

apemme **plus**

Gros plan sur :

**L'entrée en
résidence senior**



Actualités
Les 20 ans de
l'Apemme

Portraits
> La dynastie
industrielle
de Wendel

Votre quotidien
> Différences entre
bactérie et virus
> Changement de
saison et santé



Le Mot du Président

Vingt ans de solidarité et de santé

Depuis deux décennies déjà, l'Apemme vous accompagne et veille à vos intérêts en vous proposant des contrats de complémentaires santé et de prévoyance optimisés pour une protection sur mesure.

Notre histoire s'écrit année après année grâce à des partenariats renouvelés avec des acteurs professionnels fiables mais aussi grâce à l'implication sans faille des membres du conseil d'administration. En marquant ces vingt ans, nous réaffirmons notre mission : faire de la santé un bien accessible, partagé et solidaire.

L'assemblée générale du 16 octobre a rassemblé, dans ce même esprit, un public nombreux et impliqué. Les échanges ont été riches, les comptes rendus transparents, et les perspectives discutées avec enthousiasme. Autant de signes que notre association est vivante, écoutée et prête pour les défis à venir.

Dans ce numéro Apemme Plus, nous avons choisi de nous pencher sur la question de l'entrée en résidence senior, une étape majeure et émotionnelle à laquelle sont confrontés bon nombre de nos aînés.

Ce grand pas vers un nouveau mode de vie permet de favoriser les rencontres et de rompre l'isolement trop souvent subi. Pour franchir cette étape sereinement, il est primordial de dialoguer en famille et d'établir un projet de vie allant au-devant des attentes de chacun. Une résidence adaptée contribue pleinement à une vieillesse épanouie.

Au nom de l'ensemble du conseil d'administration, je réaffirme ici notre volonté de faire perdurer nos actions en restant profondément à l'écoute de nos adhérents : vos besoins, vos idées et vos retours sont au cœur de notre projet.

Fidèles à nos valeurs, nous continuerons à développer des initiatives durables, adaptées et solidaires. Notre porte est ouverte au dialogue : réunions, échanges informels ou prises de contact individuelles sont toujours les bienvenus.

Ensemble, poursuivons ce chemin de solidarité et d'engagement pour renforcer notre action au service de tous.

Votre Président,
Léon Valin



sommaire

Actualité Apemme P3-4

Focus P4

Dossier P5-7
• L'entrée en résidence senior

Portraits P8
> La dynastie industrielle de Wendel

Votre quotidien P9
> Les différences entre une bactérie et un virus
> Changement de saison et santé

Courrier des lecteurs P10
Le saviez-vous ? P10

Recette P11
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



L'Apemme a 20 ans

Créée en juin 2005, l'**Association Pour l'Entraide Médicale en Moselle-Est**, a permis d'élaborer un dispositif complet de garanties adaptées aux besoins de chacun en matière de complémentaire santé et de prévoyance, ouvert à tous les régimes de sécurité sociale, minier, local et général. À l'automne 2007, après 40 années passées au service des affiliés du régime minier, les membres de la CEM (Caisse d'Entraide Médicale du Bassin Houiller Lorrain) et de l'AEM (Association d'Entraide Minière) se sont prononcés à l'unanimité pour le regroupement de leurs services au sein de l'Apemme. Ce transfert a permis une gestion centralisée des garanties souscrites tout en simplifiant les échanges avec les assurés.

L'Apemme compte aujourd'hui 14 297 d'adhérents unis dans un esprit commun, porteur de valeurs familiales et de solidarité.

Un grand merci pour votre fidélité et votre confiance !

Un dynamisme toujours renouvelé

Année après année, nos membres œuvrent sans relâche pour la défense de vos intérêts et assurer la vitalité de notre organisation par le biais d'actions phares et de rencontres dont voici quelques exemples :



Forum santé 2013



Journée de prévention santé 2015



Réunion publique 2016



Réunion publique 2018



Réunion publique 2019



Journée de prévention santé 2023

Les présidents successifs de l'Apemme :



1 **Claude Tarall** du 20 juin 2005 au 30 juillet 2009



2 **Gino Becker** du 31 juillet 2009 au 5 octobre 2015



3 **Léon Valin** depuis le 6 octobre 2015

Le Conseil d'Administration de l'Apemme est renouvelé aux échéances fixées par les statuts :



Conseil d'Administration 2009



Conseil d'Administration 2025

Assemblée générale de l'Apemme du 16 octobre 2025

104 personnes ont assisté le jeudi 16 octobre dernier à l'Assemblée générale de l'Apemme dans la salle Vouters à Freyming-Merlebach.

