

apemme **Plus**

Gros plan sur :

Quand l'obésité rend malade



Focus

Les aidants :
un rôle souvent
mal identifié



Portraits

> La Vöklinger Hütte
> L'arbre de la paix
à Valmunster



Votre quotidien

> La télémédecine
> Le zona



Le Mot du Président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Dans ce numéro nous avons choisi de nous pencher sur un sujet de santé publique crucial : l'obésité. Ce fléau touche de plus en plus de personnes, impactant gravement leur santé et leur qualité de vie. Nous vous proposons ici des pistes de réflexion et des ressources pour mieux comprendre ce problème.

Parallèlement à la santé physique, la santé administrative mérite également toute notre attention ! Pour optimiser votre accueil, Uniassur a réorganisé son hall d'entrée de manière plus fonctionnelle en mettant l'accent sur le confort et la convivialité.

Une astuce : pour vos appels téléphoniques, privilégiez les créneaux horaires les plus propices. Des informations complémentaires sont détaillées dans la rubrique Actualité ci-contre.

Par ailleurs, nous vous invitons à prendre part à notre prochaine assemblée générale qui se tiendra le 16 octobre prochain dans la salle Vouters à Freyming-Merlebach. Vous trouverez la convocation en page 11 de ce magazine. Votre participation active est précieuse pour l'avenir de notre association.

Enfin, nous conseillons fortement aux étudiants et futurs étudiants de se renseigner sur la couverture santé proposée par l'Apemme. Une protection adaptée est indispensable pour aborder la nouvelle année universitaire en toute sérénité.

Toute l'équipe Apemme vous souhaite de belles et reposantes vacances d'été ! Profitez pleinement de ces moments précieux pour vous ressourcer.

Avec mes meilleures salutations,

Votre Président,
Léon Valin



sommaire

Actualité Apemme P3

Focus P4

Dossier P5-7

• **Quand l'obésité rend malade**

Portraits P8

> La Völklinger Hütte
> L'arbre de la paix à Valmunster

Votre quotidien P9

> La télémedecine
> Le zona

Courrier des lecteurs P10

Le saviez-vous ? P10

Recette de saison 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

Un nouvel espace d'accueil chez Uniassur

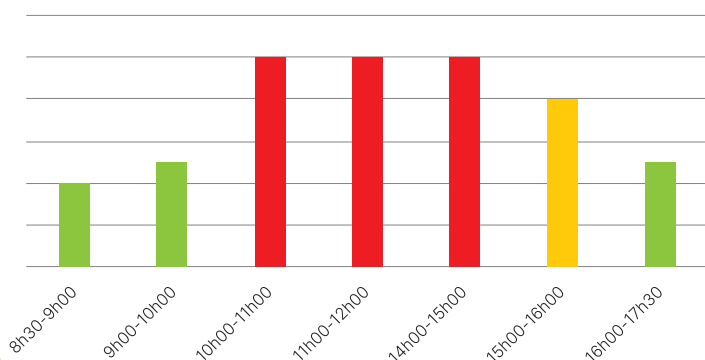
Uniassur a rénové son espace d'accueil pour mieux vous recevoir. Ce nouvel environnement a été conçu pour vous offrir un cadre confortable et convivial tout en préservant l'intimité nécessaire à vos échanges confidentiels avec nos agents.

Une ambiance lumineuse et moderne s'associe à des couleurs apaisantes et les matériaux sélectionnés créent une atmosphère relaxante.



Appels téléphoniques vers Uniassur : choisir les bons créneaux

Disponibilité pour vos appels chez Uniassur



Dans le monde trépidant d'aujourd'hui, la gestion du temps est essentielle, tant pour les entreprises que pour les particuliers. Chez Uniassur il existe des temps spécifiques lors desquels les délais d'attente sont optimisés.

Selon nos observations, les créneaux horaires en première partie de matinée (8h30 à 10h) et en deuxième partie d'après-midi (16h à 17h30) se révèlent être les plus propices aux appels téléphoniques en raison d'affluences moins importantes.

Optimisez votre appel téléphonique :

1. Visez une fenêtre horaire adéquate (évités les créneaux en rouge sur le graphique ci-contre).
2. Ayez à portée de main toutes les informations nécessaires (votre numéro d'adhérent est essentiel).
3. Exprimez clairement votre besoin, que ce soit une question sur un produit, l'état d'une réclamation ou une demande de renseignements.

