Bulletin d'information des adhérents

n° 25 Juin 2023

apemme plus

Gros plan sur :

Canicule ou fortes chaleurs, des risques à ne pas négliger

apemme Complémentaire santé Prévoyance

Focus

> Combien de temps faut-il conserver vos papiers personnels ?

Portraits

> 3 Ânes à la maison

> Le château St-Sixte à Freistroff

Votre quotidien

> Les chenilles processionnaires

édito

édito

Le Mot du président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Les changements climatiques observés ces dernières années entraînent des vagues de fortes chaleurs dans toute l'Europe. La possibilité d'un été à nouveau rythmé par des pics de chaleurs et épisodes caniculaires nous a incité à nous pencher sur les risques et conséquences de ces conditions extrêmes sur notre santé. **Les seniors ne sont pas les seuls concernés, l'ensemble de la population court des dangers qu'il ne faut pas négliger.** Vous trouverez dans notre dossier central des conseils et astuces pour profiter de la saison estivale dans les meilleures conditions.

La rentrée s'annonce d'ores et déjà riche en évènements pour l'Apemme :

- Le 18 octobre se tiendra une journée prévention santé dans la salle Vouters à Freyming-Merlebach. Cette journée est ouverte à tous les adhérents Apemme ainsi qu'à leurs ayants droit. Les thématiques présentées porteront sur la vision, l'audition, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Vous aurez la possibilité de bénéficier de tests et de dépistages. Des conférences et animations ponctueront la journée. Les détails de la journée sont indiqués dans la page ci-contre.
- Le 21 septembre aura lieu notre Assemblée Générale au Cercle de l'Amicale du Personnel de Freyming-Merlebach. Vous trouverez la convocation et l'ordre du jour en page 11 de ce magazine.

Toujours dans l'optique de la rentrée prochaine, pensez à informer les jeunes autour de vous de l'opportunité de contracter un contrat santé Apemme spécial étudiants. Des solutions spécifiques à leurs besoins sont développées par des équipes dédiées, et ce à des conditions tarifaires très avantageuses. Retrouvez en dernière page de ce magazine toutes les coordonnées utiles pour une prise de contact rapide (par téléphone ou par mail).

Vous remerciant de l'intérêt que vous portez à ce magazine, je vous souhaite de belles vacances et vous adresse mes meilleures salutations.

À bientôt,

Votre Président,
Léon Valin

sommaire

Actualité Apemme P3

Focus P4

Dossier P5-7
- **Canicule ou fortes chaleurs, des risques à ne pas négliger**

Portraits P8
> L'association 3 Ânes à la maison
> Le château Saint-Sixte à Freistroff

Votre quotidien P9
> Les chenilles processionnaires
> La cuisson au barbecue

Courrier des lecteurs P10

Le saviez-vous ? P10

Infos Apemme P11

Numéros utiles P11

UniAssur | SoliCaisse

13, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach

2, rue du Général de Gaulle
57500 Saint-Avold

N° ORIAS 07 001 655

uniassurance

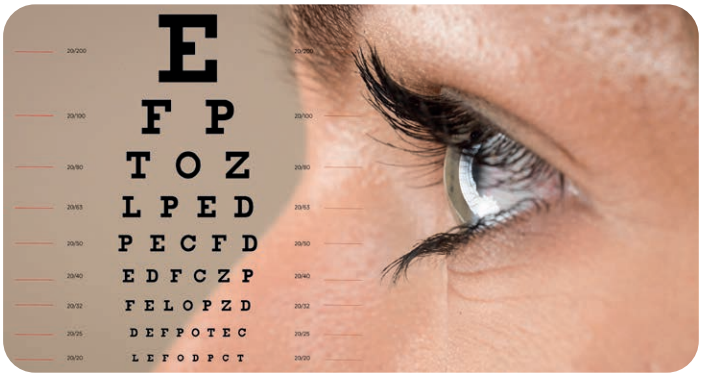
Contact et accueil
33, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach

Siège social
58, rue du Général Hirschauer
57500 Saint-Avold

N° ORIAS 12 068 786

Directeur de la publication : M. Léon Valin, président de l'Apemme - Comité de rédaction : Apemme et Synchro
Bulletin d'information imprimé à 15 400 exemplaires, distribué exclusivement aux adhérents de l'Apemme.