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

Désignés par tirage au sort, deux participants se sont vus attribuer la gratuité d'un contrat Apemme durant 1 an. Toutes nos félicitations à M. Antoine GROSSE et M. Jean-Marie JACOB.



focus

focus

Assurer la sécurité et le bien-être des personnes âgées à domicile

Lorsque l'état de santé de la personne âgée le permet, vivre dans un environnement familial où elle est entourée de souvenirs et d'objets chers, offre un confort psychologique inestimable. Il est néanmoins crucial de prendre certaines mesures de sécurité et de veiller à maintenir une bonne qualité de vie au quotidien.

- Pour prévenir les risques de chutes, retirez les obstacles tels que fils électriques, meubles encombrants et tapis.
- Équipez les escaliers d'une main courante solide et d'un éclairage automatique muni d'un détecteur de présence.
- Installez des barres d'appui à côté de la douche et des toilettes.
- Installez un téléphone accessible, à grandes touches et doté d'un répertoire d'urgence.
- Vérifiez régulièrement l'état des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone.
- Mettez en place une téléassistance reliée à un centre d'appel disponible 24 h/24. Selon le système, médaillons, bracelets ou montres d'appel offrent des fonctionnalités variées.

LES OBJETS DU QUOTIDIEN CONNECTÉS

Sélectionnez les objets selon la situation et les capacités de la personne âgée, et impliquez-la dans le choix et l'utilisation.

- Un pilulier connecté permet de rappeler la prise de médicaments et d'alerter les proches en cas d'oubli.
- Des serrures et visiophones connectés assurent un contrôle d'accès à distance.
- Une canne connectée, équipée d'un dispositif SOS et d'une détection de chute, sécurise les déplacements.
- Une enceinte connectée avec assistant vocal intégré constitue un atout pour le confort quotidien (météo, musique, radio, appels...).
- Des applications pour tablette ou smartphone aident à entretenir les capacités cognitives.

Retrouvez plus d'informations sur le site officiel pour les personnes âgées et leurs aidants : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>

gros plan sur...

gros plan sur...

L'entrée en résidence senior : enjeux, accompagnement et acceptation



Le vieillissement de la population modifie profondément les modes de vie et les besoins collectifs. De plus en plus de familles se posent la question d'un déménagement vers une résidence seniors. Ce choix doit garantir sécurité, soins et vie sociale tout en respectant les souhaits de la personne concernée. Pour bien décider, il faut comparer plusieurs éléments tels que l'emplacement, les prestations, le prix et le niveau d'autonomie proposé. Anticiper évite les décisions prises à la hâte et limite le stress pour tous.

Plusieurs signes peuvent indiquer qu'il est temps d'envisager ce changement : des difficultés pour l'hygiène ou les repas, des risques de chutes, un isolement qui s'accroît ou l'aggravation d'une maladie chronique. Pour faire le bon diagnostic, il est indispensable de réaliser des bilans coordonnés basés sur des consultations médicales, des tests pratiques et des entretiens sociaux afin d'orienter vers la solution la mieux adaptée : **logement avec services, résidence avec aide quotidienne ou structure médicalisée.**

Comprendre les craintes et les résistances

Les inquiétudes sont légitimes. Beaucoup craignent de perdre leur intimité, leur liberté de décision ou d'être mal compris par le personnel. Parler franchement, sans pression, aide à repérer ces peurs, à expliquer le fonctionnement des lieux et à proposer des réponses concrètes. L'aménagement et la décoration du logement, la possibilité d'un accompagnement individualisé et des choix d'activités adaptés permettent de restaurer la confiance et le sentiment de contrôle.



