

# apemme **Plus**



**Sucre**

**Salé**

**Gros plan sur :**

**Le sel et le sucre,  
à consommer  
avec modération.**



## portraits

- > Dr Sourire : faire rire les enfants malades
- > Christian Fratter : de la mine à la sophrologie

## vosre quotidien

- > La tablette connectée pour seniors

## le saviez-vous ?

- > Les 400 ans de Porcellette au gré d'un chemin



## Le Mot du président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Suite aux nombreuses demandes qui nous sont parvenues concernant l'avancée de l'horaire de notre Assemblée Générale, nous vous avons convoqués pour 15 heures le 20 septembre dernier. Ce changement d'horaire n'a pas eu d'impact sur le taux de participation ; en effet, le nombre de personnes présentes était équivalent à l'an dernier.

Cette Assemblée Générale s'est déroulée dans les meilleures conditions, un récapitulatif vous en est présenté à la page suivante.

Comme chaque année à cette période, vos administrateurs travaillent à la mise à jour de vos cotisations qui vous seront communiquées courant décembre par voie postale. Pour l'heure, nous ne sommes pas en mesure de vous donner une tendance générale quant à d'éventuelles inflexions.

Nous restons bien sûr à votre écoute pour répondre à vos interrogations et vous apporter des conseils relatifs à votre situation.

À l'aube des fêtes de fin d'année qui se profilent, et avec elles, un florilège de plats gourmands, nous avons choisi de présenter dans ce numéro de notre magazine un éclairage sur deux ingrédients clés de notre alimentation, le sel et le sucre.

Décriés pour leurs méfaits sur la santé dans le cadre d'un usage excessif, le sel et le sucre ne peuvent cependant pas être supprimés de notre alimentation. Vous trouverez dans ces pages des astuces et conseils pour en maîtriser la consommation.

Dans le même registre, j'ai le plaisir de vous annoncer que nous réitérons cette année notre jeu concours, qui permettra à 4 participants de remporter un panier garni.

Vous avez été nombreux l'an dernier à donner les bonnes réponses, preuve de votre intérêt pour notre magazine, puisque toutes les réponses se trouvaient dans ses pages ! Le principe reste le même cette année. Les modalités de participation sont indiquées dans ce numéro, en page 10.

Il me reste à vous souhaiter une bonne lecture et je vous rappelle que toutes vos suggestions d'articles ou de sujets à développer sont attentivement examinées par notre équipe de rédaction. N'hésitez pas à nous faire part de vos souhaits.

Recevez mes meilleures considérations,

Votre Président,  
**Léon Valin**



## sommaire

**Actualité Apemme ..... P3**

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

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

- Le sel et le sucre, à consommer avec modération

**Portraits ..... P8**

- Docteur Sourire
- Christian Fratter : de la mine à la sophrologie

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

- Les vélos à assistance électrique
- Les tablettes simplifiées pour les seniors

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

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

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

**Info CFDP ..... P11**

**Numéros utiles ..... P11**

**UniAssur**

13, rue Eugène Kloster  
57800 Freyming-Merlebach  
N° ORIAS 07 001 655



**uniassurance**  
2, rue du Général de Gaulle  
57500 Saint-Avold  
N° ORIAS 12 068 786

## Assemblée Générale de l'Apemme du 20 septembre 2017



L'Assemblée Générale de l'Apemme s'est tenue le mercredi 20 septembre à Freyming-Merlebach dans la salle Vouters.

Le nouvel horaire qui a été fixé à 15 heures suite au souhait exprimé par les adhérents ayant répondu à notre sondage au printemps 2016, n'a hélas pas permis de rassembler plus de monde que l'année précédente.

**Notre président Léon Valin a ouvert l'Assemblée Générale et a présenté l'ordre du jour qui s'est déroulé comme suit :**

- approbation du Compte Rendu de l'Assemblée Générale du 22/09/2016
- rapport d'activité
- rapport financier
- quitus au CA
- résultats des contrats
- perspectives 2017/2018



Lors de cette Assemblée Générale, deux participants ont été tirés au sort et se sont vus attribuer la gratuité de leur contrat santé Apemme durant 1 an.

