jours qui suivent la signature, ce qui **entraîne automatiquement la résolution de plein droit du contrat d'achat** (article L. 121-98 du code de la consommation).

### ■ Achats dans les foires et salons : pas de délai de rétractation

Il n'y a **pas de délai de rétractation** pour les achats faits dans les foires et les salons, mais si le contrat a été financé par un crédit affecté, il est possible de se rétracter pour le crédit, ce qui entraîne la résolution du bon de commande.

## Échange ou remboursement

Vous avez effectué un achat dans un magasin et vous changez d'avis.

La loi ne prévoit pas, en cas d'achat en magasin, de **délai de rétractation** ou de réflexion pour le consommateur lorsque l'achat ne convient pas.

En pratique, le commerçant va souvent accepter de reprendre l'article en vous proposant en contrepartie un avoir.

Il est **libre de fixer les règles pour le retour de l'article** : présentation du ticket de caisse, délai à ne pas dépasser, article non utilisé ou non déballé. Vous ne pouvez pas

dans ce cas, vous opposer à ce que l'avoir soit limité dans le temps ou restreint à un rayon précis du magasin.

Toutefois, que le contrat soit conclu à distance ou non, le professionnel vous est toujours redevable de la **garantie légale de conformité** (art. L.211-1 et suivants du code de la consommation).

Si le bien que vous avez acheté n'est **pas celui** que vous avez **commandé** (cas de la vente à distance, par exemple) ou s'il est

**défectueux**, vous avez le choix, sans frais, de demander soit à ce qu'il **soit réparé**, soit à ce qu'il **soit échangé**. Sauf si cela entraîne un coût manifestement disproportionné pour le professionnel.

**À noter :** un **acompte** implique un engagement ferme et définitif et par conséquent l'obligation d'acheter pour le consommateur. Les **arrhes** n'ont pas la même signification et permettent de changer d'avis en renonçant à la commande passée avec le vendeur.

## La préservation de l'environnement, adoptons les bons comportements



**L'impact des activités humaines sur l'environnement est préoccupant ; certaines actions sont irréversibles, comme le prélèvement massif de ressources (énergies fossiles) ou la pollution des sols et de l'eau par divers déversements.**

**Ce constat n'est pas nouveau ; depuis de nombreuses années déjà, les consciences se sont réveillées dans beaucoup de pays et de nouvelles mesures de prévention voient le jour régulièrement.**

Cependant, ces efforts sont loin d'être suffisants pour réduire durablement l'altération de nos écosystèmes. En effet, nos modèles de consommation sont étroitement liés à des impératifs économiques qui freinent souvent l'application des principes de protection environnementale préconisés par les experts.

Chacun d'entre nous est bien conscient de la situation, mais face à l'ampleur des travaux à mener nous avons tendance à baisser les bras et à nous dire qu'au fond, il appartient à nos leaders politiques de trouver les solutions et de les mettre en place.

Pourtant, mis bout à bout, des actions et comportements individuels appliqués de manière responsable jour après jour peuvent contribuer

à réduire notre empreinte sur l'environnement, le legs le plus précieux que nous puissions transmettre aux générations suivantes.

Dans ce dossier spécial environnement, nous avons réuni quelques astuces et gestes faciles à adopter au quotidien, en fonction des modes de vie et des possibilités de chacun.

Associez-y vos enfants ou petits-enfants ! Ils seront ravis de se sentir impliqués dans un effort commun pour le bien-être de la planète.

<http://www.toutsurlenvironnement.fr/>

<http://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens>

# gros plan sur...

gros plan sur...

Loin d'être exhaustifs, les conseils et éclairages qui suivent sont avant tout régis par le bon sens. La plupart vous paraîtront évidents tant ils sont simples, mais ce sont ces « évidences » qui nous font oublier l'importance des conséquences que peut provoquer l'accumulation de leur négligence.

## ■ Les bons gestes à adopter pour la préservation de l'environnement commencent à la maison

Lorsque nous évoquons la protection de l'environnement, nous pensons d'abord à des comportements à éviter lorsque nous nous trouvons au cœur de la nature. Cependant, certains actes pratiqués innocemment à la maison comme l'utilisation de détergents surpuissants, une consommation d'énergie ou d'eau mal régulée, peuvent avoir des répercussions sur l'environnement dont nous n'avons pas toujours conscience.



