

apemme

Plus



Gros plan sur :

Végétarien,
végétalien, végan,
quelles différences ?



portraits

- > Association pour le don du sang de Forbach, Freyming-Merlebach et environs
- > Erckmann-Chatrian

vosre quotidien

- > Les aides à l'aménagement en faveur de l'accessibilité du logement

Jeu Apemme

- > 4 paniers garnis à remporter



Le Mot du président

Chères adhérentes, chers adhérents,

L'assemblée générale du 28 septembre dernier a renouvelé sa confiance aux 7 administrateurs sortants.

Conformément aux statuts de l'Apemme, le nouveau Conseil d'Administration a mis en place le Bureau le 9 octobre dernier. L'équipe précédemment nommée a donc été reconduite dans sa totalité et je reste président de l'Apemme. Une présentation complète des instances de notre association est détaillée en page 11 de ce magazine.

Ceux d'entre vous ayant assisté à notre Assemblée générale ont pu apprécier les bons résultats dégagés au cours de l'exercice passé et développés à cette occasion.

Vous trouverez par ailleurs une synthèse des points marquants de notre bilan du mandat précédent dans la rubrique « actualité », page ci-contre.

Dans le précédent numéro *Apemme Plus* n°17, je vous annonçais le transfert de responsabilité de la gestion des contrats Apemme pour le mois d'octobre mais un changement de calendrier entraîne le report de cette action à 2019. **Ce décalage n'entraînera aucune incidence sur notre fonctionnement et rien ne change pour vos contrats.**

À l'occasion de ce nouveau numéro *Apemme Plus*, nous avons choisi de nous intéresser à des comportements alimentaires de plus en plus en vogue dans la population ; régimes végétarien, végétalien ou végan suscitent beaucoup d'interrogations et intriguent bon nombre d'entre nous. Vous trouverez dans ces pages des précisions qui vous permettront de mieux comprendre les différents enjeux de ces pratiques.

Les paniers garnis de notre jeu concours en page 10, n'entrent pas dans la catégorie des régimes cités plus haut. Élaborés dans un esprit gourmand et festif, ils récompenseront les quatre gagnants qui seront tirés au sort le 30 novembre prochain. Pour participer, il suffit de lire attentivement les pages de ce magazine où vous trouverez les réponses à nos questions et renseigner le bon de participation, au format papier ou par le biais de notre site Internet www.apemme.fr

Vous assurant de notre pleine écoute et d'un accompagnement de chaque instant, je vous souhaite à toutes et à tous une bonne lecture.

Avec mes meilleures considérations,

Votre Président,
Léon Valin



sommaire

Actualité Apemme P3

Focus P4

Dossier P5-7

- Végétarien, végétalien, végan, quelles différences ?

Portraits P8

- Association pour le don du sang bénévole de Forbach, Freyming-Merlebach et environs
- Erckmann-Chatrian

Votre quotidien P9

- Les aides à l'aménagement en faveur de l'accessibilité du logement
- La trousse de secours « nomade »

Courrier des lecteurs P10

Le saviez-vous ? P10

Le Jeu Apemme P10

Infos 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 28 septembre 2018



L'ordre du jour s'est déroulé comme suit :

- approbation du CR de l'AG du 20/09/2017
- rapport d'activité
- rapport financier
- quitus au CA
- résultats des contrats
- perspectives 2018/2019
- renouvellement d'un tiers du Conseil d'Administration



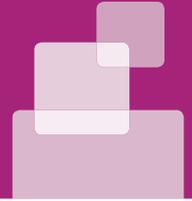
Lors de cette Assemblée générale, deux participants ont été tirés au sort et se sont vus attribuer la gratuité d'un contrat santé Apemme durant 1 an.

Toutes nos félicitations à Mme Gaetana NAVA et M. Jean-Luc BOUR.

Bilan du bureau et du conseil d'administration de l'Apemme mis en place en 2015

Voici une synthèse des points marquants de notre bilan :

- La gestion de la mise en place des Contrats Responsables
- L'organisation et la tenue de réunions publiques
- La maîtrise des coûts des cotisations
- La mise en place de la gratuité annuelle des contrats en faveur de 2 veuves et de 2 participants à l'Assemblée Générale, désignés par tirage au sort
- L'amélioration de certaines garanties sur nos formules historiques
- L'organisation de jeux concours.