Journée Prévention Santé : 18 octobre 2023 de 9h00 à 17h



Tests de la vision

Tests de l'audition

Dépistage du diabète

Dépistage de facteurs de risques cardiovasculaires

Organisée par l'Apemme, avec la participation de professionnels de santé et d'organismes de services, une journée prévention santé aura lieu le 18 octobre 2023 à la salle Vouters, rue de la Frontière à Freyming-Merlebach.

Les thématiques présentées porteront sur la vision, l'audition, le diabète et les maladies cardiovasculaires :
- des tests et dépistages vous seront proposés durant la journée,
- une conférence est prévue sur le diabète.

Des animations compléteront la journée :
- une démonstration sur l'éducation de chiens guides d'aveugles,
- la présentation du vélo-club de Freyming-Merlebach,
- présentation d'activités physiques adaptées,
- des conseils et séances de maintien en forme.

Une restauration est prévue sur place pour ceux qui le souhaitent.

Nous vous invitons à consulter les sites Internet apemme.fr et uniassur.fr dès le mois de septembre pour de plus amples informations sur le déroulement de cette journée.

Tirage au sort de 2 veuves bénéficiant d'un contrat santé Apemme, gratuit pendant un an

L'Apemme a octroyé par tirage au sort deux contrats santé gratuits à partir d'un fichier restreint aux veuves.
Ce tirage au sort a désigné Mmes Irène M. T. et Nathalie H., nées respectivement en 1949 et 1968.

Combien de temps conserver vos papiers personnels

Certains documents administratifs doivent être conservés à vie, d'autres ont des délais de conservation plus courts prévus par la réglementation !

Catégories	Type de documents	Durée de conservation	Observations
ASSURANCES	Quittance - Avis d'échéance Courrier de résiliation - Preuve du règlement	**Date du document + 2 ans**	-
	Contrat	**Durée du contrat + 2 ans**	-
	Assurance vie	**10 ans**	Ce délai s'applique dès que vous avez connaissance du contrat en tant que bénéficiaire de l'Assurance vie.
	Dommage corporel	**10 ans**	-
	Relevé d'informations automobile	**Permanente**	Le relevé d'informations est délivré par votre assureur à la fin du contrat ou sur demande.
BANQUE	Chèque à encaisser	**1 an et 8 jours**	Passé ce délai, le chèque ne peut plus être encaissé mais la dette reste due
	Contrat de crédit immobilier et crédit à la consommation + justificatifs	**2 ans à partir de la dernière échéance**	-
	Relevé de Dossier concernant un compte	**5 ans à partir de la clôture du compte**	-
	Relevé de compte, compte courant, PEL, livret A, - Talon de chèque	**5 ans à partir de l'opération**	Toutefois un débit frauduleux doit être contesté dans un délai maximum de 13 mois
	Ticket de carte bancaire : paiement et retrait	**Jusqu'à réception du relevé de compte où figure le solde correspondant**	Un débit frauduleux peut être contesté dans un délai maximum de 13 mois
LOGEMENT	Facture d'électricité, de gaz et d'eau	**5 ans**	-
	Facture de téléphone fixe et Internet	**1 an**	-
	Preuve de restitution de matériel (box)	**2 ans à partir de la restitution**	-
	Facture liée aux travaux	**10 ans ou 2 ans selon travaux**	Gros œuvre : 10 ans / Petits travaux : 2 ans
	Acte de vente	**Permanente**	-
	Contrat de location - État des lieux Quittance de loyer	**Durée de la location + 3 ans**	-
	Justificatif de versement APL	**2 ans**	-
IMPÔTS	Avis d'impôts locaux : taxe foncière, taxe d'habitation	**1 an (3 ans en cas de dégrèvement)**	Les durées indiquées sont des durées minimales durant lesquelles l'administration fiscale dispose d'un droit de reprise. Vous pouvez bien évidemment garder vos déclarations de revenus et avis d'imposition plus longtemps.
FAMILLE	Livret de famille	**Permanente**	-
	Acte d'état civil : Acte de naissance, de reconnaissance, de mariage ou de décès	**Permanente**	-
	Avis de versement d'allocations familiales	**5 ans**	-
	Jugement de divorce, jugement d'adoption	**Permanente**	-
	Contrat de mariage : documents relatifs aux biens apportés ou acquis lors du mariage par donation ou legs / Bien donné par testament à une personne	**Permanente**	-
TRAVAIL CHÔMAGE RETRAITE	Bulletin de salaire, Contrat de travail, Certificat de travail, Relevé d'indemnités journalières de maladie et de maternité	**Jusqu'à la liquidation de la retraite**	Il est conseillé de garder les bulletins de salaire après le départ à la retraite notamment pour le calcul de la rente en cas de maladie professionnelle survenant au cours de la retraite.
	Attestation Pôle emploi	**Jusqu'à l'obtention de l'allocation-chômage**	Ce document peut être utile dans le cadre du calcul de vos droits à la retraite
	Solde de tout compte	**3 ans**	-
	Justificatif de versement d'allocations-chômage	**3 ans**	-
	Diplômes	**Permanente**	-
	Bulletin de paiement de la pension de retraite	**Permanente**	-
	Notes de frais	**3 ans**	-