Tirage au sort

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

Réalisé à partir d'un fichier restreint aux veuves, ce tirage au sort a désigné Mmes Cécile S. et Henriette S., nées respectivement en 1932 et 1937.



LES AIDANTS : un rôle souvent mal identifié.

Prendre conscience de son rôle d'aidant est souvent un processus graduel. Il est essentiel de faire le point sur l'ampleur de son implication pour en prendre pleinement conscience.

Évaluer le temps consacré à aider un proche dans des tâches quotidiennes comme l'hygiène, les repas, les déplacements, ou la gestion administrative.

S'informer sur la définition de l'aidant en consultant des publications d'associations et d'organismes de soutien.

Réaliser l'importance de la charge émotionnelle induite par l'investissement dans la santé et le bien-être d'un proche.

- **L'Aidant aux personnes en situation de handicap** : la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées rend officiels la place et le rôle des aidants familiaux (père, mère, enfant, frère, sœur...).

- **L'Aidant aux personnes âgées** : la loi n° 2015-1776 du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement définit la notion de « proche aidant » d'une personne âgée en perte d'autonomie, en l'élargissant à l'entourage (voisin, ami...).

Pour plus d'informations sur le rôle de l'aidant rendez-vous sur les sites « Santé Famille Retraite Services » MSA.fr et de « L'Assurance Retraite » lassuranceretraite.fr



LES AIDES AUX AIDANTS

Des aides et ressources sont disponibles pour gérer son rôle d'aidant tout en préservant son propre bien-être.

Le congé de proche aidant permet de suspendre ou réduire son activité professionnelle pour accompagner un proche en situation de handicap ou en perte d'autonomie.

L'Allocation de Soutien aux Aidants (ASA) compense la perte de revenu due à la réduction de l'activité professionnelle des aidants.

L'allocation journalière proche aidant (AJPA) indemnise le congé du proche aidant. Se renseigner auprès de la Caisse d'Allocations Familiales.

La Prestation de compensation du handicap (PCH) prend en charge certains frais liés à l'accompagnement d'une personne en situation de handicap. Contactez-le : 0 800 360 360 ou rendez-vous sur <https://handicap.gouv.fr/aidants>



Le plan d'aide au répit dans le cadre de l'APA (Allocation Personnalisée Autonomie) peut offrir la possibilité de bénéficier d'un accueil ou d'un hébergement temporaire pour la personne aidée, permettant ainsi à l'aidant de prendre du repos.

Des formations pour aidants sont financées par des structures comme la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) pour mieux accompagner les proches. <https://www.cnsa.fr/>

Des soutiens psychologiques sont proposés gratuitement ou à tarif réduit avec des professionnels de la santé mentale pour aider les aidants à gérer le stress et l'épuisement.

Contacts utiles :

> **La Maison des aidants** à Freyming-Merlebach propose un accueil personnalisé et des activités liées au bien-être. 2 Avenue Émile Huchet à Freyming-Merlebach. Informations au 03 87 90 09 11 - <https://www.maisondesaidants.fr/>

> **L'association « Avec nos proches »** propose une ligne nationale d'entraide, d'écoute et d'information pour les aidants. Tél.: 01 84 72 94 72 - <https://www.avecnosproches.com>

> **Cellule APA (Département de la Moselle)**
Hôtel du Département - 1, rue du Pont Moreau CS 11096
57036 METZ Cedex 1. Tél. 03 87 56 31 31
E-mail : celluleapa@moselle.fr

> **Plateforme du gouvernement :**
<https://solidarites.gouv.fr/agir-pour-les-aidants>

gros plan sur...

gros plan sur...

Quand l'obésité rend malade

L'obésité représente un enjeu de santé publique à l'échelle mondiale. Selon l'OMS (L'Organisation Mondiale de la Santé), le nombre de personnes obèses dans le monde a quasiment triplé depuis 1975.



Liée à de nombreuses comorbidités, l'obésité est considérée comme une maladie chronique complexe qui accroît notamment le risque d'accidents cardiovasculaires, la principale cause de décès dans le monde. Elle est également associée à plusieurs types de cancers ainsi qu'au diabète et à divers troubles musculo-squelettiques (TMS). Des recherches récentes, réalisées par l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) indiquent que les individus obèses sont davantage exposés à des formes graves de Covid-19.

Depuis les années 1980, la prévalence de l'obésité en France a connu une augmentation constante. Au début des années 1980, le taux d'obésité était relativement faible, avec environ 8 % de la population adulte classée comme obèse.