### Les appareils électroménagers

Dégivrez les réfrigérateurs et congélateurs 2 à 3 fois par an : le givre crée une isolation qui peut entraîner jusqu'à 20% de consommation électrique supplémentaire.

Faites tourner le lave-vaisselle, le lave-linge et le sèche-linge à pleine capacité afin de ne pas multiplier leur utilisation.

### Le chauffage

Adaptez le chauffage à vos besoins : un degré supplémentaire représente 7% de la consommation énergétique en plus.

<http://ma-maison-eco-confort.atlantic.fr>

### L'éclairage

Éteignez la lumière quand vous quittez une pièce ou lorsque la lumière du jour est suffisante. Utilisez des ampoules basse

consommation. Elles consomment 4 à 5 fois moins d'électricité et durent 8 à 10 fois plus longtemps qu'une ampoule classique, pour une même efficacité lumineuse.

### Les produits de nettoyage

Le voyage de nos détergents débute à la sortie de nos maisons pour aboutir dans la nature. Afin d'en minimiser les effets, choisissez des produits biodégradables portant un label du type ecocert ou ecolabel.

### Les appareils électriques en veille

Ne laissez pas vos appareils électriques en veille, certains peuvent consommer plus d'électricité en veille que lorsqu'ils sont en fonction (lecteurs DVD, téléviseurs LCD, décodeurs télévision...).

<http://conseils-thermiques.org>

### Surveillez votre consommation d'eau

- Stoppez les fuites, si minimales soient-elles : le goutte à goutte d'un seul robinet correspond à un volume de 5 litres par heure. <http://lesbonstuyaux-domeo.fr>

- **Privilégiez la douche**, elle consomme 6 fois moins d'eau que le bain. Et évitez de laisser couler l'eau au moment du rasage, du brossage des dents, du shampoing sous la douche, etc.

- Les toilettes constituent un poste de consommation d'eau important dans la maison. Les systèmes à simple commande utilisent environ 10 litres par chasse. **Une chasse d'eau à double commande permet de réaliser une économie d'eau de près de 50%.**

## ■ Au jardin

**Limitez l'usage des pesticides.** Ils sont néfastes pour l'environnement, les nappes phréatiques, la biodiversité et la santé. Il est possible de jardiner autrement en observant et en comprenant l'écosystème de son jardin sans viser à tout prix la perfection.



**Choisissez des plantes et arbres adaptés à votre jardin (sol, climat, exposition...)** en fonction de leur résistance ou leur tolérance aux parasites et maladies.

**Associez les plantes en fonction de voisinages favorables.** La lavande, le thym ou encore la sauge exercent une certaine protection contre les insectes ravageurs.

**Variez les plantes cultivées d'une année à l'autre** pour rompre le cycle de développement des parasites.

**Couvrez le sol en utilisant la technique du paillage** (écorces et paille) pour éviter le développement des mauvaises herbes.

**Utilisez du compost ou du fumier** pour améliorer la fertilité du sol et

renforcer la résistance des cultures en nourrissant les plantes.

**Économisez l'eau** grâce au drainage et au paillage, des arrosages tôt le matin ou tard le soir et à la récupération des eaux de pluie.

<http://www.rustica.fr>

<http://www.jardiner-autrement.fr>



## ■ Les piles, une véritable plaie pour l'environnement

Les piles usagées sont les plus polluantes de nos déchets car elles contiennent beaucoup de métaux lourds, souvent cancérigènes. Il ne faut pas les jeter à la poubelle ! Des collecteurs sont installés par les mairies souvent à proximité des containers pour le verre. La plupart des centres commerciaux et les déchèteries en sont équipés également.



**Prévoyez une boîte hermétique à la maison pour stocker vos piles usagées** en attendant de les déposer dans le collecteur.

## ■ Nos déchets

Les collectivités ont réalisé de nombreux aménagements pour permettre aux usagers de se débarrasser de leurs déchets dans un contexte d'hygiène et de salubrité respectueux de l'environnement.

D'autre part, la collecte multflux qui s'étend de plus en plus dans nos communes permet d'intégrer une collecte sélective des déchets ainsi que des bio déchets. Ces derniers alimentent en bout de chaîne une filière de valorisation énergétique et biologique par méthanisation.