Toutes nos félicitations à :

- WOLSDORFER Denis, de Cocheren
- CARQUIGNY René, de Hombourg-Haut



## Logement : le congé donné par le locataire

Le locataire d'un logement peut donner congé à tout moment sous réserve de respecter certaines conditions de forme. Le congé est effectif à l'expiration d'un délai de préavis, variable selon les circonstances de son départ.



### COMMENT TRANSMETTRE LE CONGÉ ?

Le locataire qui souhaite quitter son logement doit adresser une lettre de congé au propriétaire par :

- lettre recommandée avec avis de réception,
- acte d'huissier,
- ou remise en main propre contre émargement ou récépissé.

#### Attention :

**un congé adressé par voie électronique n'est pas valide.**

**Le contenu du courrier** n'est pas réglementé. En pratique, il convient toutefois de préciser :

- la date de prise d'effet du congé (qui ne peut intervenir, sauf accord du bailleur, avant l'expiration d'un délai de préavis de 3 mois ou 1 mois selon les cas),
- le motif du congé si le locataire bénéficie d'un préavis de 1 mois (logement situé en zone tendue, perte d'emploi...) et le justifier. Si aucun motif de congé n'est précisé, un préavis de 3 mois s'applique.

Après envoi de sa lettre de congé, le locataire **ne peut plus revenir sur sa décision**, sauf consentement du bailleur.

La réception de la lettre de congé par le propriétaire fait courir un délai de préavis pendant lequel le locataire **doit payer son loyer**, même s'il a déjà quitté le logement.

Ce délai varie selon que le logement quitté se situe en zone tendue ou non (les zones tendues correspondent aux zones avec les plus fortes demandes de logement).

Le délai de préavis est de 3 mois décompté **à partir de la date de réception de la lettre de congé par le propriétaire.**

**LE LOCATAIRE RESTE TENU AU PAIEMENT DE SON LOYER PENDANT LA DURÉE DU PRÉAVIS. LE BAILLEUR PEUT TOUTEFOIS DÉCHARGER LE LOCATAIRE SORTANT DU PAIEMENT DU LOYER S'IL TROUVE PRENEUR AVANT LA FIN DU DÉLAI DE PRÉAVIS.**

Dans certains cas, le délai de 3 mois peut être réduit à 1 mois : le locataire doit préciser le motif de son départ au sein de la lettre de congé et le justifier au moment de l'envoi du courrier. À défaut, le préavis de 3 mois s'applique.

Délai de préavis ramené à 1 mois :

- Vous percevez le RSA ou l'allocation adulte handicapé (AAH)
- Une raison de santé significative justifie un changement de domicile
- L'obtention d'un premier emploi (CDD ou CDI)
- La perte d'emploi (licenciement, fin de CDD ou rupture conventionnelle); mais le préavis de 3 mois s'applique en cas de départ à la retraite ou de démission, de changement d'activité professionnelle, arrivée en fin de droits de l'assurance chômage.
- Un nouvel emploi consécutif à une perte d'emploi
- Une mutation professionnelle
- Attribution d'un logement social à un locataire vivant dans le parc privé
- Changement de logement au sein du parc social

#### À noter :

*certaines manquements graves du bailleur (insalubrité du logement notamment) peuvent parfois justifier le départ du locataire sans préavis.*

# gros plan sur...

*gros plan sur...*

## Le sel et le sucre, à consommer avec modération



**Le sel et le sucre sont des exhausteurs de goût dont l'usage a été répandu avec l'industrialisation de notre alimentation.**

**Habités à des plats très salés ou des desserts très sucrés, il nous faut surveiller nos habitudes de consommation pour préserver notre santé.**

**En effet, le sel et le sucre peuvent rapidement devenir nos ennemis s'ils sont consommés avec excès.**

## Le sel et le sucre dans l'histoire

### LE SEL

La plus ancienne exploitation de sel en Europe est datée entre 5800 et 5500 av. JC ; elle se situe dans les Hautes-Alpes.