À la fin des années 90 ce taux est passé à 11 %. Les dernières études montrent que l'obésité concerne aujourd'hui environ 17 % d'adultes en France. Ce qui situe la France dans la moyenne des pays européens.

Les projections faites en 2016 par l'OMS pour la France sont particulièrement inquiétantes puisqu'en 2030 les chiffres devraient atteindre 25 à 29 %.

Cette évolution est liée à plusieurs facteurs, notamment les changements dans les modes de vie, les comportements alimentaires et le marketing alimentaire.



Au cours du 20^e siècle, les sociétés ont connu une transition vers un style de vie plus sédentaire. Les avancées technologiques et l'usage croissant des équipements électroniques ont contribué à réduire les niveaux d'activité physique. Les heures passées devant les écrans se sont multipliées, entraînant une diminution importante du temps d'exercice.



Les habitudes alimentaires ont également changé avec une augmentation de la consommation d'aliments transformés et de fast-food. Faciles d'accès, ces aliments sont souvent riches en calories, en sucres ajoutés et en graisses saturées. Les portions ont considérablement augmenté au fil des années, ce qui a contribué à une surconsommation calorique.



Le marketing a également été un facteur déterminant dans la progression de l'obésité. Les entreprises de l'agroalimentaire investissent massivement dans la publicité de produits très caloriques et peu nutritifs, ciblant notamment les enfants et les adolescents. Mascottes, couleurs vives et promotions attractives contribuent à façonner les préférences alimentaires dès le plus jeune âge, établissant des habitudes qui persistent à l'âge adulte.

gros plan sur...

gros plan sur...

IMC (Indice de masse Corporelle)

En présence d'une personne en excès de poids, le médecin calcule son IMC et mesure son tour de taille qui permet d'évaluer l'excès de graisse au niveau de l'abdomen. L'IMC se calcule à l'aide de la formule suivante : **poids divisé par la taille au carré.**

Pour une personne pesant 70 kg et mesurant 1,75 m on obtient : **70 : 1,75² = IMC de 22,9**

Les catégories de l'indice de masse corporelle définies par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :

Poids insuffisant : IMC de moins de 18,5 - **Poids normal :** IMC de 18,5 à 24,9 - **Surpoids :** IMC de 25 à 29,9

Obésité de classe 1 (modérée) : IMC de 30 à 34,9

Obésité de classe 2 (sévère) : IMC de 35 à 39,9

Obésité de classe 3 (morbide ou extrême) : IMC de 40 ou plus

Les maladies associées à l'obésité

L'obésité est associée à un certain nombre de maladies et de conditions de santé, notamment :

Le diabète de type 2



L'obésité est l'un des principaux facteurs de risque du diabète de type 2. La résistance à l'insuline, qui se développe souvent avec une prise de poids excessive, entraîne une élévation des niveaux de glucose sanguin. 80 % des diabétiques sont en surpoids. À long terme, le diabète entraîne des lésions vasculaires favorisant athérosclérose (dépôt de substance grasseuse dans les parois des artères), infarctus du myocarde, AVC, déficience visuelle ou insuffisance rénale.

Les maladies cardiovasculaires

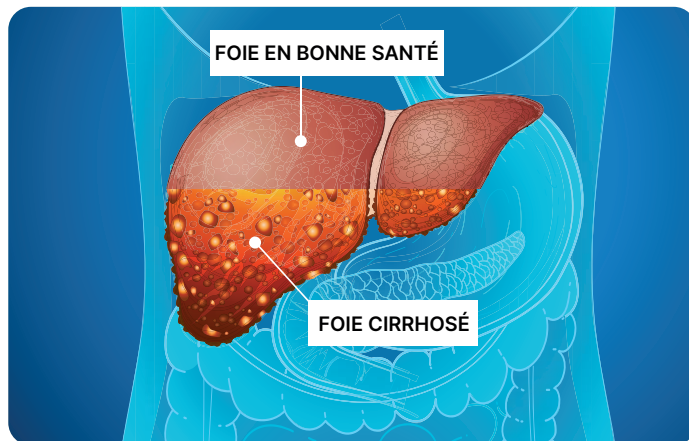
L'obésité abdominale contribue à perturber tout le métabolisme : les triglycérides augmentent et le bon cholestérol (ou HDL-cholestérol) diminue, ce qui accroît le risque de maladies cardiaques comme l'infarctus du myocarde ou l'AVC. De plus, l'obésité peut également contribuer à des anomalies du rythme cardiaque, connues sous le nom d'arythmies.

