

apemme **Plus**

Gros plan sur :

**Consommer autrement :
des actions bénéfiques
à la portée de tous**



Focus

> Les différents types
d'hébergements
pour seniors



Portrait

> Mineurs de fond
en 1912



Votre quotidien

> Un air trop sec à la
maison
> Bien utiliser les
réseaux sociaux



Le Mot du Président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Une forte médiatisation autour des comportements en matière de consommation durable et responsable, d'un point de vue écologique et économique, nous a amenés à nous pencher sur le sujet et à vous proposer dans ces pages un éclairage sur les préconisations exprimées par des services gouvernementaux et ONG reconnues.

Si les bonnes pratiques sont basées essentiellement sur le bon sens, il n'en reste pas moins intéressant de se pencher sur des astuces et conseils exprimés par des organismes compétents dont les études apportent un regard objectif quant aux résultats attendus.

Comme vous le savez, le 21 septembre dernier s'est tenue l'Assemblée générale de l'Apemme et nombre d'entre vous ont répondu présent à ce rendez-vous annuel. Je vous en remercie chaleureusement. Votre participation est essentielle à la pérennité de notre association car elle montre votre intérêt pour le maintien des avantages appliqués à vos contrats santé. Il nous appartient à tous de les faire perdurer.

J'en profite également pour vous rappeler que les contrats Apemme sont ouverts à tous les publics et que vous pouvez naturellement en parler à votre entourage, y compris aux personnes déjà couvertes par une complémentaire santé souscrite auprès d'un organisme différent : l'Apemme peut intervenir alors dans le cadre d'une surcomplémentaire avec des avantages intéressants.

Autre date phare de cette fin d'année, la journée Prévention Santé du 18 octobre a permis de nous retrouver autour de thématiques qui nous concernent tous. Vous avez pu rencontrer plusieurs professionnels en lien avec le domaine de la santé et échanger avec eux sur des sujets personnels ou d'intérêts plus généraux. Le succès de cette journée nous permet déjà de réfléchir à une prochaine édition.

La fin d'année approchant, je vous informe de l'arrivée dans vos boîtes aux lettres de la brochure des garanties et tarifs 2024 à la mi-décembre. Comme chaque année elle sera accompagnée de votre carte d'adhérent. Conservez-la précieusement.

Au nom de tous les membres de l'Apemme, je vous adresse l'expression de mes sincères salutations et vous assure de notre plein dévouement.

À bientôt,

Votre Président,
Léon Valin



sommaire

Actualité Apemme P3

Focus P4

Dossier P5-7

• **Consommer autrement :
des actions bénéfiques
à la portée de tous**

Portraits P8

> Mineurs de fond en 1912

Votre quotidien P9

> Un air trop sec à la maison

> Bien utiliser les réseaux
sociaux

Courrier des lecteurs P10

Le saviez-vous ? P10

Infos Apemme..... P11

Numéros utiles P11

UnAssur | solCaisse

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



uniassurance
33, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
N° ORIAS 12 068 786

actualité

actualité

La journée Prévention Santé Apemme du 18 octobre 2023



Organisée à la salle Vouters de Freyming-Merlebach, cette journée a rencontré un franc succès. Professionnels de santé et représentants d'association ont prodigué des conseils et recommandations sur des sujets essentiels de la vie courante :

- > **Activités physiques** : le vélo-club de Freyming-Merlebach, l'association Moselle Mouv' pour le maintien en forme des personnes âgées et handicapées (Mme BRÈME et M. PATRICOLA)
- > **Maladies cardiovasculaires** : le club Cœur et Santé (M. Patrick BAUMANN)
- > **Diabète** : l'association des Diabétiques de Moselle Est (M. Jean-Paul GOFFINET)
- > **Optique** : GM OPTIC de Stiring-Wendel (M. et Mme PISTER), DM OPTICIEN de Freyming-Merlebach (M. et Mme DELFEL)
- > **Audition** : PIERRE AUDITION de Saint-Avoid (M. Pierre-Etienne GRY), AUDIKA de Freyming-Merlebach (Mme Joannie GLOWACKI)
- > **Des sessions de dépistages et de tests ainsi que des animations ont ponctué la journée** : dépistage du diabète, test audio, test optique, démonstration de l'utilisation d'un défibrillateur, présentation d'activités physiques adaptées, conférence sur le diabète, démonstration de chiens guides (Association des chiens guides de l'Est).