En Lorraine, on trouve des traces d'extraction du sel dès le premier âge du fer, entre 1000 et 500 av. JC, dans les Vosges, et surtout, dans la vallée de la Seille.

Utilisé pour la conservation des aliments, le sel fut dès le début de la civilisation l'objet d'un commerce intense. En France, le sel a joué un rôle capital dans l'économie sous l'ancien régime.

L'enjeu financier est tel qu'il a été marqué par l'instauration d'une taxe royale, la gabelle. Les salines font l'objet d'un monopole d'État et le sel devient le symbole du pouvoir royal.

Il faudra attendre 1790 pour que la gabelle soit abolie.



*Le musée du sel à Marsal, dans la vallée de la Seille*

### LE SUCRE

À l'origine du sucre, la canne à sucre est connue depuis des millénaires et trouverait sa source en Océanie. Au fil des siècles, sa diffusion s'est étendue en Asie puis en Europe.

Le « Sakar » ou « Sakkara » est le nom du sucre obtenu à partir de la canne à sucre. Il se présentait sous forme de cristaux bruns contenant de nombreuses impuretés. Les premières raffineries sont créées au 17<sup>e</sup> siècle.

Le sucre blanc alors obtenu était considéré comme un médicament. Dès le milieu du 18<sup>e</sup> siècle, des chercheurs se sont penchés sur l'utilisation de la betterave, plus facile à cultiver en Europe que la canne à sucre.

La première fabrique de sucre de betterave est apparue en 1801.



*Betterave sucrière*



*Canne à sucre*

## Le sel : un produit naturel, indispensable à la vie et qui pourtant peut nuire à la santé

Naturellement présent dans l'organisme, le sodium est l'un des principaux composants du sel. Bénéfique à faibles doses, il faut cependant veiller à le consommer sans excès.

Les organismes de santé publique recommandent au maximum 6 grammes de sel par jour, l'équivalence d'une cuillère à café rase, soit 2,4 g de sodium. Cette règle est difficile à appliquer dans la mesure où le sel que nous consommons ne provient que très peu de la salière.

**En effet, plus de 75% du sel de notre alimentation se trouve dans les produits alimentaires fabriqués industriellement.**



### COMMENT RÉDUIRE ET CONTRÔLER SA CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE SEL ?

La seule façon efficace de réduire l'apport en sel consiste à diminuer la consommation des produits préparés et de cuisiner soi-même en salant le moins possible et en utilisant les épices comme alternatives.

- Consommez les aliments les moins transformés.
- Vérifiez la teneur en sodium sur les étiquettes.
- Salez de moins en moins, progressivement, pour que votre palais s'habitue.
- Utilisez du piment ou du citron pour rehausser vos plats.
- Ne salez plus l'eau de cuisson des pâtes ou du riz.
- Retirez la salière de la table.
- Attention à certaines marques d'eaux gazeuses souvent riches en sodium.
- Au restaurant : évitez les sauces soja ou le ketchup et demandez la vinaigrette à part.
- Faites l'impasse sur les mets « marinés », « fumés » ou « panés » et mangez le poulet sans la peau.

### LES ALIMENTS INDUSTRIELS CONTENANT LE PLUS DE SEL :

- Le pain et les produits céréaliers (biscottes, céréales de petit-déjeuner, biscuits, pâtisseries...)
- La charcuterie et les produits dérivés de la viande
- Les soupes et sauces industrielles et autres condiments
- Les chips, snacks et biscuits apéritifs
- Les plats préparés
- Le fromage



## Les conséquences néfastes de l'excès de sel sur la santé

### HYPERTENSION

Un excès de consommation de sel peut entraîner une augmentation de la pression artérielle et occasionner des problèmes cardiovasculaires.

### INSUFFISANCE RÉNALE

Plus il y a de sel dans notre organisme, plus les reins doivent travailler pour le purifier. Cette surcharge a une incidence sur le vieillissement prématuré des reins.