Certains types de cancer

Il existe une relation étroite entre l'obésité sévère et le risque de développer un cancer. En effet, plusieurs études ont montré que les personnes obèses ont un risque plus élevé de développer certains types de cancers, tels que le cancer du côlon ou de l'œsophage par exemple. Cancers du sein, de la prostate, des reins, de l'endomètre, des voies biliaires... seraient notamment favorisés par l'hyperinsulinisme (taux d'insuline élevé). L'apparition de ces cancers serait jusqu'à deux fois supérieure chez les personnes obèses.

La stéatose hépatique métabolique ou foie gras (non alcoolique)

La stéatose est l'accumulation de graisses à l'intérieur de cellules qui, normalement, n'en contiennent pas ou peu. Le foie, qui comporte très peu de graisses lorsqu'il est sain, peut être le siège de cette concentration. On parle alors de stéatose du foie ou d'hépatopathie stéatosique ou encore, en langage courant, de « foie gras ». Le foie devient le siège d'une inflammation appelée hépatite. Cette inflammation peut évoluer vers la fibrose hépatique pour se transformer en cirrhose avec un risque de cancer hépatique.



L'arthrose

L'excès de poids exerce une pression supplémentaire sur les articulations, en particulier celles des hanches, des genoux et de la colonne vertébrale. Cela peut entraîner des douleurs articulaires chroniques et une usure prématurée du cartilage, conduisant à l'arthrose. Dos, genoux, hanches, mains souffrent également de l'excès pondéral : ostéoporose, arthrite, arthrose ou inflammation des disques vertébraux sont aggravées par un effet mécanique ou métabolique.

L'apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est un trouble du sommeil courant chez les personnes obèses. Elle se caractérise par des pauses respiratoires répétées au cours du sommeil, ce qui peut entraîner de la somnolence pendant la journée, des problèmes de concentration et un risque accru d'accidents.

Des incontinences urinaires

L'obésité est un facteur de risque reconnu pour l'incontinence urinaire caractérisée par une perte involontaire d'urine. La pression abdominale due à l'excès de poids aggrave le risque et la sévérité de l'incontinence, qu'elle soit à l'effort ou par impériosité.

gros plan sur...

Dangers physiques et psychologiques

Des problèmes de mobilité

L'obésité peut entraver la mobilité physique, rendant difficile l'exécution des activités quotidiennes. Cela peut conduire à un mode de vie sédentaire, aggravant encore le problème de l'obésité. Les personnes obèses peuvent éprouver des difficultés à marcher, à se lever ou même à s'occuper des tâches ménagères, ce qui peut avoir un impact sur leur indépendance.



Santé mentale

L'obésité est souvent associée à des problèmes de santé mentale tels que la dépression et l'anxiété. La stigmatisation sociale, les discriminations et les préjugés liés au poids entraînent parfois une faible estime de soi et un isolement social. De plus, les personnes souffrant d'obésité ont tendance à se tourner vers la nourriture comme un moyen de faire face à leurs émotions, ce qui peut aggraver leur condition.



Prévention et traitement de l'obésité

Une alimentation équilibrée

Adopter une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes et protéines maigres, réduire les apports caloriques, limiter les aliments riches en sucres ajoutés et en graisses saturées constituent le b.a.-ba d'un comportement alimentaire sain permettant de maintenir un poids de forme.



Une activité physique régulière

L'intégration de l'exercice physique dans la routine quotidienne est cruciale pour la perte et le maintien du poids. Les adultes devraient consacrer au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour à raison de 5 fois par semaine (marche rapide, vélo, natation etc.).



Interventions médicales

Un traitement peut être prescrit par le médecin dans certaines situations, voire des actes de chirurgie pour les cas les plus graves. Ces options sont généralement réservées aux personnes ayant un IMC élevé ou de graves problèmes de santé liés à l'obésité.

Compte tenu des enjeux de santé publique, un nouveau Nutri-Score a été validé par le gouvernement à la mi-mars 2025. Les règles de calcul ont été modifiées pour renforcer la lutte contre le surpoids et l'obésité. Les entreprises disposent d'un délai de 2 ans pour appliquer le nouveau Nutri-Score sur les emballages alimentaires.