Une restauration a été assurée sur place par le foodtruck l'ALSABIGOUDENE qui nous a régales de ses galettes et crêpes.

Assemblée Générale de l'Apemme du 21 septembre 2023

Plus de cinquante personnes ont assisté à notre Assemblée Générale du 21 septembre qui s'est tenue au cercle de l'Amicale du Personnel de la ville de Freyming-Merlebach. Les différents points de l'ordre du jour ont été déroulés selon le programme prévu.

Nous remercions l'ensemble des participants pour leur écoute et leur intérêt.

À l'occasion de cette Assemblée Générale, Mme BECKER Helga de Stiring-Wendel et M. CONSOLINI Guy de Freyming-Merlebach se sont vus attribuer par tirage au sort la gratuité de leur contrat santé Apemme durant 1 année.



Les différents types d'hébergements pour seniors

En vieillissant, chacun d'entre nous peut se trouver confronté à une perte d'autonomie plus ou moins invalidante. Le maintien à domicile peut devenir difficile et il faut parfois envisager une solution d'hébergement alternative. Plusieurs types d'établissement sont à considérer selon l'état de dépendance avéré, avec dans certains cas la nécessité d'un suivi médical au quotidien.

EHPA : Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées (non médicalisé) et Résidence Autonomie. Ces établissements sont gérés par des structures publiques ou associatives. Ils peuvent être envisagés lorsque le maintien à domicile arrive à sa limite en raison d'un logement inadapté ou d'un sentiment de solitude. L'EHPA comme la Résidence Autonomie sont destinés aux seniors valides et autonomes, seuls ou en couple.

Résidence Services. Les Résidences Services sont semblables aux Résidences Autonomie, mais sont privées. Les activités et services proposés varient d'un établissement à l'autre : bibliothèque, salle de gym, restauration, infirmerie...

EHPAD : Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes. Les EHPAD accueillent des personnes âgées selon leur degré de dépendance (GIR*). Les EHPAD sont liés au conseil général du département ainsi qu'à l'agence régionale de santé et intègrent généralement un médecin, des infirmiers, des aides médico-psychologiques (AMP) et des agents de service hospitalier.

L'USLD : Unité de Soins de Longue Durée. Ces unités de long séjour se trouvent au sein des hôpitaux et accueillent les patients nécessitant un encadrement médical permanent et des soins médicaux très lourds.

* Les GIR ou Groupes Iso-Ressources sont au nombre de six et permettent un classement selon les données recueillies par une équipe médico-sociale en fonction des stades de perte d'autonomie.

Sources :

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/changer-de-logement/les-questions-a-se-poser/choisir-une-maison-de-retraite-ou-une-residence-pour-personnes-agees>

<https://www.pourbienvieillir.fr/decouvrir-les-lieux-de-vie-collectifs>

gros plan sur...

gros plan sur...

gros plan sur...



Consommer autrement : des actions bénéfiques à la portée de tous

La consommation est au cœur des préoccupations liées au développement durable et à la préservation de notre environnement. « Consommer durable » vise à « consommer mieux » cf. Conseil économique pour le développement durable. Relayé par le gouvernement, ce principe est porté par un marketing vert de plus en plus présent dans notre société. De plus, l'évolution des comportements de consommation portés par des enjeux écologiques s'ouvre sur des enjeux économiques non négligeables.

Labels, affichage environnemental et campagnes de sensibilisation fleurissent tout autour de nous dans le but de nous guider et de nous informer des bonnes pratiques pour notre bien-être et celui de la planète. Par nos décisions d'achats nous pouvons contribuer à cet engagement vertueux tout en adoptant les bons réflexes pour optimiser nos dépenses.