### OSTÉOPOROSE

Quand l'organisme se débarrasse du sodium via les urines, il se débarrasse également du calcium. C'est alors notre capital osseux qui se trouve en danger.

### CANCER DE L'ESTOMAC

Une forte concentration en sel agit comme une substance mordante et attaque la muqueuse stomacale qui s'en trouve fragilisée.

# gros plan sur...

## Le sucre, un plaisir dont il ne faut pas abuser

Le sucre fait partie de la famille des glucides qui se divise en deux catégories : **les sucres simples et les sucres complexes**. Source d'énergie pour le corps, les glucides sont indispensables pour accomplir nos tâches quotidiennes, mentales et physiques.

### LES SUCRES SIMPLES

Les sucres simples fournissent une énergie de courte durée. **Le sucre blanc, le sucre roux, le sirop d'érable, le miel, les confiseries, les boissons sucrées et les jus de fruits** ne sont pas liés à des besoins vitaux mais représentent une véritable source de plaisir. Ils doivent être consommés avec parcimonie, sous peine d'addiction !

Leur consommation provoque une sécrétion rapide d'insuline qui fait baisser le niveau de glucose dans le sang. Le corps se retrouve alors en hypoglycémie, ce qui entraîne une forte envie de manger sucré. **Plus on consomme de sucre, plus on en a envie !**



### LES SUCRES COMPLEXES

Les sucres complexes sont bénéfiques et importants pour la santé. Ils sont absorbés lentement et fournissent une énergie durable. Ils contiennent plus de fibres, des vitamines, des minéraux et des antioxydants, on les retrouve dans **les produits céréaliers à grains entiers** : pains, céréales, flocons d'avoine, riz brun, pâtes... **les légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots...

### LE SUCRE DANS LES FRUITS

Le sucre contenu dans les fruits est appelé « fructose ». Bien que faisant partie des sucres dits simples, il possède un indice glycémique faible et sollicite très peu l'insuline.

### Combien de sucre par jour ?

L'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé) préconise un maximum de 25 grammes de sucre par jour, soit l'équivalence de 5 morceaux de sucre.

### DÉFINITIONS :

- Le **Glucose** est le nom donné au sucre que l'on retrouve dans notre sang.
- La **Glycémie** est la quantité de glucose dans le sang.
- L'**Hyperglycémie** signifie que le niveau de glucose dans le sang est trop élevé.
- L'**Hypoglycémie** signifie que le niveau de glucose dans le sang est trop bas.

### EST-CE QUE LE SUCRE FAIT GROSSIR ?

La surconsommation de sucre a une incidence sur notre poids dans la mesure où l'organisme transforme l'excès de sucre dans le sang en graisses.



## Le diabète

Le diabète est lié à un dysfonctionnement de la production d'insuline. Il existe deux types de diabète :

### LE DIABÈTE DE TYPE 1

**Le diabète de type 1** résulte de la destruction sélective des cellules du pancréas qui sécrètent l'insuline. Elle touche souvent des personnes jeunes. **Ce type de diabète n'a pas de lien avec l'alimentation ni la consommation de sucre.**

### LE DIABÈTE DE TYPE 2

**Le diabète de type 2** se développe de manière insidieuse. Il est lié au surpoids et au manque d'activité physique. Le facteur familial est déterminant. **Une alimentation riche en gras et en sucre entraîne une résistance progressive à l'action de l'insuline.** Le pancréas produit de l'insuline mais ne parvient plus à faire baisser le taux de glucose dans le sang, ce qui entraîne le diabète.



## L'association « Docteur Sourire »

L'association de « clownothérapie », Docteur Sourire, a été fondée en 2006 par Céline RACH, ancienne directrice artistique de Prestige Clown. Spécialement formés, et accompagnés par les équipes médicales, les artistes de l'association ont pour objectif de distraire les enfants malades ainsi que leurs parents durant les soins dans les hôpitaux, et à domicile dans certains cas. Docteur Sourire intervient dans toute la Lorraine.

Pour assurer la régularité des visites auprès des enfants malades l'association a conçu un programme de formation dirigé par Pascal RACH. De nouveaux clowns sont ainsi intégrés régulièrement.