Impliquer la personne âgée dans la décision

Associer la personne à toutes les étapes est essentiel. Laisser le choix du logement quand c'est possible, visiter plusieurs établissements à différents moments, rencontrer les équipes sur place et tester un séjour temporaire facilitent l'adaptation. Conserver les habitudes, maintenir les liens familiaux et garder des objets familiers contribuent aussi à rendre la transition moins brutale. Le soutien des proches et des services de proximité joue un rôle déterminant dans la réussite du projet.

Enfin, il est important d'aborder la question financière et juridique en amont : informations sur les aides, contrat et droits éventuels. Une démarche préparée, respectueuse et centrée sur la personne favorise une installation sereine et une qualité de vie maintenue.



gros plan sur...

gros plan sur...

Trouver le type d'hébergement adapté

Les établissements pour seniors sont plus ou moins médicalisés, selon qu'ils sont destinés à héberger des personnes autonomes ou dépendantes ou très dépendantes.

Les résidences autonomie

Anciennement appelées « foyer logement » et souvent gérées par un Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), les résidences autonomie sont des établissements publics destinés aux seniors autonomes ou semi-autonomes (**GIR 5-6***).

Exemples d'établissements de ce type en Moselle-Est :

- Les résidences SAINTÉ-BARBE et SOLEIL à Freyming-Merlebach,
- La COULÉ VERTE à Creutzwald,
- Les LYS d'OR à Carling.

Retrouvez plus d'informations sur : <https://www.conseildependance.fr/maison-retraite/residence-autonomie/moselle-57/>

Les résidences services seniors

Elles proposent plus d'options de loisirs et de confort. Elles sont gérées par des institutions et opérateurs privés tels que Domitys, Ovelia, les Jardins d'Arcadie, les Senioriales, Villa Beausoleil ou encore DomusVI (**GIR 5-6***).

Retrouvez plus d'informations sur : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-residences-service/moselle-57>



L'habitat inclusif

Sans médicalisation lourde, les habitats inclusifs s'adressent aux personnes âgées et aux personnes handicapées. Les habitants y vivent dans des logements privatifs et partagent des espaces communs (**GIR 2 à 6***).

Pour plus d'informations, contactez le Pôle Autonomie du Centre Moselle Solidarités proche de chez vous :

- > 6 rue Robert Schuman - 57220 BOULAY-MOSELLE
Tél. 03 87 21 56 56 - poleautonomiebassinhouiller@moselle.fr
- > 18 avenue de Spicheren - 57600 FORBACH
Tél. 03 87 21 56 56
- > 16 rue du Lac - BP 20099 - 57503 SAINT-AVOLD cedex
Tél. 03 87 21 56 56
E-Mail commun : poleautonomieforbach-stavold@moselle.fr



Les EHPAD (Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes)

Ils accueillent les seniors en perte d'autonomie ayant besoin d'une prise en charge médicale et d'aides quotidiennes. (**GIR 1 à 4***). 114 établissements sont répertoriés en Moselle.

Retrouvez la liste complète sur :

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-ehpad-et-comparateur-de-prix-et-restes-a-charge/moselle-57>

Voici quelques établissements situés en Moselle-Est :

- > Creutzwald : EHPAD Sans soucis
- > Behren-lès-Forbach : EHPAD Pavillon du Soleil
- > Forbach : EHPAD Résidence À l'Orée du Bois
- > Freyming-Merlebach : EHPAD Sainte-Elisabeth et le Bois des Oiseleurs
- > Saint-Avold : EHPAD Les Hirondelles

Les USLD (Unités de Soins de Longue Durée)

Elles sont généralement adossées à un établissement hospitalier. Elles accueillent les personnes âgées très dépendantes nécessitant des soins constants. (**GIR 1 à 4***).

Voici quelques établissements situés en Moselle-Est :

- > Forbach : Centre de gériatrie Saint-François
- > Creutzwald : Pôle hospitalier gériatrique
- > Boulay : Centre Hospitalier Le Secq de Crépy

Retrouvez la liste complète des USLD en Moselle sur :

<https://www.capgeris.com/usld/grand-est/moselle/>



gros plan sur...