Quels réflexes adopter ? Quels logos privilégier ? Il est parfois compliqué de s'y retrouver.

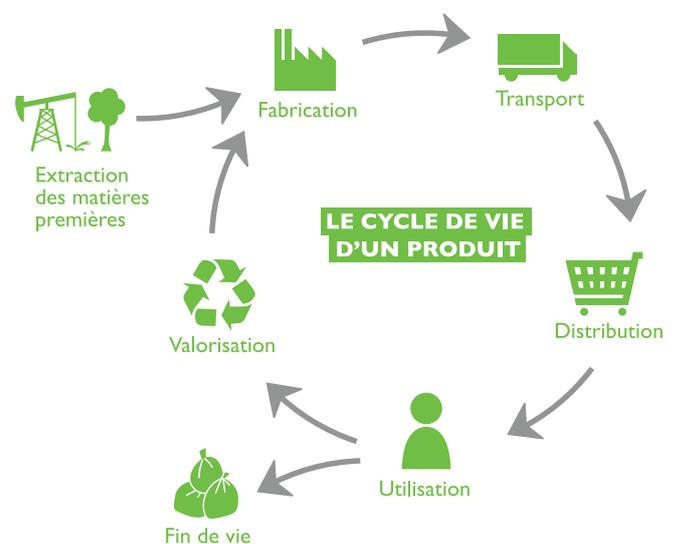
Les astuces et informations réunies dans ces pages vous donneront quelques clés pour consommer autrement, de manière plus responsable et avec plaisir !

Le cycle de vie d'un produit et les impacts sur l'environnement

L'acte de consommer durable s'inscrit dans une démarche visant à éviter l'épuisement des ressources, réduire l'émission des gaz à effet de serre, diminuer l'accumulation de plastique dans les océans, empêcher la destruction de la biodiversité... Depuis la décision d'achat jusqu'à la fin de vie d'un produit, le consommateur peut agir pour minimiser l'impact sur l'environnement.

À chaque étape de son cycle de vie, un produit entraîne des répercussions sur l'environnement :

- le changement climatique en raison de l'augmentation dans l'atmosphère des gaz à effet de serre
- l'épuisement des ressources fossiles et minérales non renouvelables (fer, métaux rares, pétrole...)
- la pollution et la dégradation des eaux douces par le rejet de composés chimiques
- l'épuisement des réserves naturelles d'eau



La notion de consommation durable s'appuie sur 4 points essentiels :

- des achats mieux dirigés vers des produits locaux et des produits « verts »
- des choix mieux informés grâce à l'affichage environnemental
- une meilleure utilisation des ressources, grâce à l'économie d'énergie et la rationalisation des usages
- une meilleure gestion de la fin de vie des produits, par l'entretien, la réparation et le réemploi

Devenir « éco-consommateur » implique d'évaluer ses besoins réels, canaliser et maîtriser ses achats, diminuer et optimiser ses déchets.

Des gestes simples pour devenir un éco-consommateur averti

CHOISIR DES PRODUITS DE SAISON

Préférez des produits de saison, cultivés en France et contribuez ainsi à soutenir l'économie régionale et nationale tout en limitant l'impact carbone lié au transport. Les produits de saison ont des qualités nutritionnelles souvent supérieures aux produits importés ou cultivés sous serre.

Le site Internet <https://www.mangerbouger.fr> met à votre disposition un calendrier téléchargeable des aliments de saison : fruits et légumes, fromages, poissons...

Lorsque c'est possible, privilégiez les produits biologiques et issus de l'agriculture durable : cela encourage des pratiques agricoles respectueuses de l'environnement et de la santé.



RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- Pour éviter de surcharger votre frigo avec des achats à caractère compulsif, dressez au préalable une liste des aliments dont vous avez réellement besoin.
- Faites de l'ordre dans votre frigo. Mettez en avant les aliments dont la date de péremption approche pour penser à les consommer en priorité. Inscrivez la date d'ouverture sur les produits ouverts.