**Les gestes du tri à la maison peuvent paraître contraignants, mais appliqués de manière organisée, ils sont rapidement intégrés aux habitudes de la vie quotidienne.**



**Affichez près de vos poubelles la liste des déchets qui leur sont destinés** (demandez à vos enfants de vous aider dans l'élaboration de ces listes).

**Veillez à toujours avoir en réserve des sacs poubelles prévus pour le tri.**

**Prévoyez un bac de stockage facilement accessible pour vos**

**déchets en verre** (bouteilles, bocaux...) et définissez une journée chaque mois pour leur dépôt dans les containers prévus à cet effet.

**Ne jetez pas vos vêtements usagés**, ils peuvent connaître une deuxième vie ! Faites participer toute la famille au tri des placards et déposez les vêtements que vous ne portez plus dans les containers destinés à leur collecte.

## ■ Les transports

Indispensables à la vie de la société, les transports génèrent des effets multiples sur l'environnement (pollution atmosphérique, bruit, encombrements...). Quelques habitudes à prendre au quotidien permettent de contribuer à l'effort collectif impulsé par nos gouvernements.



**Ne laissez pas tourner le moteur de votre voiture à l'arrêt.**

**Démarrez et accélérez en douceur**, allégez votre véhicule, maintenez une bonne pression des pneus, respectez les limites de vitesse et limitez l'usage de la climatisation.

**Entretenez régulièrement votre voiture.** Une voiture mal entretenue consomme plus et produit plus d'émissions.

**Privilégiez la marche, le vélo, le covoiturage ou les transports en commun!**

## ■ Le quotidien et les loisirs

Profitez des périodes de détente pour sensibiliser les enfants à la préservation de l'environnement ; de nombreuses situations peuvent être prétexte à capter leur attention en les impliquant dans la démarche responsable à adopter.

### Exemples de durées de vie de déchets dans la nature :

- mégots : de 1 à 5 ans (selon les filtres)
- mouchoir en papier : 3 mois
- canette (aluminium ou acier) : 100 ans
- sac en plastique : 450 ans



**En promenade ou en pique-nique :**

- **Conservez vos débris pour les poubelles et utilisez des gourdes** plutôt que des canettes ou des bouteilles en plastique.
- **Suivez et respectez les sentiers balisés.** À chaque fois que vous vous écarterez d'un de ces chemins, par exemple pour prendre un raccourci, vous contribuez à détruire l'écosystème qui l'entoure.



## BIOVIVA : une entreprise engagée

Originaire de Moselle-Est (Hargarten-aux-Mines), Jean-Thierry Winstel, ingénieur agronome engagé dans la protection de l'environnement, a créé en 1996 son premier jeu de société inspiré par la nature : BIOVIVA. Sa commercialisation a rapidement connu un franc succès.

L'entreprise s'est développée au fil des années et c'est à Montpellier que Jean-Thierry Winstel a choisi d'installer le siège de l'entreprise.

Aujourd'hui, BIOVIVA est scindée en deux départements :

- le développement de jeux éducatifs et ludiques sur le thème de la nature
- le conseil aux entreprises et collectivités sur les stratégies de Développement Durable.

Points de vente en Moselle : JouéClub, King Jouet, Fnac, Biocoop  
Pour découvrir d'autres points de vente, rendez-vous sur le site : [www.bioviva.com](http://www.bioviva.com)

### Idées cadeaux :

Sensibilisez les enfants aux attraits de la nature en leur offrant des jeux amusants et instructifs. En voici quelques exemples :





## Le Centre orthodontique Filieris du Dr Abdelaziz à la pointe de la technologie.

Nos dents conditionnent notre vie à plusieurs niveaux; une dentition en mauvais état peut être la porte ouverte à de nombreuses pathologies, parfois sévères, dues à des infections ou des déchaussements non traités. D'autre part, nos dents jouent un rôle important dans notre perception de l'esthétisme et impactent nos relations aux autres. Pour préserver un capital dentaire de qualité et afficher un sourire parfait, un suivi régulier par des médecins spécialisés s'impose.