***Le GIR (Groupe Iso-ressources)**

Le GIR définit le niveau de perte d'autonomie. Il en existe six. Le GIR 1 est le niveau de perte d'autonomie le plus fort et le GIR 6 le plus faible. Le GIR est calculé lors de l'évaluation réalisée par une équipe médico-sociale ou par un médecin coordonnateur à l'aide de la grille AGGIR (Autonomie Gérontologie Groupe Iso Ressources).

GIR 1

> Personnes confinées au lit dont les fonctions mentales sont gravement altérées.

GIR 2

> Personnes confinées au lit ou au fauteuil, dont les fonctions mentales ne sont pas totalement altérées et qui nécessitent une prise en charge pour la plupart des activités de la vie courante.

> Personnes dont les fonctions mentales sont altérées, mais qui ont conservé leurs capacités à se déplacer.

GIR 3

> Personnes ayant conservé tout ou partie de leur autonomie mentale, partiellement leur autonomie locomotrice, mais qui nécessitent plusieurs fois par jour des aides pour leur autonomie corporelle.

GIR 4

> Personnes qui, une fois levées, peuvent se déplacer à l'intérieur du logement. Elles doivent parfois être aidées pour la toilette et l'habillage.

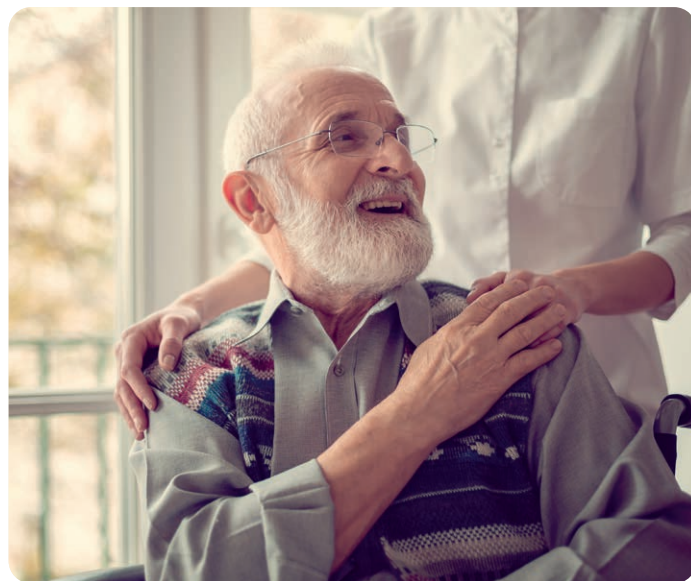
> Personnes n'ayant pas de problèmes locomoteurs, mais devant être aidées pour les activités corporelles et pour les repas.

GIR 5

> Personnes assurant seules leurs déplacements à l'intérieur de leur logement, s'alimentant et s'habillant seules. Elles peuvent avoir besoin d'une aide ponctuelle pour la toilette et les activités domestiques (préparation des repas, ménage...).

GIR 6

> Personnes autonomes pour tous les actes de la vie courante. Elles peuvent avoir besoin d'une aide ponctuelle pour les activités domestiques.

**Aides et allocations**

Le coût des placements peut être un obstacle pour de nombreuses familles. Une évaluation financière approfondie est nécessaire pour déterminer la faisabilité du placement. Des aides peuvent être octroyées en fonction de la situation financière du futur résident. Renseignez-vous auprès du centre communal d'action sociale (CCAS) à la mairie, ou directement à votre mairie si celle-ci ne dispose pas d'un CCAS.

- **L'APA (allocation personnalisée d'autonomie)** en établissement aide à payer une partie du tarif dépendance facturé aux résidents des EHPAD.
- **L'aide sociale à l'hébergement** aide à payer les frais d'hébergement pour les résidents qui ont des ressources inférieures au montant des frais d'hébergement.
- **L'APL (aide personnalisée au logement)** aide à payer les frais d'hébergement (uniquement si l'établissement est conventionné).
- **L'ALS (allocation de logement sociale)** aide à payer les frais d'hébergement même si l'établissement n'est pas conventionné (APL).

Les personnes en GIR 1, 2, 3, 4 sont éligibles à l'APA à domicile ou à l'APA en établissement. Les personnes en GIR 5 et 6 ne sont pas éligibles à l'APA. Elles peuvent solliciter une aide-ménagère ou une aide de leur caisse de retraite.