À noter : il existe 2 catégories de date limite pour les produits alimentaires :

- la date limite de consommation (DLC) « À consommer jusqu'au... »
- la date de durabilité minimale (DDM) « À consommer de préférence avant ... » .

Seul le dépassement de la DLC comporte un risque pour la santé. Une fois la DDM dépassée, le produit perd de ses qualités gustatives ou nutritives mais n'est pas dangereux pour la santé.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F10990>



RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE VIANDE

L'empreinte carbone des produits animaux est plus élevée que celle des produits végétaux. Les niveaux d'eau et d'énergie dépensés dans l'élevage animal sont très importants. Pour parvenir à réduire votre consommation de viande, fixez-vous des objectifs hebdomadaires peu ambitieux et privilégiez au possible les alternatives végétales.



OPTEZ POUR LES PRODUITS EN VRAC

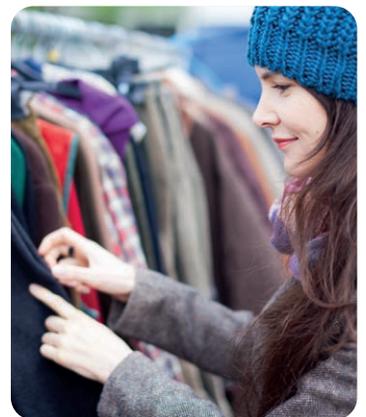
Conservez vos bocaux et vos emballages et réutilisez-les en achetant des produits en vrac. Vous réduirez ainsi votre consommation d'emballages jetables et vous ferez des économies car vous ne payerez que le produit brut et non l'emballage marketing qui l'accompagne.

OPTIMISEZ VOTRE CONSOMMATION D'ÉNERGIE ET D'EAU

- Pensez à éteindre vos appareils électriques lorsque vous ne les utilisez pas. En les laissant en veille et ils continuent de consommer une petite partie d'énergie.
- Préférez les douches aux bains
- Utilisez le lave-vaisselle plus économe en eau que la vaisselle à la main
- Sélectionnez des appareils de chauffage disposant d'un bon coefficient de performance (COP)

ACHETEZ MOINS ET MIEUX

- Choisissez des produits durables et de bonne qualité qui dureront plus longtemps.
- De nombreux produits de seconde main peuvent se substituer à des achats neufs, à prix réduits et pour une qualité identique.
- Recyclez et donnez une seconde vie aux objets : réparer les objets plutôt que de les jeter, donner ou vendre les objets dont vous n'avez plus besoin.



RECONSIDÉREZ VOS MOYENS DE TRANSPORT

- Lorsque c'est possible privilégiez les transports en commun
- Pensez au covoiturage
- Pour les trajets courts optez pour la marche ou le vélo
- Limitez autant que possible les trajets en avion, le train est bien moins polluant.

gros plan sur...

Labels, logos et étiquettes environnementales

Une série d'infographies ont été développées pour fournir des informations sur les caractéristiques environnementales des produits. En voici quelques exemples :



ECOLABEL, LABEL ÉCOLOGIQUE EUROPÉEN

Ce label certifie que le produit répond à des critères environnementaux fixés au niveau européen. Il est basé sur l'entière durée du cycle de vie du produit.



LOGO BIOLOGIQUE DE L'UNION EUROPÉENNE

Ce logo est le signe de reconnaissance officiel qui doit obligatoirement figurer sur les produits alimentaires bios préemballés produits dans l'Union européenne et répondant aux normes requises. Pour les produits importés il est facultatif.



AB : AGRICULTURE BIOLOGIQUE FRANCE

Ce label certifie qu'un produit est issu de l'agriculture biologique.



LA POUBELLE BARRÉE

Présente sur les produits électriques et électroniques, les piles et les accumulateurs, cette poubelle barrée indique qu'ils doivent faire l'objet d'une collecte séparée selon les consignes en vigueur.