L'obésité est reconnue comme une maladie chronique. Parfois victimes de préjugés, il arrive que les personnes atteintes d'obésité subissent des discriminations. Cette double peine accentue une fragilité psychologique déjà présente. Il est essentiel de lutter contre l'idée reçue selon laquelle les personnes en situation d'obésité le seraient uniquement par manque de motivation personnelle.

Sources :
https://www.who.int/fr/health-topics/obesity#tab=tab_1
<https://www.inserm.fr/dossier/obesite/>
<https://www.ameli.fr>



La Völklinger Hütte

Site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1994, la Völklinger Hütte est une ancienne aciérie située à Völklingen en Allemagne, à deux pas de Sarrebruck. Ce site industriel exceptionnel et un bijou du patrimoine industriel mondial.

Fondée en 1873, la Völklinger Hütte représente un emblème de la révolution industrielle en Europe. En activité jusqu'en 1986, on y a produit principalement de la fonte brute à partir de minerai de fer. Le site couvre environ 6 hectares et comprend des structures monumentales telles que les hauts fourneaux, les salles de coulage, et les différents ateliers liés à la production sidérurgique.

Après l'arrêt de son activité industrielle, la Völklinger Hütte a entamé une transformation majeure pour devenir un espace culturel et artistique dynamique. Le site accueille des expositions temporaires d'art contemporain, de photographie et d'installations visuelles. L'atmosphère particulière du lieu crée un cadre unique pour la présentation d'œuvres artistiques, permettant une interaction fascinante entre le patrimoine industriel et l'expression artistique contemporaine.

Heures d'ouverture :

Du 1^{er} avril au 1^{er} novembre : du lundi au dimanche de 10h à 19 h (18h30 pour l'accès aux hauts fourneaux)

Du 2 novembre au 31 mars : du lundi au dimanche de 10h à 18 h (17h30 pour l'accès aux hauts fourneaux)

Contact et billetterie en ligne :

Weltkulturerbe Völklinger Hütte
Europäisches Zentrum für Kunst und Industriekultur
Rathausstraße 75 - 79
66333 Völklingen
mail@voelklinger-huette.org



© Oliver Dietze

Un arbre de la paix et de l'amitié entre les peuples à Valmunster



Octobre 2024, visite de Mme Elisabeth Borne à Valmunster

À l'initiative du maire Denis Butterbach, un arbre de la paix et de l'amitié entre les peuples a été érigé sur la commune de Valmunster.

Déjà connu pour son église du X^e siècle, Valmunster, petit village mosellan de 101 habitants, s'est doté d'une sculpture d'acier magistrale symbolisant la chance de vivre dans une Europe en paix.

Orchestré par un collectif composé d'habitants de la commune, d'une école d'ingénieurs, sa direction, ses enseignants et ses étudiants, d'entreprises locales, d'élus et d'un artiste, ce projet a vu le jour en 2018.

Le coût de la réalisation a été quasiment nul car chacun y a contribué selon ses ressources : du temps, du matériel, de l'huile de coude...

« Plusieurs symboliques constituent l'essence de cet arbre : les racines représentent nos origines différentes, le tronc, nos convergences, et les branches expriment nos énergies identitaires ».

Un compteur principal affiche le nombre de jours de paix entre les peuples européens écoulés depuis la fin de la deuxième guerre mondiale.

En plaçant sa main dans l'empreinte gravée sur le tronc un second compteur s'actionne pour comptabiliser le nombre de personnes ayant témoigné de leur passage et de leur adhésion à ce projet.

À l'heure où nous publions cet article, 6366 personnes ont apposé leur main sur cette œuvre symbole, porteuse de valeurs essentielles.



Cet arbre métallique de 3m de haut est situé à côté de la mairie de Valmunster, 1 place de l'Abbé Gabriel Weyland, et peut être admiré tous les jours de l'année.

votre quotidien

votre quotidien

La télémédecine

Si elle ne remplace pas la consultation classique auprès d'un médecin, la télémédecine ou téléconsultation contribue toutefois à améliorer l'accès aux soins, notamment dans les régions impactées par la désertification médicale. Cette pratique offre également l'avantage de minimiser le risque de transmission de maladies contagieuses en réduisant le nombre de visites physiques dans les établissements de santé, protégeant ainsi les patients et le personnel médical.

L'ACCÈS À LA TÉLÉMÉDECINE REQUIERT QUELQUES ÉTAPES :

Équipement : vous aurez besoin d'un appareil connecté à Internet : un smartphone ou une tablette, ou un ordinateur équipé d'une webcam.