Très vite après sa création, l'association a mis en place des visites à domicile pour les enfants gravement malades. Un accompagnement est également réalisé auprès des enfants en fin de vie.

Les bienfaits du rire sur la santé sont indéniables : il aide à lutter contre l'anxiété et la peur. Les clowns ne sont pas des thérapeutes mais quand ils font rire, ils aident le patient et sa famille à oublier la maladie.

### MALGRÉ LES APPARENCES, FAIRE LE CLOWN À L'HÔPITAL EST UNE ACTIVITÉ TRÈS SÉRIEUSE.

Les clowns adaptent leur métier à l'univers médical et tiennent compte de la pathologie de chaque enfant. Les artistes interviennent au chevet des enfants, dans les couloirs des différents services, dans la salle d'attente. Ils doivent respecter une hygiène très stricte et sont tenus au secret professionnel.

Avant de se glisser dans leur personnage de clown, les artistes s'entretiennent avec un membre de l'équipe médicale pour un bilan rapide de l'état de santé des enfants. La maladie de l'enfant conditionne le type d'intervention de l'artiste. On évitera de faire rire un enfant qui vient d'être opéré de l'appendicite !

Les clowns se présentent toujours en duo. Cela leur permet de ne pas affronter seuls des situations parfois compliquées ou douloureuses.

En 2016, près de 2000 enfants ont pu être visités et plus de 150 spectacles ont été assurés.

Rendez-vous sur le site Internet <https://www.docteur-sourire.com>, vous y trouverez de nombreuses informations sur l'ensemble des actions et initiatives mises en place par l'association.

**Docteur Sourire** - 11 allée des Frênes - 57180 TERVILLE



## Christian Fratter, de la mine à la sophrologie



Après une carrière de 33 ans aux HBL, débutée à l'atelier de réparation des locomotives à Petite-Rosselle et achevée en tant qu'administrateur à Charbonnages de France, Christian Fratter s'est reconverti dans un domaine totalement différent, la sophrologie.

Tout a commencé par une formation au Reiki en 2002, une discipline qu'il a dispensé auprès de ses proches dès 2004 et qui consiste à transmettre de l'énergie vitale par apposition des mains. Cette pratique permet d'harmoniser la circulation énergétique du corps et amène un développement personnel vers la paix intérieure. Au fil du temps, Christian Fratter a estimé nécessaire de développer des techniques complémentaires. C'est tout naturellement qu'il s'est tourné vers une formation de sophrologie. Titulaire dans un premier temps d'un diplôme de relaxologue, il a obtenu son diplôme de sophrologue en 2006. Cette formation lui permet alors d'approfondir ses interventions auprès de ses proches. En 2009, il se lance en tant que professionnel et crée sa micro-entreprise.

### QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

La sophrologie est un ensemble de techniques dont le but est d'étudier et de développer l'équilibre entre notre corps, nos pensées et nos émotions, par la respiration, des exercices corporels ainsi que des méthodes de concentration et de visualisations mentales. Ces pratiques permettent de soulager ou diminuer certaines douleurs et offrent la possibilité de lâcher prise. Elles participent également à l'affirmation de soi et à une meilleure gestion du stress. Une première séance permet de faire connaissance et d'établir un programme adapté à la personne. Les séances durent une heure environ et leur fréquence varie selon l'évolution de la situation et de l'objectif fixé. Parfois deux à trois séances suffisent, d'autres fois il faut plus de temps. Les personnes repartent d'une séance avec un travail personnel à réaliser.

Christian Fratter intervient en priorité auprès de différentes associations (Parkinson, Déficiants visuels, Aidants familiaux etc.). Les consultations individuelles sont fixées sur rendez-vous. Il est important de préciser qu'un sophrologue n'est pas médecin. Un avis du médecin traitant est requis avant le démarrage d'une session de séances.