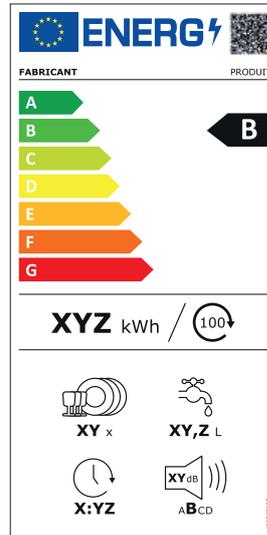
LE POINT VERT

Ce pictogramme indique la participation financière de l'entreprise responsable de la mise sur le marché du produit emballé à un système global de tri, collecte sélective et recyclage des déchets d'emballages ménagers. Il est utilisé dans de nombreux pays européens.



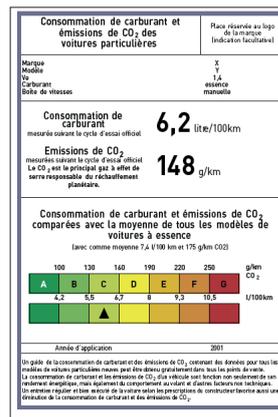
LE RUBAN DE MOEBIUS

Ce pictogramme indique que l'emballage ou le produit peut être recyclé, ou qu'il a été fabriqué à partir de matériaux recyclés.



L'ÉTIQUETTE ÉNERGIE (COMMUNAUTÉ EUROPÉENNE)

Cette étiquette indique l'efficacité énergétique des appareils électrodomestiques. Elle classe les performances énergétiques sur une échelle allant de A (vert) pour le plus économe, à G (rouge) pour le plus gourmand. Deux nouvelles classes ont été créées pour les réfrigérateurs, congélateurs et combinés : A+ (25 % plus économe que A) et A++ (25 % plus économe que A+).



L'ÉTIQUETTE CO₂ (COMMUNAUTÉ EUROPÉENNE)

Cette étiquette indique la consommation en carburant et en émissions de CO₂ des voitures. Elle classe les performances énergétiques des voitures sur une échelle allant de A (vert) pour la plus économe, à G (rouge) pour la plus gourmande.

Sources : <http://les.cahiers-developpement-durable.be/outils/logos-labels-et-pictogrammes/>

Adopter des comportements de consommation responsable permet de réduire notre empreinte écologique, de préserver les ressources naturelles, d'améliorer notre santé et celle de la planète. Il est également essentiel de prendre en compte l'impact social de nos choix de consommation. Cela implique de soutenir les entreprises qui respectent les droits des travailleurs, lutter contre l'exploitation et favoriser des conditions de travail équitables.

En faisant des choix conscients et en adoptant des habitudes durables, nous pouvons tous contribuer à mieux préparer le monde de demain pour les générations futures.

Chaque petit geste compte, et, s'il n'y a pas de comportement de consommation parfait, l'objectif est de faire de notre mieux en adoptant progressivement des habitudes plus durables.

Sources : <https://www.economie.gouv.fr/particuliers/gestes-consommer-responsable>
<https://conso.eco/consommer-autrement/10-conseils-pour-consommer-autrement/>
<https://expertises.ademe.fr/economie-circulaire/consommer-autrement>
<https://wecf-france.org/printemps-de-la-consommation-responsable-moins-et-mieux/>
<https://www.cairn.info/revue-terrains-et-travaux-2017-2-page-5.htm>



Instantané d'Histoire : Mineurs de fond en 1912. Siège 1 de la Houve, puits Marie (502,86 m) et Jules (387,03 m).



Prise en 1912 sur le siège 1 de la Houve à Creutzwald, durant l'annexion allemande, cette photo a été retrouvée dans la famille Friedrich de Falck (Jean Friedrich au 3^e rang, 2^e en partant de la gauche).