SOURCES : https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F19134

Canicule ou fortes chaleurs, des risques à ne pas négliger

La canicule est une période de forte chaleur le jour et la nuit pendant au moins 3 jours consécutifs. Les seuils de température sont différents selon les régions. Par exemple : à Paris, les seuils de température définissant une canicule sont de 31 °C le jour et 21 °C la nuit. À Marseille, 35 °C le jour et 24 °C la nuit

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme avec des effets néfastes sur la santé. Les personnes les plus affectées sont les enfants, les seniors, les femmes enceintes et les personnes souffrant de maladies chroniques.

Pour autant, même en bonne santé et sans fragilité particulière, il ne faut pas en négliger les risques. Les conséquences peuvent être graves.

Fatigue, maux de tête, étourdissements, nausées ou encore crampes musculaires sont les symptômes les plus courants. Déshydratation, insuffisances respiratoire ou cardiaque et coup de chaleur font partie des symptômes les plus graves. Une prise en charge médicale est alors nécessaire.

Lors d'un coup de chaleur, le corps est en surchauffe, ce qui provoque une forte fièvre, des maux de tête importants, des vomissements et des troubles de la conscience.

Le coup de chaleur survient en dehors de tout effort, lors de vagues de chaleur estivale ou dans des ambiances anormalement chaudes comme un véhicule fermé stationné en plein soleil.

Comment réagir face à une personne victime d'un coup de chaleur :

- Transportez la personne dans un endroit frais, déshabillez-la au maximum, allongez-la et rafraîchissez-la en l'enveloppant dans un drap humide et frais ou en lui appliquant un linge humidifié à l'eau froide sur le visage et le corps.
- Si elle est consciente, faites-lui boire de l'eau fraîche très souvent et en petite quantité pour éviter une déshydratation.
- Si elle est inconsciente et respire normalement, mettez-la en position latérale de sécurité et prévenez immédiatement les secours.
- Dans tous les cas, et même si l'état de la victime s'améliore rapidement, il est conseillé de consulter un médecin, surtout s'il s'agit d'un enfant.

UN BÉBÉ OU UN JEUNE ENFANT PEUT MOURIR D'UNE DÉSHYDRATATION.

Appelez immédiatement le 15 s'il présente l'un ou plusieurs des symptômes suivants :

- pleurs, fatigue et abattements (yeux cernés),
- trouble de la conscience,
- sécheresse des muqueuses (dessèchement de la langue et des lèvres),
- observation d'un pli cutané (quand on pince la peau de l'enfant, elle reste plissée plus longtemps que la normale).