Le contrat d'assistance

L'assistance est une opération par laquelle une société d'assistance s'engage à porter secours à un assuré en cas de difficultés dont la nature a été précisée préalablement dans le contrat d'assistance.

Les garanties d'assistance les plus souvent souscrites concernent les déplacements en véhicules terrestres à moteur, les voyages, mais également la santé, la famille et l'assistance juridique.

Important : pour bénéficier des prestations d'assistance, il est **impératif d'appeler préalablement** l'Assisteur, et ne prendre aucune initiative sans l'avoir concerté. Tous les frais engagés sans accord préalable ne pourront être pris en charge. Selon les contrats, des exceptions peuvent s'appliquer en fonction des circonstances.

La plupart du temps, des garanties d'assistance sont incluses dans les contrats d'assurance ainsi que dans les contrats des cartes bancaires.

Le volet **assistance** de votre carte bancaire est lié à sa seule détention. Il vous suffit d'être à jour de vos frais d'abonnement et de posséder une carte non arrivée à expiration.

Pensez à vérifier l'étendue des prestations souscrites et les éventuelles exclusions de garanties auprès de votre banque.

À noter : les garanties **d'assurances** proposées par votre carte bancaire s'appliquent seulement si vous avez réalisé le paiement avec elle. Il est donc recommandé de privilégier la carte bancaire pour certaines transactions sensibles et d'un montant important, par exemple la réservation d'un séjour à l'étranger ou d'un billet d'avion.

Il est également possible de souscrire des contrats d'assistance séparés pour élargir le champ des garanties, notamment dans les registres de la santé et de la famille.



Assistance Santé Apemme

Ces domaines sont spécifiquement traités par l'APEMME qui propose sur tous ses contrats santé les prestations servies par RMA (Ressources Mutuelles Assistance).

Le contrat d'Assistance Santé mis en place par l'APEMME vous apporte ses services 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 et intervient dans les cas suivants :

En cas d'hospitalisation de plus de 24 heures ou d'immobilisation imprévue de plus de 5 jours au domicile, nous garantissons une garde ou le transfert des enfants de moins de 16 ans ou des personnes dépendantes vivant sous le toit de la personne bénéficiaire, une garde des animaux familiers, une aide à domicile, les frais de télévision (en cas d'hospitalisation).

En cas de traitement par chimiothérapie et/ou radiothérapie, vous bénéficiez d'une aide à domicile pendant les 2 jours qui suivent votre rentrée de l'hôpital après un traitement de chimiothérapie et/ou de radiothérapie à concurrence de 2 heures par jour.

Dans le cadre d'une immobilisation à domicile après une hospitalisation supérieure à 8 jours, une prise en charge des frais d'installation et d'abonnement à un dispositif de téléassistance est prévue, pour une durée entre 3 et 6 mois (voir conditions).

Si votre enfant est malade ou blessé, vous bénéficiez d'une garde d'enfant malade à domicile ou de cours scolaires à domicile (voir conditions).

Si vous venez d'avoir un enfant, vous pouvez bénéficier d'une aide à domicile et des conseils d'une puéricultrice, par voie téléphonique.

En cas de décès, l'Assistance Santé vous apporte toute l'aide dont vous pourriez avoir besoin. La garde des enfants de moins de 16 ans, la garde des personnes ascendantes dépendantes, une aide à domicile, une aide à l'organisation des obsèques, l'assistance des proches etc.

**Numéro d'appel Assistance
Santé Apemme: 09 69 39 74 62**

gros plan sur...

gros plan sur...



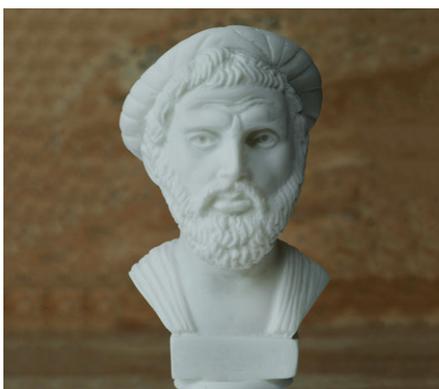
Végétarien, végétalien, végan, quelles différences ?

De nombreuses raisons peuvent conduire à un questionnement voire à une modification radicale de notre comportement alimentaire par l'écartement d'une partie ou de la totalité des aliments d'origine animale. Les scandales alimentaires, des problèmes de santé, des considérations économiques, le respect des animaux ou de l'environnement sont autant d'éléments potentiellement déclencheurs d'une modification des habitudes de consommation.