**Le docteur Chedly Abdelaziz, orthodontiste à Farébersviller, nous apporte quelques explications sur les différents aspects de son métier, qui va bien au-delà des soins dentaires qui nous sont familiers.**

### ■ L'orthodontie, pas seulement pour les enfants !

L'orthodontie traite les anomalies dento-maxillo-faciales et permet de préserver la santé des dents et de la bouche, d'améliorer des fonctions oro-faciales (ventilation, mastication, expression...) et d'améliorer l'esthétique de la denture et du sourire. Le meilleur moment pour consulter est celui où les incisives de lait commencent à tomber (vers 6 ou 7 ans). Il est alors possible de stopper une pathologie évolutive et éviter une intervention ultérieure plus complexe.

**Adulte, il n'est pas trop tard pour être suivi par un orthodontiste.** Grâce aux nouveaux appareillages, comme les gouttières transparentes, il est possible de suivre un traitement en toute discrétion avec un maximum de confort.

### ■ Des techniques 3D d'avant-garde équipent le cabinet du Docteur Abdelaziz

#### La radiologie 3D: le Cone Beam

Cet appareil de dernière génération présente une qualité d'image équivalente voire supérieure au scanner; jusqu'à 6000 images sont réalisées chaque seconde pour une reconstitution numérique de la cavité buccale en 3 dimensions. Sa précision permet de détecter toutes les pathologies maxillo-faciales et dentaires (sinusites, infections, anomalies des structures osseuses etc.).

#### L'empreinte numérique 3D: une révolution pour les empreintes dentaires

Grâce à une mini-caméra couleur haute définition 3D le praticien réalise des empreintes d'une grande précision. Cette technique évite tout réflexe nauséux au patient. De plus, elle permet la fabrication de gouttières à partir d'une imprimante 3D pour une adaptation parfaite à chaque dentition.

### ■ Une solution contre les ronflements, le bruxisme (grincement des dents la nuit) et l'apnée du sommeil : l'Orthèse d'Avancée Mandibulaire ou OAM

Ce dispositif se place dans la bouche pour la nuit. Il maintient la mâchoire inférieure en position légèrement avancée afin de libérer les voies respiratoires postérieures. L'augmentation du passage de l'air permet alors une meilleure ventilation. L'appareil se compose de deux gouttières reposant sur les mâchoires du haut et du bas. Une fois réalisé, des réglages progressifs sont nécessaires pour le bon ajustement de l'appareil.

*Pour obtenir de plus amples informations concernant les traitements proposés par le Docteur Chedly Abdelaziz, merci de contacter son cabinet :*

#### Centre orthodontique Filieris à Farébersviller

Spécialité : Orthodontie pour enfants et adultes  
59 avenue Victor Hugo -57450 Farébersviller  
Tél. : 03 87 29 78 79

## Louis Weber et René Tourscher,

un formidable travail de mémoire sur l'histoire de Varsberg, leur village d'origine.



Louis Weber et René Tourscher ont fourni un travail de longue haleine pour amener à maturité un ouvrage de près de 200 pages, relatant l'histoire du village de Varsberg situé à proximité de la ville de Creutzwald. Ce livre s'inscrit dans une démarche de témoignage apportant un éclairage sur le vécu des habitants de Varsberg depuis l'annexion à l'Allemagne jusqu'au dénouement de la deuxième guerre mondiale (de 1870 à 1945).

Ce livre mémoire est destiné à transmettre une partie de l'histoire de Varsberg aux générations futures. Il permet également de mieux comprendre les particularités de notre département et les bouleversements survenus du fait d'une position géographique particulière et d'un contexte historique souvent perturbé.

Des recherches ont été menées auprès des archives de la Moselle et celles de la Vienne où de nombreux Varsbergeois ont été évacués au début de la deuxième guerre mondiale. De nombreux documents, dont l'origine a été vérifiée et authentifiée, ont pu être ainsi répertoriés.

Les habitants du village ont également été d'une aide précieuse; leurs témoignages montrent combien les souvenirs de ces années, parfois sombres, sont encore bien présents.

Au travers de ces pages, le lecteur plonge littéralement dans ce qu'a été le quotidien du village aux différentes époques mises en lumière: la germanisation, l'évacuation, les relations avec l'occupant etc.