Téléchargez l'application souhaitée (voir la liste plus bas). Certaines plateformes peuvent également être accessibles via un navigateur web.

Créez un compte avec vos informations personnelles et médicales de base.

Sélectionnez le type de consultation (médecin généraliste, spécialiste, etc.).

Avant la consultation préparez la liste de symptômes, des questions ou des préoccupations à évoquer. Ayez votre dossier médical à portée de main ainsi que les traitements en cours et les médicaments pris.

Ordonnances et traitements : les ordonnances peuvent être envoyées électroniquement à votre pharmacie pour vous permettre de récupérer vos médicaments plus facilement.

VOICI QUELQUES-UNS DES PRINCIPAUX SERVICES DE TÉLÉCONSULTATION :

Chacune de ces plateformes respecte les normes de sécurité et de confidentialité de la santé en France.

Doctolib : initialement connu pour la prise de rendez-vous médicaux en ligne, Doctolib offre désormais des consultations de télémédecine avec des médecins généralistes et des spécialistes.



LA TÉLÉCONSULTATION EN PHARMACIE

De plus en plus de pharmacies s'équipent de cabines de téléconsultation. Le pharmacien peut de son côté assurer un rôle de suivi et conseiller le patient sur la prise de son traitement.



Le zona

Le zona, également connu sous le nom d'herpès zoster, est une infection virale causée par la réactivation du virus de la varicelle qui se manifeste par une éruption cutanée douloureuse.

Après une infection initiale de varicelle, survenant généralement durant l'enfance, le virus reste en sommeil dans le système nerveux central. Il peut se réactiver des années plus tard, entraînant le zona.

Le zona se caractérise par une éruption vésiculeuse, généralement limitée à un côté du corps. Les vésicules apparaissent sur le thorax ou sur le visage ou au niveau de l'abdomen, suivant les trajets nerveux où le virus était en veille. Avant l'apparition de l'éruption, les personnes peuvent ressentir des symptômes précoces, tels que des démangeaisons, des picotements ou une douleur intense dans la zone affectée.

L'âge avancé, le stress et les déficiences immunitaires augmentent le risque de développer le zona, car ces facteurs peuvent déclencher la réactivation du virus. **Les personnes ayant eu la varicelle sont susceptibles de développer le zona, mais il n'est pas possible d'avoir un zona si on n'a jamais eu la varicelle.**

Bien que le zona disparaisse généralement en quelques semaines, il peut entraîner des complications, la plus notable étant la névralgie post-zostérienne, une douleur intense et persistante située d'un seul côté du thorax avec des sensations de brûlures ou de douleurs en coup de poignard.

D'autres complications peuvent inclure des infections bactériennes secondaires de la peau et des problèmes oculaires si le zona affecte le visage.

TRAITEMENTS

Les traitements antiviraux, tels que l'acyclovir, peuvent réduire la gravité et la durée des symptômes s'ils sont administrés très rapidement, dans les 72 heures suivant le diagnostic.

Des vaccins sont disponibles pour réduire le risque de développer le zona et atténuer la sévérité des symptômes chez les personnes plus âgées. La vaccination contre le zona est recommandée à partir de l'âge de 65 ans.

LE PATCH QUTENZA

Qutenza est un patch cutané contenant de la capsaïcine à haute concentration, un composé actif dérivé du piment qui est utilisé pour traiter des douleurs neuropathiques telles que celles provoquées par le zona. Il agit en désensibilisant les récepteurs de la douleur sur les nerfs de la peau. Lorsque le patch est appliqué sur la peau, il libère de la capsaïcine qui diminue l'activité des nerfs sensoriels. Ce processus entraîne une réduction significative de la douleur dans les zones traitées. Le patch Qutenza est appliqué en milieu médical uniquement.

Courrier des lecteurs

QUESTION de M.S.K de Forbach : Le gouvernement a annoncé une augmentation des taxes sur les contrats complémentaires santé, pourriez-vous me dire si cela concerne mon contrat étant adhérent APEMME depuis de nombreuses années ?