Certains deviennent alors végétarien, végétalien ou végan. Ces pratiques alimentaires impliquent des restrictions plus ou moins strictes pouvant impacter la santé en raison de certaines carences qu'il faut savoir compenser.

Quelles règles alimentaires suivent ces consommateurs, quels aliments sont bannis de leurs assiettes ? Voici un décryptage de ces régimes sur lesquels beaucoup d'entre nous s'interrogent.

Les origines du végétarisme



Pythagore, mathématicien, savant et philosophe grec.

On trouve les premières traces de la pratique du végétarisme dans la religion hindouiste, dès le 8^e siècle avant notre ère. Au 6^e siècle avant notre ère, le célèbre savant Pythagore (571-495 av. J.-C.) théorise le végétarisme qui devient une forme de contestation politique, philosophique et sociale. Pour Pythagore, tuer un animal pour le manger est un crime ; il condamne également le banquet sacrificiel, rituel violent au cours duquel un animal domestique est tué.

Si aujourd'hui ce courant de non-violence envers les animaux est très présent dans le

sous-continent indien où le végétarisme et la doctrine de l'Ahimsa (respect de la vie) sont répandus dans de nombreuses populations, il n'en va pas de même en Europe où la consommation de viande est profondément ancrée ; une hiérarchie entre les vivants subordonne les bêtes à l'homme qui a le droit d'user des animaux et de leurs chairs.

À travers les âges, on peut citer d'autres végétariens célèbres, tels que Bouddha, Albert Einstein, Léonard de Vinci, Mahatma Gandhi, Léon Tolstoï...

Le végétarisme ou régime végétarien

Le régime végétarien exclut la consommation de viande et de tout ce qui a été vivant et muni d'un système nerveux central. De ce fait, et contrairement à une idée répandue, un vrai végétarien ne consomme ni poissons, ni fruits de mer.

En revanche, contrairement aux végétaliens et aux végans, les végétariens peuvent consommer du fromage, des œufs, du lait, ce qui leur permet d'éviter une carence en vitamine B12, présente uniquement dans les produits d'origine animale.

Les protéines sont quant à elles puisées dans les légumes verts et légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches etc.). Cette compensation à l'absence de protéines d'origine animale permet aux sportifs végétariens de pratiquer leur discipline sans aucun problème, même à très haut niveau. Carl Lewis, Mike Tyson, Venus et Serena Williams comptent parmi les sportifs végétariens les plus connus.

Les végétariens, surtout s'ils consomment des laitages et des œufs, n'ont pas de risque de carence, excepté peut-être en fer. Seul un médecin peut établir si des compléments alimentaires à base de fer s'avèrent nécessaires.



LE VÉGÉTARISME ET LES ENFANTS

Le végétarisme ne présente pas de souci majeur pour les enfants à condition de veiller aux apports nécessaires en vitamines B 12 et D, en calcium et en fer. Le régime végétarien doit être bien mené, sur la base d'une alimentation variée et équilibrée apportant tous les nutriments indispensables à la croissance. Ainsi, le lait est essentiel pour ses apports en protéines chez les plus jeunes. En ce qui concerne le soja, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments recommande d'éviter d'en donner trop aux bébés et aux enfants, notamment les préparations à base de « lait » de soja qui contient des substances naturelles pouvant perturber le développement des tout-petits.



Les régimes végétalien et végan sont à proscrire totalement chez les enfants en raison de carences nutritives qui peuvent entraîner de graves conséquences sur la santé et le développement de l'enfant.

UN SENIOR PEUT-IL ÊTRE VÉGÉTARIEN ?

Comme pour les enfants, le régime végétarien chez les personnes âgées est acceptable à condition d'avoir une alimentation suffisante et bien équilibrée comprenant des œufs, des produits laitiers, des fruits et légumes, des produits céréaliers (pain, pâtes, riz, semoule...), des légumes secs (haricots, flageolets, lentilles...).

Les associations légumes secs/produits céréaliers (riz et petits pois, semoule et haricots, etc.) ainsi que les associations produits laitiers/produits céréaliers (riz au lait, semoule au lait, etc.) sont recommandées.

Les régimes végétalien et végan, déséquilibrés par la suppression des œufs et des produits laitiers, sont fortement déconseillés.