PRÉVENIR LE COUP DE CHALEUR D'UN BÉBÉ OU D'UN JEUNE ENFANT

- Donnez-lui à boire de façon régulière même s'il ne réclame pas.
- Habillez l'enfant avec des vêtements légers. À l'extérieur, optez pour une casquette qui n'enveloppe pas trop étroitement sa tête pour permettre à la chaleur de s'évacuer.
- Évitez de sortir l'enfant entre 12h et 16 h. Dans le landau, retirez le tablier afin que l'air puisse circuler et surtout ne placez pas de serviette devant l'ouverture de la capote, la chaleur risquerait de devenir étouffante à l'intérieur.
- **Ne laissez jamais l'enfant seul dans la voiture, même pour quelques minutes** : par fortes chaleurs, la température peut atteindre 70°C dans l'habitacle d'un véhicule.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il est important de se préparer avant les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes semblent insignifiants.

Rafraîchir son habitation

ÉTEIGNEZ LES SOURCES DE CHALEUR
N'utilisez pas la cuisinière ou le four pour préparer vos repas. Préférez des salades aux repas chauds ou utilisez le micro-ondes ou un grill extérieur pour les cuissons. Éteignez vos ordinateurs et téléviseurs quand vous ne les utilisez pas.

ENTOUREZ-VOUS DE PLANTES VERTES
Elles émettent des molécules d'eau qui passent de l'état liquide à l'état gazeux. Placez-les un peu partout dans votre logement, en humidifiant leurs feuilles.

UTILISEZ DES VENTILATEURS EN AMPLIFIANT LEUR EFFET
Placez un linge mouillé ou des bouteilles d'eau congelée à moins d'un mètre des pales.

PROVOQUEZ DES COURANTS D'AIR
dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure (le matin, le soir, la nuit).

FERMEZ LES FENÊTRES
avant que la température extérieure ne dépasse celle de votre habitation.

FERMEZ LES VOLETS
avant que le soleil ne tape sur les fenêtres.

Pensez à rafraîchir votre corps en faisant couler de l'eau froide sur vos poignets, dans le cou, à l'intérieur des coudes et à l'arrière des genoux. Ces gestes vous permettront de faire baisser la température du corps.

REMETTEZ À PLUS TARD TOUTE ACTIVITÉ DEMANDANT UN EFFORT PHYSIQUE
Idem pour une importante dépense énergétique (sport, jardinage, bricolage...).

ÉVITEZ DE SORTIR AUX HEURES LES PLUS CHAUDES DE LA JOURNÉE, ENTRE 10H ET 15H
Pratiquez vos occupations extérieures tôt le matin ou en soirée.

Adoptez les bons réflexes

BUVEZ DE L'EAU SANS ATTENDRE D'AVOIR SOIF
Ne consommez pas d'alcool qui favorise la déshydratation. L'eau est la meilleure des boissons car elle se diffuse très rapidement dans le corps et assure ainsi une hydratation de qualité. Les boissons contenant du sucre ajouté (sodas) ou les sucres naturels de fruits (jus de fruits) hydratent moins rapidement car le glucose (sucre simple) freine le passage de l'eau vers les cellules. Une boisson contenant des sucres procure du plaisir en bouche, désaltère sur le moment, mais ne calme pas la sensation de soif.

ÉVITEZ LES BOISSONS À FORTE TENEUR EN CAFÉINE
pour ne pas augmenter la sécrétion de l'urine.

PRIVILÉGIEZ LES FRUITS ET LÉGUMES À FORTE TENEUR EN EAU
pastèque, agrumes, concombre, tomates... Consommez des compotes, sorbets et yaourts.

gros plan sur...

Si vous êtes une personne isolée

Inscrivez-vous sur le registre mis en place par votre mairie. Ce registre permet de localiser les personnes pouvant se retrouver en difficulté, notamment en cas de canicule.
Pensez à donner de vos nouvelles régulièrement à vos proches.

Les animaux de compagnie

Les animaux sont eux aussi impactés par les fortes chaleurs. Quelques précautions sont à prendre :

- Prévoir un abri à l'ombre pour leur permettre de se reposer et de se rafraîchir.
- Laisser à disposition de l'eau fraîche en permanence et la changer régulièrement.
- Éviter les sorties entre 11h et 17h ainsi que les jeux trop physiques.
- Consulter un vétérinaire pour connaître les méthodes de rafraîchissement adaptées aux animaux les plus fragiles.