**Christian Fratter** - Sophrologue - 16 rue du Coin - 57350 Stiring-Wendel  
Consultation uniquement sur rendez-vous : Tél. : 06 01 74 22 98  
Site internet : <http://www.bienetre-sante.net>  
Courriel : [cf@bienetre-sante.net](mailto:cf@bienetre-sante.net)

# votre quotidien

votre quotidien

## Les vélos à assistance électrique (VAE), bons pour la santé, bons pour l'environnement

**Accessible au plus grand nombre, y compris aux personnes dont la condition physique est dégradée, le vélo électrique permet une activité physique agréable et ludique, douce pour les articulations.**

Comme pour les vélos classiques, il existe plusieurs modèles de vélos électriques adaptés à différentes pratiques.

**Le VAE urbain**, élégant et maniable pour les trajets en ville

**Le VAE VTC**, polyvalent, adapté à tous les chemins

**Le VAE VTT**, idéal pour les randonnées en forêt, dans la campagne

**Le VAE pliant**, maniable et facilement transportable

**Le VAE cargo**, pour un usage familial ou professionnel (transport de marchandises).

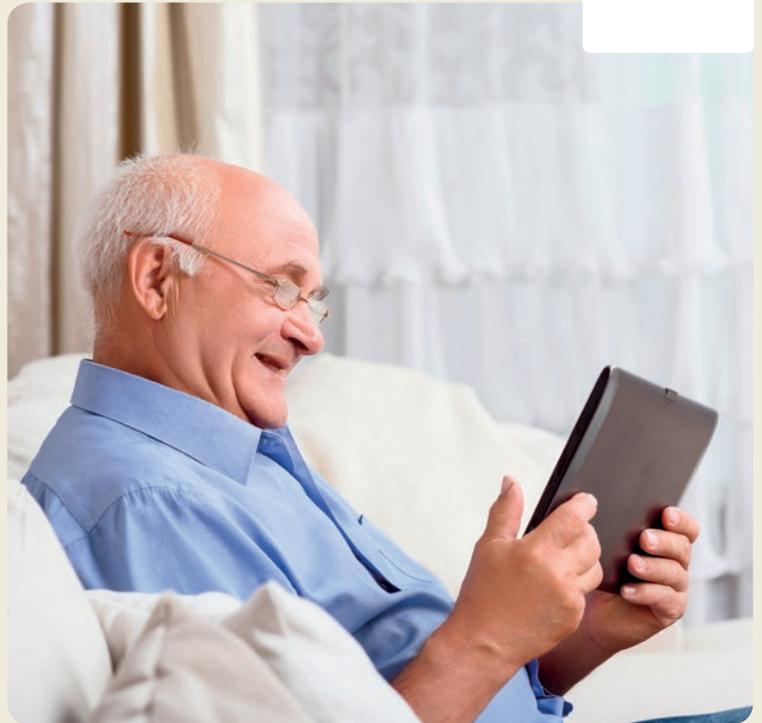
Il est indispensable de décrire au vendeur ses besoins et ses contraintes afin d'être conseillé au mieux.

Un essai est conseillé pour « sentir » le vélo au niveau de son tempérament, du confort qu'il propose et de ses spécificités techniques.



### UNE AIDE DE L'ÉTAT POUR L'ACHAT D'UN VAE

Jusqu'au 31 janvier 2018, l'État accorde une aide pour l'acquisition d'un vélo électrique neuf n'utilisant pas de batterie au plomb. La demande d'aide doit être effectuée via un formulaire accessible en ligne : <http://www.asp-public.fr/bonus-velo>  
La limite de remboursement est fixée à 200 €.



## Les tablettes numériques simplifiées pour seniors

**À l'heure où de plus en plus de personnes âgées souhaitent accéder aux facilités apportées par la connexion à l'Internet, des fabricants ont développé des tablettes numériques adaptées, liant technologie et ergonomie.**

De nombreux seniors n'ayant jamais été formés au maniement des nouvelles technologies, il était important de repenser l'intuitivité de la prise en main de ces appareils, qui sont à la fois simples d'utilisation et pratiques dans leur usage au quotidien.