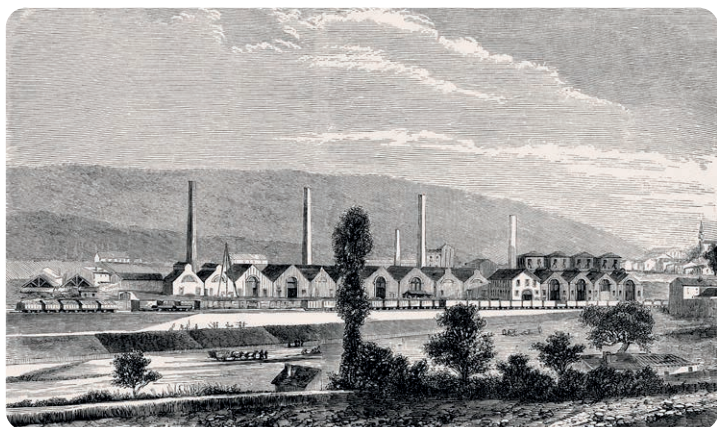
Une fois le placement décidé, le maintien des liens affectifs est crucial. Il est important d'organiser les visites régulières des proches et d'impliquer la famille dans la vie de la résidence (participation à des repas, animations, etc.).

Dans certains cas, faire appel à un psychologue ou à un professionnel peut aider la personne à exprimer ses émotions et à mieux traverser ce changement.



La dynastie industrielle de Wendel

Liée à l'histoire de la Moselle et de la Lorraine, la famille de Wendel fait partie des grandes dynasties industrielles françaises. Son nom est indissociable de l'essor de la sidérurgie française et de l'influence économique, politique et sociale exercée sur la région du XVIII^e au XX^e siècle.



Usine à Stiring-Wendel en 1857

ORIGINES ET HISTOIRE

En 1704, Jean-Martin Wendel (1665-1737) acquiert les forges d'Hayange dont il va moderniser les installations. Son fils Charles (1708-1784) lui succède en 1737 et poursuit sa politique de développement. Le fils de Charles, François Ignace, (1741-1795) est nommé commissaire des forges Royales. Avec l'ingénieur anglais Wilkinson, il entreprend de développer la première fonte à coke au Creusot (en Bourgogne). Mais la Révolution française freinera ce développement. Un coup dur est alors également porté à l'entreprise familiale en Lorraine ; la famille de Wendel choisit d'émigrer en Allemagne (Saxe). Les forges d'Hayange sont confisquées et vendues au nom des Biens Nationaux. Ce n'est qu'en 1803, avec le retour de François de Wendel, fils de François-Ignace, que la famille parvient à racheter les forges d'Hayange.

À la mort de François en 1825, sa veuve, Joséphine de Wendel, met en place une indivision avec ses enfants pour préserver le patrimoine familial. Charles, leur fils, devient associé dans la nouvelle société créée par sa mère, assurant ainsi le maintien de l'exploitation des usines par la famille.

En 1850, avec l'aide du financier anglais Georges Tom Hainguerlot et du baron d'Hausen, Charles de Wendel fonde la compagnie des houillères de l'Est, suivie en 1853 par la compagnie des houillères de Stiring. Il s'attache alors à améliorer la condition des classes laborieuses en fondant une cité modèle pour loger les ouvriers. C'est ainsi que la ville de Stiring est rebaptisée Stiring-Wendel.

Charles décède en 1870. Sa mère, Joséphine, prépare la succession pour éviter la fragmentation des biens. Neuf de ses petits-enfants sont désignés « héritiers » au sein de l'entreprise *Les Petits-Fils de François de Wendel & Cie*, se partageant la gestion des usines entre l'Allemagne et la France.

En 1880, Henri de Wendel, l'un des petits-fils, acquiert le brevet du procédé Thomas pour les usines en territoire allemand (procédé d'affinage de la fonte brute mis au point par Sidney Gilchrist Thomas). Henri Schneider l'obtient quant à lui pour la France. Les deux familles s'associent et créent la société en commandite *De Wendel & Cie* basée à Jœuf.