La fierté et la détermination se lisent sur les visages de ces hommes qui ont œuvré dans des conditions de travail qu'on imagine difficiles au vu des outils manuels mis en avant sur le cliché. On peut y voir les pics servant à extraire le charbon des parois et veines, les haches pour couper le bois nécessaire à l'étayage. Actionnées par une manivelle, les tiges de forage étaient destinées au perçage des trous de mine pour le dynamitage des parois. Les lampes à flamme correspondent à un modèle de la marque allemande Friemann & Wolf.

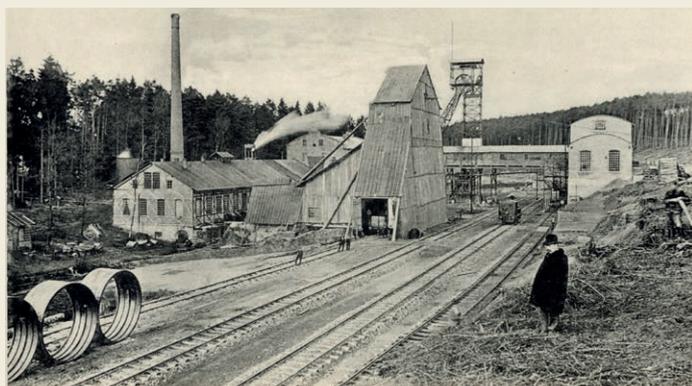
Sur le cliché on peut lire l'inscription : Glück auf - Grube la Houve - Schacht Marie & Julius - Revier V 1912

Ces informations nous apprennent que ces mineurs ont travaillé aux puits « Marie » et « Julius », qui étaient situés au siège 1 de la Houve. Ils appartiennent au « Revier V » autrement dit le Quartier V.

En 1889, la Société des forages de Strasbourg dirigée par Jules Schaller s'associe à la compagnie minière « Saar und Mosel » pour créer la « Bergwerks Aktien Gesellschaft La Houve » (Société des Mines de La Houve).

Le 3 avril 1896, en présence de Monsieur Uhry, directeur de la société « Bergwerks Aktien Gesellschaft La Houve », de Frédéric Buschmann, premier directeur du siège de la Houve, de Nicolas Muller, maire de Creutzwald, des ingénieurs et des actionnaires de la société de la Houve, l'abbé Pierre Stenger, curé de la localité, bénit le premier coup de pioche du premier puits foncé à Creutzwald et lui donne le nom de Marie, en l'honneur de la Sainte Vierge.

En août 1899 débute la construction du puits Jules (Julius en allemand) ainsi nommé en l'honneur de Jules Schaller. Ce puits est creusé pour améliorer l'aération à 50 mètres du puits Marie.



Ansicht der Schachanlage, Westseite, März 1900
Schacht Marie und Schacht Julius.

Mars 1900 : évolution du fonçage du puits Jules. Sur la gauche on remarque les anneaux de couvlage en fonte (procédé Kind-Chaudron, lequel permet de foncer un puits en milieu aquifère).

votre quotidien

votre quotidien

L'air sec à la maison

L'air à la maison peut être trop sec en hiver en raison du chauffage et d'une isolation trop performante empêchant la circulation d'air. Une mauvaise isolation laisse quant à elle entrer l'air froid qui élimine l'humidité au contact de la chaleur ambiante.

Si l'air est trop sec dans votre habitation, des effets peuvent se faire sentir sur la santé et sur l'environnement :

- Des signes physiologiques comme des rhinites, des saignements de nez, des migraines, la gorge sèche, la peau qui tire. Des difficultés respiratoires et une toux fréquente se manifestent chez les plus petits. Les asthmatiques seront également impactés en raison de l'accumulation de poussière dans l'air sec.
- Des fissures sur le mobilier en bois ainsi que dans le plâtre des murs et des plafonds, une déformation des planchers en bois.

Le taux d'humidité optimal dans la maison se situe entre 50 % et 60 %. Un taux trop bas favorise la propagation de certains virus. Un taux trop élevé provoque l'apparition de moisissures nocives pour la santé.