### Les atouts de ces tablettes :

- Une page d'accueil simple et efficace
- Une ergonomie et une taille de caractères adaptés
- Un accès facile aux messages
- La visualisation d'albums photos
- Des jeux stimulants
- Un accès rapide à tous les sites Internet

Plusieurs modèles sont disponibles auprès des grandes enseignes commerciales et magasins spécialisés.

Les prix varient de 150 € à 450 € selon les modèles.

Des accessoires sont proposés pour faciliter l'utilisation de la tablette : support, stylet, haut-parleur, sacoche...

## Courrier des lecteurs

*Je suis titulaire d'un contrat santé responsable auprès de l'Apemme. J'ai dû consulter un spécialiste. Au moment où j'ai réceptionné mon décompte de remboursements, j'ai contacté le gestionnaire Uniassur pour obtenir des explications sur la prise en charge du dépassement d'honoraires. J'ai appris que ces contrats responsables présentent des plafonds de garanties différents selon que le médecin soit signataire ou non du CAS.*

*Avec mon contrat, il serait financièrement moins pénalisant de consulter un spécialiste signataire du CAS; mais comment peut-on obtenir la liste de ces praticiens ?*

### RÉPONSE :

Le décret publié pour réglementer les contrats responsables précise les conditions dans lesquelles un contrat peut rembourser des dépassements d'honoraires facturés par un médecin selon qu'il soit signataire ou non du CAS. Depuis début 2017, le « Contrat d'Accès aux Soins » (CAS) est remplacé par l'« Option Pratique Tarifaire Maîtrisée » (OPTAM); mais le principe reste le même. Vous pouvez consulter la liste des praticiens adhérents à l'OPTAM sur le site de la Sécurité Sociale. Voici le lien qui vous permettra d'arriver directement sur la page d'accueil où il vous suffit de renseigner le nom du médecin et la ville dans laquelle il exerce pour obtenir les renseignements attendus.

<http://annuairesante.ameli.fr/>

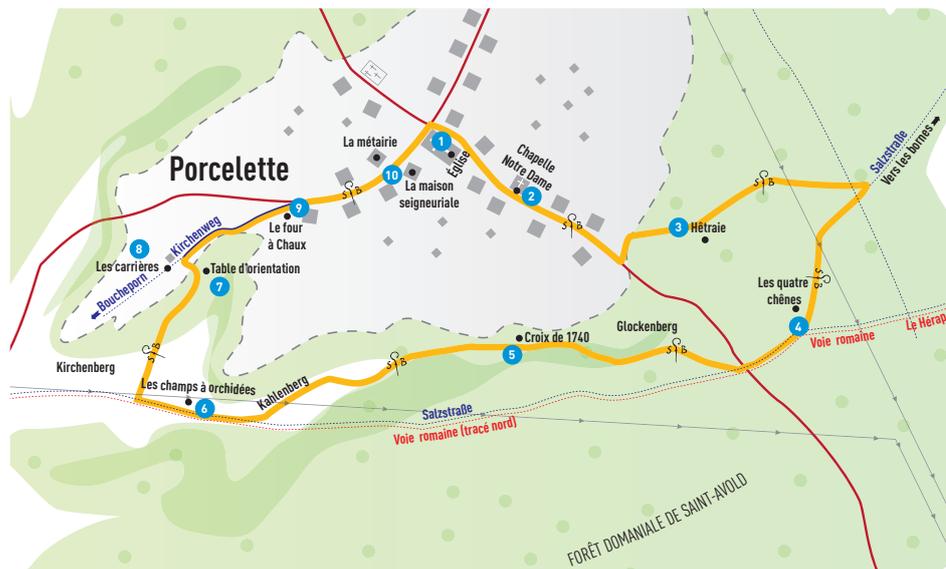
Pour nous écrire :

**Apemme - Commission Magazine Apemme +**

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

## Le saviez-vous ?

400 ans d'histoire de Porcelette au gré du chemin du patrimoine



En 2011, la commune de Porcelette, située près de Saint-Avold, inaugurerait « Le chemin du patrimoine » dont le tracé suit les vestiges de 400 ans d'histoire du village.