Attention aux coups de soleil !

Une exposition au soleil non protégée peut entraîner de graves brûlures de la peau.

BRÛLURE DU PREMIER DEGRÉ

Une rougeur, sans cloques, apparaît entre la 6e et la 24e heure après l'exposition. Des démangeaisons peuvent être ressenties pendant quelques jours. Un coup de soleil sans cloques guérit en une semaine.

BRÛLURE DU SECOND DEGRÉ SUPERFICIEL

Des cloques apparaissent immédiatement ou dans les heures suivant l'exposition. Ce type de brûlure cicatrise en deux semaines environ, sans séquelle. Des taches sombres peuvent persister quelque temps.

BRÛLURE DU SECOND DEGRÉ PROFOND

C'est une brûlure grave. Des cloques apparaissent sur la peau qui est plus claire que dans le cas d'une brûlure de second degré superficiel car les vaisseaux sanguins cutanés sont détruits. La douleur est faible car les terminaisons nerveuses sont brûlées. Il faut compter environ un mois pour la guérison. Des cicatrices peuvent rester. Ce type de brûlure nécessite une consultation médicale.

Attention à l'augmentation de la pollution atmosphérique en cas de fortes chaleurs

Les fortes chaleurs provoquent l'élévation des niveaux de certains polluants (comme le dioxyde d'azote et l'ozone). Chez les personnes sensibles, des manifestations pathologiques peuvent apparaître : conjonctivite, rhinite, toux, gêne respiratoire, essoufflements.

Le plan canicule

Instauré par l'État en 2004 suite aux grosses chaleurs de l'été 2003, le plan canicule permet de prévenir et limiter les conséquences sanitaires sur la population et de protéger les personnes fragiles durant les périodes de fortes chaleurs. 4 niveaux d'alerte sont définis en fonction de l'intensité de la canicule prévue.

https://www.bouches-du-rhone.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Prevention-des-risques/Canicule/Les-bons-reflexes-canicule-et-fortes-chaleurs

https://www.croix-rouge.fr/Je-me-forme/Particuliers/Les-accidents-de-l-ete/Coup-de-chaleur

https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A15805

L'association 3 Ânes à la maison

Hugues Vion sur un chemin de randonnée avec l'un de ses ânes.

L'association 3 Ânes à la maison a vu le jour à Remeldorff - Neunkirchen lès Bouzonville en juin 2017 sous l'impulsion de Hugues Vion, ancien mineur des HBL.

L'association a pour but de promouvoir les activités autour de l'âne et de l'attelage, en relation avec l'homme et la nature.

Les manifestations et projets menés sont organisés selon des thématiques touristiques, culturelles, artistiques ou écologiques.

Le projet « Nichoirs en Équilibre » illustre l'engagement écologique de l'association. Cette initiative a vu le jour en 2021 sous la forme d'une action collaborative avec la ville de Bouzonville et ses différents acteurs, commerçants et associations.

Fabriqués par les bénévoles de l'association à partir de matériaux offerts par différents partenaires, les nichoirs sont tous différents et portent une numérotation.

Acheminés à dos d'ânes vers les lieux d'installation, ces nichoirs ont pour but de tenter de corriger l'écosystème actuellement en déséquilibre. Leur installation crée un environnement favorable à la vie et à la reproduction des mésanges. Cet oiseau est un redoutable prédateur de la chenille processionnaire et de ses larves.

Plus de 200 nichoirs ont déjà été installés dans les alentours de Bouzonville et l'association continue d'en fabriquer.

Si vous souhaitez prendre part à cette initiative éco-contributive, ou avoir des informations complémentaires sur les actions de l'association, merci de contacter Hugues Vion.
troisanesalamaison@gmail.com
06 21 88 67 70 - 21 chemin du Moulin - 57320 Remeldorff

Un concept original développé par l'association pour l'installation des nichoirs.