Mesurez le taux d'humidité en plaçant un hygromètre à une hauteur d'environ 1,5 mètre du sol dans les pièces principales de vie, loin des sources d'humidité et de chaleur pour ne pas fausser les mesures.



Les solutions pour éviter un air trop sec

- Veillez à ne pas excéder une température de 21 °C et baissez le chauffage durant la nuit.
- Aérez les pièces quotidiennement.
- Évitez de fumer à l'intérieur de votre logement.
- Si vous le pouvez, faites installer une VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée).
- Dans le cas d'un air très sec, utilisez un humidificateur d'air.

Astuces maison

- Installez un saturateur sur le radiateur (petit réservoir à remplir d'eau).
- Étendez votre linge humide dans la maison. Cette solution n'est certes pas très esthétique, mais efficace.
- Le repassage crée de la vapeur et donc de l'humidité dans la pièce dans laquelle vous repassez.
- Placez des plantes vertes dans votre intérieur. Leurs feuilles restituent de la vapeur d'eau.
- Laissez la porte de votre salle de bains ouverte lorsque vous la quittez. L'air humide pourra ainsi se propager.

Sources :

<https://maison.2ominutes.fr/mm31596-air-trop-sec-humidifier-maison/>



Les réseaux sociaux : interagir en ligne en toute sagesse

Aujourd'hui, les réseaux sociaux, tels qu'Instagram et Facebook, ont considérablement transformé nos interactions. Ces plateformes numériques modernes offrent la possibilité de se connecter, de partager et de s'engager avec des individus du monde entier. Que ce soit pour suivre les actualités, entretenir des liens familiaux et amicaux, ou pour s'informer sur des sujets divers, les réseaux sociaux sont devenus un moyen incontournable de communication et d'échange. Cependant, il est important de les utiliser avec prudence pour en tirer le meilleur parti.

PRÉVENIR LES RISQUES, ADOPTER LES BONNES PRATIQUES :

- **Perte de confidentialité** : Protégez vos informations personnelles en ajustant les paramètres de confidentialité. Évitez de partager des données sensibles en public.
- **Piratage** : Optez pour des mots de passe forts pour réduire les risques de piratage.
- **Informations douteuses** : Faites preuve de prudence face à la qualité des informations. N'hésitez pas à vérifier les sources et les dates des articles.
- **Filtration de la réalité** : N'accordez pas une confiance aveugle à tout ce que vous voyez en ligne ! Méfiez-vous des fausses nouvelles et des images modifiées.
- **Addiction** : Limitez votre temps d'utilisation pour éviter de développer une dépendance.
- **Publicités intrusives** : Soyez attentif aux annonces qui s'affichent et ajustez les paramètres de confidentialité pour réduire la quantité de publicités ciblées que vous recevez.
- **Cyberharcèlement** : Soyez conscient des risques liés aux commentaires malveillants et au harcèlement en ligne. Bloquez et signalez tout comportement inapproprié.

En somme, les réseaux sociaux peuvent être une manière enrichissante de se connecter et de s'engager avec le monde. En adoptant une approche réfléchie et en prenant des précautions pour protéger votre vie privée et votre bien-être émotionnel, vous pouvez profiter pleinement de l'expérience en ligne tout en préservant votre sécurité.

Sources : <https://www.cybermalveillance.gouv.fr/tous-nos-contenus/bonnes-pratiques/reseaux-sociaux>



Courrier des lecteurs

Question de Yvette de Creutzwald : *Mon mari doit changer son équipement audio car il ne fonctionne pas correctement, mon contrat Apemme prendra en charge ces dépenses ? On me dit que j'ai la possibilité d'équiper mon conjoint sans rien payer : j'ai un contrat CEMR.*

RÉPONSE : Votre contrat CEMR est un contrat responsable (R), à ce titre il prendra en charge, tous les 4 ans, la totalité de l'équipement de votre mari en « reste à charge zéro » (classe 1), que doit vous proposer votre audioprothésiste.

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

Le saviez-vous ?