Le village de Varsberg est au cœur de cet ouvrage mais il suffirait de changer les noms des protagonistes et des lieux pour que les habitants des villages voisins se retrouvent dans ce récit.



Le livre « L'Histoire de Varsberg, de 1870 à 1945 » est en vente au prix de 29€.

Si vous êtes intéressé, merci de contacter M. Louis Weber :  
lweber45@wanadoo.fr  
Tél. : 03 87 93 53 88





## Les travaux au jardin en hiver

Durant l'hiver, un certain nombre d'activités sont possibles au jardin. Si la météo est trop mauvaise, rabattez-vous sur les préparatifs réalisables en intérieur. Les occupations ne manquent pas !

### ■ Faites un plan de votre jardin

Réfléchissez aux changements à effectuer dans votre jardin en établissant un plan d'ensemble qui vous permettra d'organiser vos prochains semis. Même les petits jardins nécessitent une structure réfléchie pour optimiser les plantations.

### ■ Installez un système d'arrosage enterré ou goutte à goutte

C'est en période hivernale, lorsque la végétation est en repos, que cette opération est la plus aisée. De plus, vous ne risquez pas de blesser vos plantes.

### ■ Tracez vos nouvelles allées ou remettez l'existant en état.

Un feutre géotextile placé sous les graviers ou un paillis d'écorces de pin évite l'envahissement par les mauvaises herbes.

### ■ Élaguez vos arbres

Les coupes doivent être pratiquées lorsque la sève est bien redescendue. Attendez la fin de l'hiver pour tailler les arbustes à floraison estivale.

### ■ Plantez

S'il ne gèle pas, de nombreuses plantations peuvent être envisagées ; arbres, arbustes de printemps, rosiers, haies, bulbes à floraison printanière...

### ■ Il a plu récemment, c'est le moment de désherber

Le sol est encore meuble, procédez à l'arrachage manuel des plus grosses touffes de mauvaises herbes. Cette opération est plus respectueuse de l'environnement que l'utilisation d'un désherbant.

### ■ Nettoyez les outils

Réviser vos outils de jardin ; nettoyez, aiguiser, graissez, et au besoin, changez les pièces défectueuses.

### ■ Ramassez les feuilles mortes

Rassemblez les feuilles mortes sur le tas de compost ou au pied d'un arbuste un peu fragile en guise de protection hivernale.

## Créez vous-même vos soins cosmétiques

Si vous souhaitez réaliser vous-même vos produits de soins cosmétiques, il est impératif de respecter une hygiène rigoureuse. Avant de commencer vos préparations, nettoyez et désinfectez vos mains ainsi que les ustensiles et contenants que vous utiliserez pour éviter toute contamination par des bactéries indésirables. Utilisez de l'alcool à 90° pour désinfecter votre matériel et le plan de travail. Vous pouvez faire bouillir vos instruments durant une dizaine de minutes ou utiliser des pastilles destinées à la stérilisation à froid des biberons.

### ■ Recette pour une gelée démaquillante convenant à tous types de peaux

Les ingrédients cités ici se trouvent en pharmacie, parapharmacie, dans certains magasins bio ou sur Internet.

**Phase huileuse :** 60g d'huile végétale, 8g de lécithine de soja

**Phase aqueuse :** 50g d'hydrolat, 0,54g de gomme xanthane

**Ajouts :** Conservateur : 1g de benzyl alcohol DHA (cosgard), 1g de gomme xanthane, 1g de vitamine E

Mélangez l'huile végétale à la lécithine de soja. Dans un autre récipient, mélangez l'hydrolat avec la gomme xanthane. Versez la phase aqueuse dans la phase huileuse en fouettant bien. Incorporez le conservateur. Ajoutez 1g de gomme xanthane, la vitamine E et fouettez. Mettez en pot.

### Utilisation

Appliquez la gelée sur le visage. Retirez l'excédent avec un coton. Vaporisez de l'hydrolat et passez à nouveau un coton pour ôter toute trace éventuelle de maquillage.

Vous pouvez également émulsionner le visage avec de l'eau pour retirer la gelée et parfaire le nettoyage.