Le végétalisme ou régime végétalien



Le végétalisme est également appelé « végétarisme strict ».

À la différence du végétarisme, le végétalisme est un régime alimentaire qui ne comporte que des aliments issus du monde végétal. Les végétaliens rejettent les viandes, les poissons, les fruits de mer ainsi que les produits laitiers, les œufs et d'autres produits d'origine animale comme le miel ou la gélatine.

Les besoins en nutriments apportés par les produits retirés de l'alimentation doivent donc être couverts par des aliments végétaux de substitution de bonne qualité : légumes, céréales complètes, graines et fruits oléagineux ainsi que leurs dérivés (comme les laits végétaux), huiles végétales et fruits.

Les adeptes du régime végétalien doivent impérativement prendre des compléments en vitamines B12 sous peine de souffrir de graves carences. Comme évoqué plus haut, la vitamine B12 étant uniquement présente dans les produits d'origine animale.

gros plan sur...

Le véganisme ou régime végan

Formé par les premières lettres du mot anglais **vegetarian**, le terme **vegan** (à prononcer « végane ») a été inventé par Donald Watson en 1944, fondateur de la Vegan Society et officiellement le premier adepte du véganisme. Donald Watson vantait les bienfaits pour la santé d'un régime végétalien et voyait le véganisme avant tout comme un principe moral basé sur la non-violence envers les animaux.

Le régime végan est le même que le régime végétalien, mais les personnes adoptant un mode de vie végan refusent tout produit d'origine animale, non seulement dans leur alimentation, mais dans leur vie en général. Ainsi les végétariens n'achètent pas de vêtements en cuir ou en fourrure.

En raison du contexte restrictif du régime alimentaire végan, il est fortement recommandé d'adopter une transition encadrée par un professionnel de la santé et de bien se renseigner avant de sauter le pas.

Tout comme les adeptes du régime végétalien, les adeptes du régime végan doivent impérativement prendre des compléments en vitamines B12.

Des cas de troubles neurologiques graves, entre autres, ont été signalés chez des personnes devenues végétaliennes ou végétariennes depuis plusieurs années sans prendre de vitamines B12.



Communs à ces régimes, des bienfaits sur la santé sont toutefois à noter, comme par exemple la réduction de graisses saturées, la perte de poids ou encore la baisse du mauvais cholestérol.

Sans changer radicalement son alimentation pour devenir végétalien à l'extrême, on peut apprendre à composer des plats équilibrés sans viande que nous consommons souvent en excès.

En pratique, dans le quotidien

Face à l'émergence de ces pratiques alimentaires, de nombreux restaurants proposent des plats végétariens, mais il est moins courant de trouver des formules spécialement adaptées aux végétaliens et végétariens.

Artisans et géants de l'industrie se sont lancés dans la production et la distribution de produits végétariens qui représentent aujourd'hui bien plus qu'un marché de niche. La demande est de plus en plus forte et l'on voit arriver une variété de produits végétariens de plus en plus importante, du vin (exluant les produits pour la clarification) au fromage (à base de noix de cajou) en passant par les soins cosmétiques, l'ameublement ou les vêtements.

Parmi les pictogrammes appliqués sur les packagings de produits dits végétariens ou végétariens, nous avons relevé deux types de labels officiels attestant de la certification des produits commercialisés.

<https://www.v-label.eu/fr>



VÉGÉTARIEN



VEGAN



Association pour le don du sang bénévole de Forbach, Freyming-Merlebach et environs, affiliée à la Fédération Française pour le Don du Sang Bénévole.

Créée il y a 50 ans et reconnue d'utilité publique en 2011, l'Association pour le Don du Sang Bénévole de Forbach, Freyming-Merlebach et environs compte dans son équipe des donneurs de sang bénévoles ainsi que des membres donateurs qui apportent un soutien moral et financier.



Les 11 membres composant le comité sont élus par l'Assemblée Générale et se réunissent une fois par mois afin de définir les objectifs et décider quelle personne s'occupe de telle ou telle collecte. Le comité prend les décisions relatives au fonctionnement de l'association et à l'organisation des collectes. Il détermine les actions à mener, consigne les résultats des collectes et s'occupe de la gestion globale de l'association.

L'association contribue activement aux actions préconisées par la **FFDSB** (Fédération Française pour le Don du Sang Bénévole) afin de garantir l'autosuffisance des produits sanguins, et ce, à tous les niveaux, départemental, régional et national, pour pouvoir assurer le soin des malades et blessés.