Des panneaux signalent au gré du chemin les sites d'intérêt historique : une partie de la voie romaine, une chapelle, le four à chaux, la maison seigneuriale, la métairie...

Le nom du village de Porcelette tient son origine de son fondateur, Jean des Porcelets de Maillane, évêque de Toul et abbé commendataire de l'abbaye bénédictine de Saint-Avold (1581-1624).

Le terrain sur lequel est fondé le village de Porcelette appartenait aux domaines fonciers de l'abbaye de Saint-Avold. Le village fut fondé en 1611 et comptait alors une trentaine de maisons. Durant la révolution de 1789, le village fait partie du district de Sarrelouis. Ce n'est qu'en 1829 qu'il est définitivement rattaché au canton de Saint-Avold.

**Approprié aux VTT et accessible aux poussettes, le circuit s'étend sur 8,5 km, il faut compter environ trois heures pour le parcourir à pied, en mode promenade.**

Départ : Église de Porcelette

## Jeu Apemme

**Prenez quelques instants pour répondre aux 3 questions ci-dessous.**

Un tirage au sort parmi les bonnes réponses désignera les 4 participants gagnants. Ils se verront remettre un panier garni.

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

### Questions :

- 1) En quelle année a été abolie la gabelle ?
- 2) Quel organe du corps produit l'insuline ?
- 3) Comment se nomme le fondateur du village de Porcelette ?

**Pour participer, remplissez le formulaire sur le site [www.apemme.fr](http://www.apemme.fr), ou envoyez-nous vos réponses sur papier libre en indiquant : « Jeu Apemme Plus n°16 » ainsi que vos coordonnées complètes : nom, prénom, adresse, n° de téléphone, n° d'adhérent.**

**Date limite de participation : le 07/12/2017 à 17h00**

Adresse : Apemme - Jeu Apemme Plus 16  
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 08/12/2017. Les gagnants seront contactés directement après cette date.*

# infos

## Info CFDP

### L'organisme assurant vos garanties de Protection Juridique, a changé d'adresse.

Afin d'optimiser pour l'ensemble de ses assurés un meilleur service, CFDP a fait le choix de regrouper en un seul pôle lorrain, les bureaux de Metz et de NANCY.

#### Nouvelle adresse :

CFDP Assurances, 22 rue François de Neufchâteau - 54000 NANCY.

Le numéro de téléphone auquel vous pouviez joindre le service juridique reste inchangé. Pour rappel, le **03.88.23.73.60**

CFDP a conscience que ce déménagement génère un éloignement géographique; pour pallier ce désagrément, une permanence juridique vous est proposée le premier vendredi matin de chaque mois, en alternance entre l'agence UNIASSURANCE de Freyming-Merlebach et celle de St-Avold.

#### Comment procéder ?

Il suffit d'appeler au numéro précédemment rappelé pour que soit fixé l'horaire de votre rendez-vous.



## 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

N° ORIAS 07 001 655

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

### UNIASSURANCE

N° ORIAS 12 068 786

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**

## 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
Médigarde Lorraine	0 820 33 20 20
Service d'urgence libéral (médecins généralistes) du lundi au vendredi de 20h à 8h et le week-end du samedi 12h au lundi 8h	

### Numéros Apemme :

Assistance Santé :

☎ **09 69 39 74 62**

Protection Juridique Santé :

☎ **03 88 23 73 60**

# AEM Prévoyance CEM Prévoyance

Les contrats de prévoyance issus de l'AEM et de la CEM couvrent les aléas de la vie liés à la personne, EN CAS D'INVALIDITÉ OU DE DÉCÈS, et sont aujourd'hui ouverts à tous les publics.



## Une couverture pour la vie

- > des niveaux de cotisation adaptés à vos revenus
- > une gestion et un suivi rigoureux des contrats
- > une couverture « vie entière\* »

*Renseignez-vous auprès des équipes d'Uniassur*

\* Consultez Uniassur pour obtenir les conditions d'application de cette option.

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)