Le château Saint-Sixte à Freistroff : une belle aventure familiale

Originaire de Falck, **Albert Gehl**, enseignant de son état, décide en 1986 d'acheter le château Saint-Sixte à Freistroff pour le sauver de la ruine. Secondé par trois de ses fils, il se lance dans une vaste entreprise de restauration de l'édifice. Depuis 1991, le château est classé Monument Historique, ce qui a permis d'accélérer le processus de sauvegarde.

À son décès, l'un de ses fils, **Philippe Gehl**, a repris le flambeau. Il est aujourd'hui propriétaire et gestionnaire des lieux. L'association du Château Saint-Sixte a été créée pour poursuivre les travaux de restauration nécessaires à la préservation de ce lieu exceptionnel.

DES ORIGINES MÉDIÉVALES

Le premier château fort fut construit au XIIe siècle par le seigneur Wirich de Valcourt. Plusieurs fois modifié au cours des siècles, il forme aujourd'hui un vaste ensemble de style médiéval marqué par différentes époques. Le château sous sa forme originelle fut détruit avant 1536 et remplacé par une nouvelle construction dont l'architecture devait être très proche de l'actuel château.

UN CHÂTEAU VIVANT

Animée par des bénévoles, l'association du Château Saint-Sixte organise de nombreux évènements tout au long de l'année. « Escape games », festival de betteraves grimaçantes, chasse aux œufs font le bonheur des petits comme des grands. Des visites guidées sont également organisées pour les passionnés histoire lors des journées du domaine irrésixtible. Mariages et séminaires y trouvent un cadre rêvé pour une expérience inoubliable.

Retrouvez plus d'informations sur :
https://chateausaintsixte.fr/

Les chenilles processionnaires

Il existe deux espèces de chenilles processionnaires : celle du chêne et celle du pin. Son nom fait référence à son mode de déplacement en file indienne.

La chenille processionnaire du chêne sévit dans le Grand Est. Celle du pin est plus présente dans le Sud-Ouest mais tend à s'étendre vers le nord et la façade Est du pays.

Toutes deux sont des espèces classées comme nuisibles à la santé humaine depuis avril 2022 (source ARS).

Pouvant mesurer jusqu'à 40 millimètres, la chenille processionnaire est recouverte de poils urticants et allergisants. Chez des personnes fragiles ou ayant des antécédents allergiques importants, le contact avec ces poils peut aller jusqu'au choc anaphylactique.

EN CAS DE CONTACT AVEC LA PEAU

- Retirer tous vos vêtements en utilisant des gants. Les mettre à laver à une température la plus élevée possible et les faire sécher au sèche-linge.
- Laver la peau abondamment à l'eau et au savon.
- Utiliser du papier collant pour décrocher les poils urticants accrochés dans la peau. Brosser soigneusement les cheveux.
- Consulter un médecin en cas de forte éruption cutanée. Des antihistaminiques peuvent soulager les démangeaisons.

EN CAS DE CONTACT AVEC LES YEUX

- Les yeux doivent être rincés par un ophtalmologue après application d'une solution anesthésique locale. Après ce rinçage, un examen minutieux permettra de vérifier qu'il ne reste aucun résidu de poils urticants.
- Les poils profondément ancrés dans les tissus oculaires doivent être ôtés chirurgicalement.

EN CAS DE CONTACT AVEC LES VOIES RESPIRATOIRES

- L'évaluation de la gravité des symptômes respiratoires doit être faite par un médecin. Celui-ci prescrira un traitement adapté.

EN CAS D'INGESTION

- Boire un grand verre d'eau pour diluer la quantité de poils ingérés. Retirer les poils de la muqueuse de la bouche en raclant prudemment à l'aide d'une spatule ou d'une compresse ou en se servant de papier collant.
- Une endoscopie sous anesthésie générale peut s'avérer nécessaire pour extraire les poils urticants profondément ancrés dans les muqueuses de la bouche, de la gorge ou de l'œsophage.

Les personnes qui, en plus des signes locaux, présentent des symptômes généraux tels que malaise, vertiges, vomissements, doivent être dirigées vers un hôpital.