RÉPONSE : L'État impose une taxe sur tous les contrats complémentaires santé des mutuelles et des assureurs. Le montant de cette taxe varie en fonction de la nature de votre contrat, « responsable » ou « non responsable » ; son taux oscille entre 13,27 % et 20,27 % de votre cotisation. Cette taxe est prélevée sur votre cotisation par Identités Mutuelle qui reverse directement ces montants à L'URSSAF. L'assureur doit gérer vos prestations avec votre cotisation diminuée de ces montants. Concernant l'augmentation annoncée par les médias, il semblerait que le gouvernement impose une augmentation de 2 % ; mais nous n'avons pas au moment de la rédaction de votre APEMME + la date de mise en place de celle-ci. Votre association APEMME tout comme votre gestionnaire UNIASSUR seront très vigilants à ce sujet lors des négociations de vos cotisations avec l'assureur de vos contrats.

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

Le saviez-vous ?

Des pigeons photographes en temps de guerre

Durant la Première et la Seconde Guerre mondiale des pigeons voyageurs délivraient des messages en toute discrétion. Ils étaient également utilisés en tant que photographes. Les pigeons étaient équipés d'un appareil photo à retardateur pour pouvoir prendre en photo la position des ennemis depuis le ciel.



D'où vient le nom de la quiche Lorraine ?

Le terme quiche tire son origine du patois Lorrain « Kuche » qui se rapproche de l'allemand « Kuchen » pour gâteau ou encore de « Kich » qui se rapproche de l'allemand « Küche » pour la cuisine. La vraie quiche ne contient que 3 ingrédients : des œufs, du lard et de la crème. En aucun cas du fromage !



L'origine de la chanson Malbrouck s'en va t'en guerre

Le 3 juin 1705, en pleine guerre de succession d'Espagne, le château de Meinsberg est investi par les troupes du duc anglais John Churchill de Marlborough (se prononce Malbrouck), un ancêtre du premier ministre britannique Winston Churchill. Le duc projette d'envahir la France depuis la Vallée de la Moselle. Cette occupation donna son nom au château, popularisé par la célèbre chanson « Malbrouck s'en va t'en guerre ».



Recette de saison Tajine de poulet aux abricots et amandes

Ingrédients (4 pers.) : 4 cuisses de poulet (ou 4 blancs de poulet pour une option plus légère), 1 oignon, 2 gousses d'ail, 200 g d'abricots secs, 50 g d'amandes effilées, 400 ml de bouillon de volaille, 1 c.à.c de cumin moulu, 1 c.à.c de coriandre moulue, 1 c.à.c de connelle, 1 c.à.c de curcuma, 2 c.à.s d'huile d'olive, 1 bouquet de coriandre fraîche (ou persil), sel et poivre. **Facultatif :** 1 piment frais.

Émincez l'oignon et hachez l'ail. Faites légèrement griller les amandes à sec dans une poêle. Réservez. Salez et poivrez les morceaux de poulet et faites-les dorer dans une cocotte ou dans un tajine. Retirez et réservez. Dans la même cocotte, faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez les épices et mélangez.

Remettez le poulet dans la cocotte. Ajoutez les abricots secs et le bouillon de volaille. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 40 minutes. Pendant la cuisson, vérifiez que le liquide ne s'évapore pas trop. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. À la fin de la cuisson, ajoutez les amandes grillées et la coriandre fraîche ciselée. Ajustez l'assaisonnement si besoin.

Servez le tajine accompagné de semoule, de riz complet ou de pain pita.



infos

Agenda



■ Convocation à l'Assemblée Générale de l'Apemme

L'Assemblée Générale de l'Apemme se tiendra **le jeudi 16 octobre 2025 à 17 heures** dans **la salle Vouters à Freyming-Merlebach**.

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 17/10/2024
- Rapport d'activité 2024
- Rapport financier 2024
- Quitus au Conseil
- Résultats 2024 des contrats
- Perspectives 2025/2026



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

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**

CONTRAT SANTÉ SPÉCIAL ÉTUDIANTS

Réduisez vos dépenses de rentrée en optant pour une assurance santé sur mesure !

En tant qu'étudiant, vos besoins en matière de santé diffèrent grandement de ceux de vos aînés. L'Apemme vous offre des solutions adaptées à votre style de vie et à votre état de santé.



N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER DÈS MAINTENANT POUR UNE ANALYSE PERSONNALISÉE DE VOS BESOINS.

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30 :
13, rue Eugène Kloster - 57800 FREYMING-MERLEBACH
2, rue du Général de Gaulle - 57500 SAINT-AVOLD

Tél. : 03 87 29 85 60 - e-mail : contact@uniassur.com



www.apemme.fr