Avec le déclenchement de la guerre de 1914, les usines Wendel passent sous administration allemande avant de redevenir lorraines et françaises en 1919. En 1926, les Schneider cèdent leurs parts dans *De Wendel & Cie*, laissant la société entièrement aux mains de la famille de Wendel.

En 1939 les usines en Moselle sont à nouveau confisquées par l'Allemagne.

Au lendemain de la guerre, les de Wendel doivent faire face à la politique de nationalisation des charbonnages engagée par l'État. Les houillères françaises perdues, ils leur restent celles d'Allemagne et des Pays-Bas.

En 1948, les sidérurgistes lorrains s'unissent pour renforcer le pôle sidérurgique français, donnant naissance à la Société lorraine de laminage continu (SOLLAC), dont la Maison Wendel est le principal souscripteur et actionnaire.

En 1950, la société *Les Petits-Fils de François de Wendel & Cie* transfère ses exploitations minières et métallurgiques à *Wendel & Cie*, qui continue d'exister en tant que holding familiale. En 1972, elle devient la Compagnie lorraine industrielle et financière (C.L.I.F.).

En 1974, la hausse brutale des prix du pétrole déclenche une crise économique généralisée, et la sidérurgie française subit une grave dépression. Le gouvernement décide de nationaliser la sidérurgie, marquant la fin de l'ère des Maîtres des Forges.

Les actifs non-sidérurgiques de Wendel sont regroupés au sein de la Compagnie Générale d'Industrie et de Participations (CGIP).

À partir de 1977, *le Groupe Wendel* prend un nouvel élan et se diversifie dans les secteurs technologiques et de services, tels que les services informatiques, le contrôle qualité et la santé.

Aujourd'hui, seule une branche de la famille, les deux fils de Henri, deuxième du nom (1913-1982), et leurs enfants, portent encore le nom de Wendel.

LES FIGURES EMBLÉMATIQUES DE LA FAMILLE DE WENDEL :

- Jean-Martin Wendel (1665-1737) : fondateur de la saga industrielle, est anobli en 1727.
- François de Wendel (1778-1825), puis Charles de Wendel (1809-1870) modernisent la sidérurgie.
- Henri de Wendel (1844-1906) : donne à l'entreprise son rayonnement international.
- François II de Wendel (1874-1949) : industriel et homme politique, député, puis sénateur de Moselle, membre du Comité des Forges de France.

<https://www.wendelgroup.com/>

votre quotidien

votre quotidien

Les différences entre une bactérie et un virus



LA BACTÉRIE

La bactérie est une entité biologique unicellulaire. **Parmi les maladies pouvant être provoquées par les bactéries, on peut citer les infections urinaires, l'angine, l'otite, la bronchite, la tuberculose, le choléra, la lèpre, la gastro-entérite, les infections génitales, la coqueluche, la maladie de Lyme, la méningite.** Les bactéries peuvent également être responsables d'intoxications alimentaires graves comme la listériose, la salmonellose et le botulisme. La transmission des bactéries peut se faire par voie aérienne, par ingestion d'eau ou d'aliments, lors d'une injection, ou par contact direct avec une peau ou une surface contaminée.

La prise d'antibiotiques permet de tuer certaines bactéries ou d'empêcher leur développement.

Les bactéries ne sont pas nécessairement pathogènes, bien au contraire. Présentes en nombre dans le système digestif, elles sont indispensables à son bon fonctionnement. Les nombreuses bactéries au niveau de la peau permettent de faire barrière aux infections. Des bactéries sont également à l'œuvre dans certains phénomènes naturels tels que la fermentation.

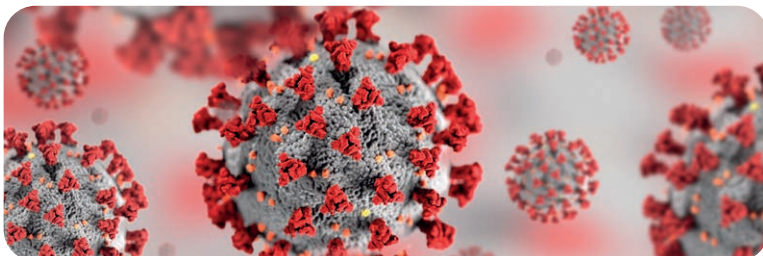
LE VIRUS

Plus petit que la bactérie, le virus est constitué d'un ADN (Acide DésoxyriboNucléique) ou d'un ARN (Acide RiboNucléique). Contrairement à la bactérie qui se reproduit seule, le virus est dépendant d'un organisme. Pour se multiplier, il doit pénétrer une cellule hôte.