En plus des actions de promotion du don de sang bénévole mises en place pour trouver et fidéliser de nouveaux donneurs, l'association participe à toutes les collectes de son secteur, organisées par l'**EFS** (Établissement Français du Sang), en préparant les salles pour accueillir les donneurs dans les meilleures conditions. Une aide technique et morale et également assurée auprès des donneurs après le don.

Des invitations sont envoyées aux bénévoles actifs pour aider à organiser les collectes et à mettre la salle en place avant l'arrivée du personnel de l'**EFS**. Puis les bénévoles s'occupent de la préparation de la collation mise à disposition des donneurs et au rangement des lieux à la fin de la collecte.

Malheureusement, le nombre de membres de l'association diminue d'année en année, il devient urgent d'accueillir de nouveaux bénévoles pour poursuivre les actions en cours.

Si vous êtes intéressé(e), merci de contacter :

M. Christian SCHERER, Président de l'Association pour le Don du Sang Bénévole de Forbach, Freyming-Merlebach et environs

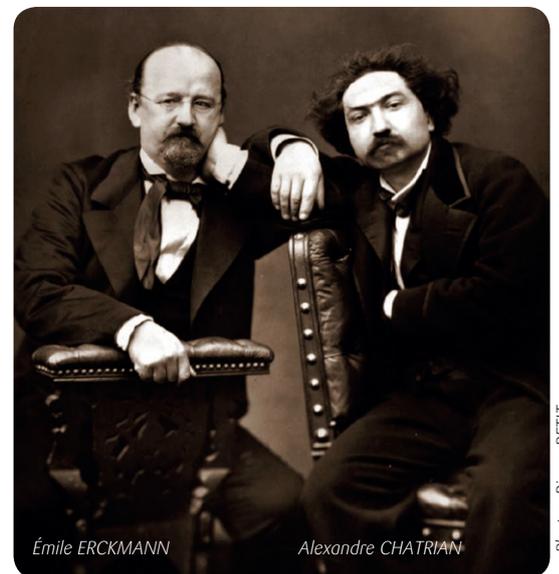
Siège social : 15 H, rue de Remsing - 57600 Forbach

Tél. : 06 85 10 12 15 - E-mail : c_scherer@orange.fr

Appel aux donneurs de sang : donner son sang et un geste citoyen, simple et désintéressé. Une heure de votre temps peut sauver une vie. Pensez-y.

ERCKMANN-CHATRIAN, écrivain à 2 têtes.

Erckmann-Chatrian est le pseudonyme collectif utilisé de 1847 à 1887 par deux écrivains français : Émile Erckmann (né le 21 mai 1822 à Phalsbourg) et Alexandre Chatrian (né le 18 décembre 1826 à Soldatenthal, aujourd'hui Grand Soldat près d'Abreschviller).



Amis inséparables, ils vont former un duo d'écrivains pendant près de 40 ans.

Le succès arrivant, ils s'installent à Paris, près de la gare de l'Est et reviennent régulièrement en Lorraine. Profondément républicains, ils prônent la liberté, l'amour de la patrie, la tolérance religieuse, la fraternité, l'instruction et l'émancipation des petites gens.

Les héros imaginés par Émile Erckmann et Alexandre Chatrian sont des gens simples et généreux comme « L'ami Fritz », un roman que bon nombre de Mosellans ont découvert sur les bancs de l'école.

Dans le Grand Est, de nombreux bâtiments publics, établissements scolaires et rues portent les noms d'Erckmann-Chatrian, qui, dans l'imaginaire collectif, représentent une seule et même personne. Leur collaboration fusionnelle aura absorbé leurs personnalités respectives néanmoins ancrées dans le cœur de leurs ouvrages.

Lisez ou relisez Erckmann-Chatrian, plongez dans leurs univers mêlant réel et imaginaire.