### Conservation

Vous allez utiliser des produits naturels sans conservateurs chimiques. Pour préserver leurs propriétés et éviter que vos préparations ne moisissent, conservez-les au frais, à l'abri de l'air, de la lumière et de la chaleur.

[www.calybeauty.com](http://www.calybeauty.com)  
[www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)  
[www.joliessence.com](http://www.joliessence.com)

## Courrier des lecteurs

«Je viens de terminer ma cure thermale.  
Que dois-je fournir comme documents pour obtenir le forfait cure prévu dans mon contrat ?»

### Réponse

Depuis début 2016, pour pouvoir bénéficier du forfait cure présent dans votre contrat, il faut présenter la facture de la cure ainsi que la facture des frais d'hébergement.

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 ?



### ■ Il n'y a aucun panneau STOP à Paris !

Jusqu'en 2012 il existait un seul panneau STOP dans la capitale, à la sortie d'une entreprise de matériaux de construction située sur le quai Saint-Exupéry, dans le 16<sup>e</sup> arrondissement de Paris. Mais depuis, le panneau a disparu de la circulation !

La priorité à droite constitue la règle en matière de circulation dans la capitale.

Elle s'applique de la même manière aux ronds-points, dont celui des Champs-Élysées qui se distingue néanmoins des autres par l'absence d'aménagement d'un terre-plein central.



### ■ Attention à la pomme de terre verte, elle est toxique !

Les pommes de terre doivent être stockées à l'abri de la lumière pour éviter qu'elles ne verdissent.

En effet, le vert qui apparaît sur une pomme de terre montre qu'elle est en train de germer et qu'elle renferme des composés toxiques, la solanine.

La pomme de terre devient amère et si les concentrations en toxines sont trop élevées, on peut voir apparaître des troubles digestifs, des maux de tête, voire des troubles nerveux.

La solanine ne se détruit pas à la cuisson, il est donc conseillé de jeter toute pomme de terre qui présente des tâches vertes.

## Jeu Apemme

Prenez quelques instants pour répondre aux 3 questions ci-contre.

Un tirage au sort parmi les bonnes réponses désignera les 3 participants gagnants. Ils se verront remettre un panier garni.

Toutes les réponses se trouvent dans les pages de ce magazine !

### Questions :

- 1) Quelle est la durée de vie d'un mouchoir en papier jeté dans la nature ?
- 2) Combien d'adhérents ont été approchés pour le sondage réalisé suite à la réunion publique du 10 mai à Stiring-Wendel ?
- 3) Sur quelle période s'étend le livre écrit par Louis Weber et René Tourscher ?

Envoyez-nous vos réponses sur papier libre en indiquant : « Jeu Apemme Plus n°14 » ainsi que vos coordonnées complètes **avant le 6 décembre 2016** : nom, prénom, adresse, n° de téléphone, mail, n° d'adhérent.

Adresse : Apemme  
Jeu Apemme Plus N° 14  
13, rue Eugène Kloster  
57800 Freyming-Merlebach

Le règlement complet du jeu est disponible dans nos locaux à Freyming-Merlebach. Le tirage au sort aura lieu le 9 décembre 2016. Les gagnants seront contactés directement après cette date.

## Info Apemme

### ■ Retour sur l'Assemblée Générale du 22 septembre 2016

Lors de l'Assemblée Générale qui s'est tenue à Freyming-Merlebach, deux adhérents de l'Apemme ont été tirés au sort et se sont vus offrir la cotisation annuelle de leur contrat santé.

Toutes nos félicitations aux heureux gagnants.



Les gagnants du tirage au sort en compagnie de Léon VALIN, président de l'Apemme

## 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 :

13, rue Eugène Kloster  
57800 - Freyming-Merlebach  
☎ **03 87 29 85 60**

### UNIASSURANCE :

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

### APEMME (siège social) :

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

# Spécial Régime minier

Le contrat **INNOVATION 2016 R**  
une formule équilibrée pour des besoins ajustés.



À mi-chemin entre les contrats  
Optima R et Excellence R,  
**INNOVATION 2016 R**  
remporte un franc succès  
auprès de nos adhérents du  
régime minier.

*Renseignez-vous auprès des  
équipes d'Uniassur et  
d'Uniassurance !*

- un niveau de cotisation réduit
- des prestations ajustées
- des taux de remboursement optimisés

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)