Les virus à ADN se répliquent dans le noyau de la cellule hôte. Les virus à ARN se répliquent dans le cytoplasme (autour du noyau de la cellule).

- **Virus à ADN** : virus de la varicelle et du zona, hépatite B, Cytomégalovirus, Epstein-Barr, Polyomavirus, Herpes...
- **Virus à ARN** : coronavirus, rage, VIH, grippe, oreillons, rougeole, hépatite C, Ebola, fièvre jaune, Poliovirus...

Les virus, qu'ils soient à ADN ou à ARN, se transmettent par l'air, l'eau ou le sang, par contact direct ou par voie sexuelle. Des antiviraux peuvent être prescrits pour réduire la capacité de reproduction du virus, mais n'immunisent pas contre le virus. Les vaccins quant à eux servent à procurer aux personnes saines une immunité contre la maladie en stimulant la production d'anticorps qui luttent contre les composantes du virus en cas d'infection.



Changement de saison et santé

Lorsque les jours raccourcissent et que les températures baissent, des facteurs externes agissent sur notre bien-être.

Carences en vitamines, troubles du sommeil et fatigue affectent notre corps et nos routines quotidiennes. Durant l'été, le soleil stimule notre production de vitamine D, une vitamine essentielle qui renforce nos défenses naturelles. Mais lorsque l'ensoleillement se fait plus rare, notre taux de vitamine D baisse et nous rend plus vulnérables face aux microbes. De plus, le froid ralentit nos réponses immunitaires et fragilise les muqueuses respiratoires, ce qui entraîne l'apparition de rhumes et de cas de grippe. Pour passer un hiver en pleine forme il est par conséquent essentiel de renforcer nos défenses naturelles en adoptant une alimentation adaptée et équilibrée.

La vitamine D et la vitamine C pour renforcer les défenses immunitaires

- > Vitamine D : poissons gras, produits laitiers enrichis en vitamine D, jaune d'œuf...
- > Vitamine C : goyave, brocoli, kiwis, poivrons rouges, persil...

Le magnésium, le potassium et les vitamines B pour maintenir un bon niveau d'énergie

- > Magnésium : noix, amandes, chocolat noir, figues séchées...
- > Potassium : abricot sec, avocat, mâche, épinard...
- > Vitamines B : abats, légumes secs, banane, choux...

Compléments alimentaires vendus dans le commerce

Il est essentiel de consulter son médecin ou son pharmacien avant de prendre un complément alimentaire car une interaction avec un traitement médical en cours pourrait réduire l'efficacité des médicaments.

<https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/denrees-alimentaires/article/complements-alimentaires>

PERTURBATION DU SOMMEIL ET FATIGUE SAISONNIÈRE

La baisse de lumière naturelle accroît la production de mélatonine, ce qui favorise la somnolence et complique l'endormissement. **En hiver, pratiquer une activité physique à l'extérieur stimule aussi la sérotonine, améliorant l'humeur et le bien-être.**



La luminothérapie peut aider à rééquilibrer le sommeil.

Courrier des lecteurs

QUESTION de Georges V de Folschviller : Bonjour, l'hôpital privé Nancy Lorraine me facture 35 € de forfait ambulatoire, qui est le tarif minimum proposé, correspondant à 4 heures passées dans une chambre double et une collation. Ce forfait est-il pris en charge par l'assurance maladie et ma mutuelle ?