Voici quelques titres parmi leurs nombreux ouvrages : « L'Ami Fritz », « Gens d'Alsace et de Lorraine », « Histoire d'un paysan », « Contes Fantastiques ».

votre quotidien

votre quotidien

Les aides à l'aménagement en faveur de l'accessibilité du logement



Le crédit d'impôt

Une partie des dépenses d'aide à l'aménagement de l'habitation principale donne droit à un crédit d'impôt. **Pour certains équipements, l'avantage fiscal est ouvert même si aucune personne âgée ou handicapée vit dans le logement.** Pour d'autres, la présence d'une personne handicapée ou âgée est obligatoire depuis 2018. Les équipements doivent être vendus et installés par la même entreprise. Le coût des matériaux et le coût de la main d'œuvre doivent figurer sur la même facture. Le crédit d'impôt correspond à 25 % des dépenses (y compris la main d'œuvre) pour l'installation ou le remplacement d'équipements.

La liste des travaux éligibles figure à l'article 18 ter de l'annexe IV au Code Général des Impôts <https://www.legifrance.gouv.fr>

Les allocations pour les cas où le handicap est reconnu

La reconnaissance du handicap, permet d'avoir accès à des allocations spécifiques :

- La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)

La prestation de compensation du handicap (PCH) est une aide financière versée par le département. Son attribution dépend du degré d'autonomie, de l'âge, des ressources et de la résidence. L'aide à l'aménagement du logement fait partie des aides couvertes par la PCH.

- La Majoration pour la Vie Autonome (MVA)

La majoration pour la vie autonome (MVA) est une allocation qui permet aux personnes en situation de handicap de faire face aux dépenses liées à l'adaptation de leur logement.

Pour plus de précisions, rendez-vous sur le site :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14202>

L'ANAH

Ouverts à tous les propriétaires occupants, les services de l'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH) accordent des aides financières pour travaux, sous conditions d'éligibilité.

Le service en ligne <https://monprojet.anah.gouv.fr> vous permet de faire vous-même la demande d'aide qui correspond à votre projet de travaux.

<http://www.anah.fr>

La trousse de santé «nomade»



La trousse de secours est un élément indispensable autant dans la voiture qu'en voyage ou lors de randonnées. Pratique, elle ne doit contenir que le nécessaire et être régulièrement inspectée.

Pour la randonnée ou les sorties à vélo (contenu pour 1 à 2 pers.)

- > 1 bande extensible (3 m x 5 cm)
- > 10 compresses imprégnées désinfectantes
- > 10 compresses stériles (5 cm x 5 cm)
- > 20 pansements adhésifs
- > 1 couverture de survie (220 cm x 140 cm)
- > 1 paire de ciseaux (8 cm)
- > 1 paire de gants vinyle d'examen
- > 1 pince à écharde
- > 1 rouleau de sparadrap

Pour la voiture (contenu pour 2 à 4 pers.)

- > 2 bandes extensibles (3 m x 5 cm)
- > 2 bandes extensibles (3 m x 7 cm)
- > 10 compresses imprégnées désinfectantes
- > 10 compresses stériles (5 cm x 5 cm)
- > 20 pansements adhésifs
- > 1 couverture de survie (220 cm x 140 cm)
- > 1 paire de ciseaux (8 cm)
- > 1 paire de gants vinyle d'examen
- > 1 pince à écharde
- > 1 rouleau de sparadrap
- > 1 autocollant croix
- > 2 sacs vomitoires
- > 1 livret de 1^{er} secours.

Pensez à la lampe de poche, au gilet haute visibilité, au triangle de signalisation et à l'extincteur.

Pour vos voyages en avion et selon la destination

- > Des compresses de désinfectant (Chlorhexidine)
- > De la Biafine (en cas de brûlure ou de coup de soleil)
- > Un médicament contre la fièvre, Aspirine ou Ibuprofène ou Paracétamol.
- > Un antispasmodique contre les douleurs digestives ou gynécologiques
- > Un anti diarrhéique
- > Un laxatif en cas de constipation
- > Un antibiotique contre les cystites (sachet mono dose)
- > Un antibiotique ou antifongique gynécologique en cas d'infection ou de mycose
- > Des pastilles de purification d'eau

Courrier des lecteurs

Existe-il des délais pour déclarer un litige à la Protection Juridique Santé Apemme ?

RÉPONSE : En effet, il convient de déclarer le litige à l'assureur CFDP dès que vous en avez connaissance, au plus tard dans un délai de 2 ans à compter de l'évènement qui donne naissance au litige et de ne prendre aucune initiative sans concertation préalable avec l'assureur.

Si vous mandatez un avocat ou tout auxiliaire de justice sans en avoir avisé l'assureur et obtenu son accord écrit, **les frais exposés restent à votre charge.**

Pour nous écrire :

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

Le saviez-vous ?