Le danger est également présent chez les animaux. Un chien, un chat, un cheval ou encore un bovin qui aurait léché une chenille risque une nécrose de la langue s'il ne reçoit pas rapidement un traitement à base de corticoïdes.

Lutter contre les chenilles processionnaires

Les communes françaises usent de pièges pour intercepter les chenilles processionnaires. La pulvérisation de biotoxines est particulièrement utilisée, provoquant la mort des larves par ingestion.

L'installation de nichoirs à mésanges dans les zones à risques est aussi pratiquée, l'oiseau étant particulièrement friand de la chenille processionnaire. (Cf article 3 Ânes ci-contre)

https://www.grand-est.ars.sante.fr/chenilles-urticantes-o

La cuisson au barbecue

La cuisson des aliments à des températures élevées, notamment en contact direct avec la flamme, conduit à la formation de composés chimiques dont certains ont des propriétés cancérigènes. Le risque de surexposition à ces composés est limité à condition de respecter certaines recommandations de cuisson.

- **Réglez la hauteur de cuisson :** les aliments doivent être cuits à la chaleur des braises et non pas au contact direct des flammes. Il est conseillé de ne pas dépasser une température de cuisson de l'ordre de 220°C, ce qui dans le cas du barbecue revient à placer la grille à au moins 10 cm des braises.
- **Privilégiez le charbon de bois épuré** (> 85% de carbone ou de catégorie A) plutôt que le charbon de bois ordinaire.
- **Les allume-feux, qu'ils soient sous forme liquide, solide ou en gel, doivent avoir brûlé complètement** avant de placer la viande à griller. Il ne faut en aucun cas les utiliser pour raviver le feu.

https://www.anses.fr/fr/content/cuisson-au-barbecue-comment-prévenir-les-risques-pour-la-santé

Courrier des lecteurs

Question de Gérard de Forbach : On me dit que sur la cotisation de mon contrat santé Apemme il y a des taxes. Pourriez-vous m'expliquer lesquelles ?

RÉPONSE : Les contrats Complémentaire Santé ont toujours été taxés. **Les contrats non-responsables** affichent un taux de taxe de 20,27 % et **les contrats solidaires et responsables** affichent un taux de taxe de 13,27 %.

Cette contribution finance en partie la CMU, une autre partie étant dédiée au financement de la Sécurité sociale (à parts égales entre la branche « santé » et la branche « famille »).

En conséquence l'assureur de votre complémentaire santé a l'obligation de reverser une partie de vos cotisations à l'URSSAF.

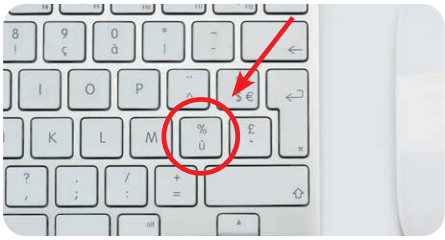
Pour information, tous les contrats d'assurance sont taxés avec des taux différents selon la nature du risque couvert.

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

Le saviez-vous ?

Quelle est l'origine du mot copain ?

Le mot « copain » vient de l'expression latine « cum panem » qui signifie « avec le pain ». Cette expression a évolué au fil du temps pour ne former plus qu'un seul mot « companio » qui désigne alors la personne avec qui l'on partage le pain. Au Moyen-Âge, ce terme a évolué en « compaing » à l'origine de « compagnon » et « copain ».



La lettre « ù » n'est présente que dans un seul mot en français : où.

Cette fantaisie de la langue française implique tout de même qu'une touche de nos claviers soit réservée à son usage !

Le Maréchal Ney a été commis dans une fonderie en Moselle.

Né à Sarrelouis en 1769, surnommé le « Brave des braves » par l'empereur Napoléon, le Maréchal Michel Ney fut durant un temps commis à la fonderie du domaine de la Schmelz située route de Merten à Falck. Le domaine est aujourd'hui un centre équestre.

Recette d'été

Faites-vous plaisir tout en vous hydratant !