D'où vient le Black Friday ?

Le Black Friday ou vendredi noir est fixé au dernier vendredi du mois de novembre. Aux États-Unis, cette journée de grosses remises est organisée le vendredi suivant Thanksgiving pour lancer la course aux achats de cadeaux de Noël. Son origine remonte à 1930, en pleine crise économique après la grande dépression de 1929.

L'appellation Black Friday

Deux explications sont avancées quant à l'origine du nom Black Friday. Cette appellation dériverait des recettes liées aux fortes ventes de cette journée qui faisaient apparaître beaucoup **d'encre noire** sur les livres comptables à l'inverse de l'encre rouge signalant les pertes. Une autre explication tiendrait au fait que cette journée de shopping entraîne de gros embouteillages, une fréquentation massive des **magasins et des rues commerçantes noires de monde**.

Le Black Friday a vu le jour en France en 2013 et ne concernait alors que les achats sur Internet. Le phénomène prend rapidement de l'ampleur et s'étend aujourd'hui à l'ensemble des commerces.

Quelle est l'origine du Calendrier de l'Avent ?

L'origine des calendriers de l'Avent remonte à des traditions allemandes du 19^e siècle. Dans les familles protestantes, les enfants comptaient les jours avant Noël en faisant des traits à la craie sur un mur ou une porte. Des images pieuses leur étaient également remises chaque jour pour se préparer à « l'avènement », autrement dit la naissance du Christ. Gerhard Lang, un imprimeur allemand, a eu l'idée du premier calendrier de l'Avent en 1908. Le calendrier était alors composé de 24 dessins disposés sur un support cartonné.

En 1920, le calendrier évolue avec la mise en place de vingt-quatre petites fenêtres s'ouvrant sur des images pieuses. Ces images furent peu à peu remplacées par des figurines, elles-mêmes détrônées par de petits chocolats dans les années 50. Le succès commercial a été fulgurant !



infos

Recettes de saison



Spritz de Noël

250 g de beurre, 250 g de sucre, 450 g de farine, 250 g de poudre de noix de coco, 2 œufs, 1 sachet de sucre vanillé, une pointe de couteau de levure chimique

Battre le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter les œufs et mélanger. Incorporer la farine et la levure chimique. Ajouter la poudre de noix de coco et pétrir l'ensemble. Laisser reposer la pâte obtenue au frais durant toute la nuit. Préchauffer le four à 210 °C. Former vos spritz à l'aide d'un hachoir manuel en y adaptant l'embout à biscuits de votre choix (la forme d'étoile étant la plus classique pour les spritz). Déposer les spritz sur une plaque beurrée et enfourner durant 10 à 15 minutes. Les spritz doivent être légèrement dorés.



Cocktail de Noël sans alcool au lait de coco façon piña colada

45 cl de jus d'ananas, 15 cl de lait de coco, 2 rondelles d'ananas, des glaçons

Mixez les rondelles d'ananas dans un blender ou un mixeur. Y verser le jus d'ananas et le lait de coco. Ajoutez des glaçons et mixez à nouveau quelques secondes. Versez dans des verres, parsemer de noix de coco râpée et décorez le verre avec une rondelle d'ananas.

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**
contact@uniassur.com

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

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**

Apemme : des contrats COMPLÉMENTAIRE SANTÉ destinés à tous les publics

Quel que soit le régime de sécurité sociale, l'âge, ou la situation familiale, l'Apemme propose des contrats santé sur mesure adaptés à tous les profils.



Pour les personnes disposant déjà d'une complémentaire santé souscrite auprès d'un autre organisme, l'Apemme propose une solution de surcomplémentaire santé aux conditions avantageuses qui permet de :

- couvrir les frais restant à charge après le remboursement de la Sécurité Sociale
- couvrir les frais restant à charge après le remboursement de la 1^{ère} complémentaire santé souscrite.

PENSEZ À EN INFORMER VOS PROCHES !

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



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



33, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
N° ORIAS 12 068 786

www.apemme.fr