Les carottes, pas si bonnes pour les lapins



Contrairement à l'idée véhiculée par des personnages de dessins animés tels que Bugs Bunny ou Coco lapin, la carotte fait partie des légumes à donner en quantité limitée aux lapins car elle très riche en sucre ; s'ils en consomment en excès, les carottes favorisent la prise de poids ainsi que des problèmes dentaires.

Il est à noter que certains lapins peuvent contracter des problèmes digestifs suite à une alimentation trop riche en carottes. Les fanes des carottes sont bien plus indiquées pour leur santé et les lapins en raffolent !

Pourquoi nos veines sont-elles bleues alors que le sang est rouge ?



L'explication réside dans le fait que la peau et les veines agissent à la manière d'un filtre lumineux absorbant les ondes rouges et réfléchissant les ondes bleues. La teinte bleutée du « bleu » que l'on se fait en se cognant est issue du même phénomène, bien qu'il s'agisse d'un épanchement de sang sous la peau. Les « bleus » passent au noir ou au violet puis virent au vert et enfin au jaune dans les jours suivants. Ces variations de couleur sont dues à la dégradation progressive de la molécule d'hémoglobine, modifiant ainsi les ondes absorbées et réfléchies.

Une hypothèse veut que l'expression « avoir le sang bleu », c'est-à-dire être noble, vient du fait que les nobles ne passaient pas leurs journées à travailler sous les rayons du soleil. Ils avaient le teint plus pâle que les paysans, ce qui rendait leurs veines plus apparentes.

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) Quel est le nom de l'inventeur du terme végétan ?
- 2) En quelle année est né Émile Erockmann ?
- 3) Quel était le sujet du « gros plan sur » du magazine Apemme Plus n°9 ?

Pour participer, remplissez le formulaire sur le site www.apemme.fr, ou envoyez-nous vos réponses sur papier libre en indiquant : « Jeu Apemme Plus n°18 » ainsi que vos coordonnées complètes : nom, prénom, adresse, n° de téléphone, n° d'adhérent.

Date limite de participation : le 28/11/2018 à 17h00

Adresse : Apemme - Jeu Apemme Plus 18
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 30/11/2018. Les gagnants seront contactés directement après cette date.

infos

Nouvelle composition du Conseil d'Administration de l'Apemme

Gino BECKER
Vice-président

Alexandre CHAVAN

Jean-Marc CZAJKOWSKI

Jean-Marie GEYER
Trésorier

Gérard GLATZ

Serge GRASLAND

Francis HERQUE
Secrétaire Adjoint

Roland HOEN
Secrétaire

René HOFFMANN
Vice-président

Hubert JUNG
Trésorier Adjoint

Serge KUNTZ
Assesseur

Fabrice MARGIOTTA
Assesseur

Raymond POLAK

Kurt SCHIRLE

Rémi SEILER

Claude TARALL
Vice-président

Ernest TERVICHE

Olivier TRUSCH

Antoine VACCARO

Léon VALIN
Président

Francis VINE

Gilbert ZIMMER



Numéros utiles

Police	17	SIDA info service	0 800 840 800	Violence conjugale	3919
Pompiers	18	Drogue info service	0 800 23 13 13	ALLÔ escroquerie	0 811 02 02 17
Samu	15	Enfance maltraitée	0 800 05 41 41 ou 119	Médigarde Lorraine	0 820 33 20 20
Appel d'urgence européen	112	SOS viols	0 800 05 95 95	Service d'urgence libéral (médecins généralistes) du lundi au vendredi de 20h à 8h et le week-end du samedi 12h au lundi 8h	
SOS Médecins	3624	Croix rouge écoute	0 800 858 858		
Fil santé jeunes	0 800 235 236	Samu Social	0 800 306 306 ou 115		

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**

Sous le contrôle de l'ACPR (Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution) - 61, rue Tailbout - 75436 PARIS Cedex 09

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**

ASSISTANCE SANTÉ

☎ **09 69 39 74 62**

PROTECTION JURIDIQUE SANTÉ

☎ **03 83 58 45 05**

Le magazine de l'Apemme a 10 ans !

Depuis 2008, de nombreux articles ont été développés et il reste encore beaucoup de thématiques à aborder. Nous comptons sur vous pour nous faire part de sujets qui vous intéressent, et mettre en lumière des personnes de notre région.

Toute suggestion sera la bienvenue !