Cocktail citron-concombre

1 concombre, 1 citron jaune bio, 2 branches de menthe fraîche, 1,5 litre d'eau minérale.
Lavez le concombre et le citron. Détaillez-les en fines rondelles. Placez le tout dans un pichet en y ajoutant des branches de menthe fraîche. Recouvrez d'eau minérale. Entreposez quelques heures au réfrigérateur avant dégustation. Complétez la recette avec du gingembre râpé pour plus de sensations !

Agenda

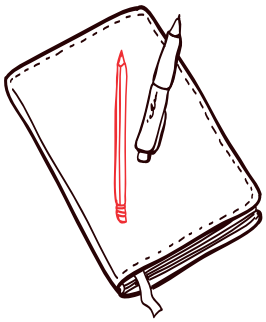
Convocation à l'Assemblée Générale de l'Apemme

L'Assemblée Générale de l'Apemme se tiendra **le 21 septembre à 17 heures** au **Cercle de l'Amicale du Personnel de la ville de FREYMING-MERLEBACH, square Saint-Maurice, quartier FREYMING (près de l'église Saint-Maurice).**

Prière de se munir de la carte d'adhérent, un contrôle sera effectué à l'entrée.

Ordre du jour :

- Approbation du CR de l'AG du 20/10/2022
- Rapports d'activité 2022
- Rapports financiers 2022
- Quitus au Conseil
- Résultats 2022 des contrats
- Perspectives 2023/2024



Numéros utiles

Police	17
Pompiers	18
Samu	15
Appel d'urgence européen	112
SOS Médecins	3624
Centre Antipoison (Nancy)	03 83 85 26 26
Fil santé jeunes	0 800 235 236
SIDA info service	0 800 840 800
Drogue info service	0 800 231 313
Enfance maltraitée	0 800 054 141 ou 119
SOS viols	0 800 059 595
Croix rouge écoute	0 800 858 858
Samu Social	0 800 306 306 ou 115
Violence conjugale	3919
ALLÔ escroquerie	0 811 020 217
Médigarde Lorraine	0 820 332 020
Service d'urgence libéral (médecins généralistes) du lundi au vendredi de 20h à 8h et le week-end du samedi 12h au lundi 8h	
Pharmacie de garde	3237 ou www.3237.fr
Caisse des dépôts/Directions des Retraites	01 58 50 27 09
A.N.G.D.M. Freyming-Merlebach	03 87 00 32 70
L'Assurance maladie des Mines	0 811 500 011
CICAS (Centre d'Information, Conseil et Accueil des Salariés)	0 820 200 189
CRAV Alsace-Moselle (Caisse Régionale d'Assurance Vieillesse)	3960

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.

APEMME (siège social)

13, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
✆ **03 87 81 16 16**
contact@apemme.fr

UNIASSUR

N° ORIAS 07 001 655

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

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

contact@uniassur.com

ASSISTANCE SANTÉ ✆ 09 69 39 74 62

UNIASSURANCE

N° ORIAS 12 068 786

33, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
✆ **03 87 12 08 34**
contact@uniassurance.fr

PROTECTION JURIDIQUE SANTÉ
✆ **03 83 58 45 07**

Sous le contrôle de l'ACPR (Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution) - 4 Place de Budapest -75009 PARIS Cedex 09

CONTRAT SANTÉ

SPÉCIAL ÉTUDIANTS

En préparant votre prochaine rentrée, pensez à votre couverture santé !

Optez pour la sérénité en choisissant un contrat santé adapté à vos besoins, à un tarif très compétitif.

Protégez-vous face aux imprévus de la vie et évitez des dépenses de santé coûteuses.

CONTACTEZ-NOUS DÈS AUJOURD'HUI POUR UNE ÉTUDE PERSONNALISÉE.

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.com

apemme
Complémentaire santé
Prévoyance

UniAssur
SoliCaisse
13, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
2, rue du Général de Gaulle
57500 Saint-Avold
N° ORIAS 07 001 655

uniassurance
Contact et accueil
33, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
Siège social
58, rue du Général Hirschauer
57500 Saint-Avold
N° ORIAS 12 068 786

www.apemme.fr