RÉPONSE : Le forfait ambulatoire s'applique lors d'une hospitalisation où le patient ne reste pas la nuit à l'hôpital, généralement pour des interventions nécessitant moins de 12 heures de présence. Ce forfait couvre principalement les frais administratifs associés à l'accueil et à la gestion du dossier du patient. Il est pris en charge par l'assurance maladie et par votre mutuelle (selon votre régime obligatoire). Certaines cliniques peuvent facturer des frais supplémentaires pour des services qui devraient être inclus dans le forfait standard. Par exemple, des frais pour des services d'accompagnement ou des collations peuvent être facturés sans accord préalable du patient. Le forfait « confort » n'est pas pris en charge par votre mutuelle. Dans votre cas il s'agit de demander une facture détaillée afin de pouvoir différencier ce qui est remboursable ou non.

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

Le saviez-vous ?



Comment lire le code imprimé sur les œufs ?

Le marquage apposé sur la coquille des œufs du commerce correspond à un code réglementé par l'Union européenne. Plusieurs mentions y figurent :

- Un chiffre compris entre 0 et 3 pour le mode d'élevage des poules, suivi de deux lettres indiquent le pays de provenance de l'œuf :
0 = œufs de poules élevées en plein air et Bio (agriculture biologique)
1 = œufs de poules élevées en plein air
2 = œufs de poules élevées au sol (9 poules par m²)
3 = œufs de poules élevées en cage (pas de sortie à l'extérieur ni de lumière naturelle)
- FR pour France, ES pour Espagne, CH pour Suisse, etc.
- Trois lettres permettent d'identifier le site d'élevage.
- Deux chiffres pour le code d'identification du bâtiment.
- La date de consommation recommandée (DCR)

En achetant des œufs codés 0 ou 1, vous avez la garantie que les poules sont élevées dans des conditions qui favorisent leur bien-être, et donc la qualité des œufs.

Pourquoi ne pose-t-on pas le pain à l'envers ?

À l'époque médiévale, les boulangers retournaient les pains réservés aux bourreaux pour les identifier. De peur de s'attirer le mauvais œil, les autres clients évitaient de toucher ces pains. C'est ainsi que le pain retourné a été associé à la mort et au malheur. Lorsqu'un chrétien choisissait par inadvertance un pain destiné au bourreau, il y traçait une croix au couteau avant de le manger pour conjurer le mauvais sort.



La peau est le plus grand de nos organes

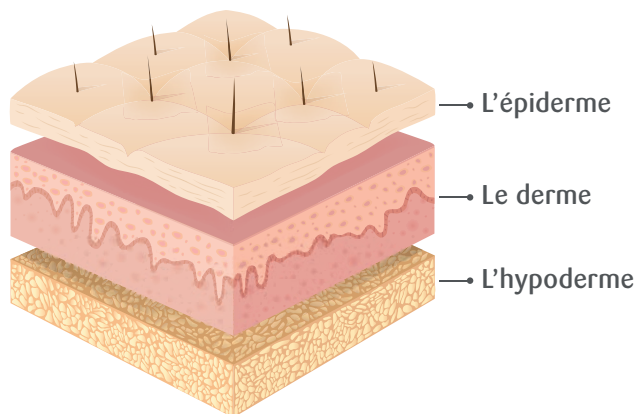
La peau d'un adulte couvre une surface d'environ 1,5 à 2 m², selon la taille et la masse corporelle. Elle sert de barrière protectrice contre les éléments extérieurs tels que les bactéries et autres agents pathogènes, régule le débit sanguin, maintient la température corporelle et synthétise la vitamine D.

LA PEAU EST COMPOSÉE DE TROIS COUCHES.

L'épiderme : en contact direct avec l'environnement, l'épiderme joue le rôle d'une enveloppe protectrice.

Le derme : situé sous l'épiderme, le derme est plus épais. Très résistant, il est constitué de tissu conjonctif riche en fibres élastiques.

L'hypoderme : principalement composé de tissu adipeux, l'hypoderme sert de protection contre le froid et de réservoir pour le stockage d'énergie.



infos

Bûche de Noël

 Pour 8 à 10 personnes

Génoise : 4 œufs, 125 g de sucre, 100 g de farine, 1 cuillère à café de levure chimique, 1 pincée de sel
Préchauffez le four à 180 °C.

Séparez les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Ajoutez le sucre petit à petit en continuant de fouetter. Incorporez délicatement les jaunes d'œufs, puis la farine tamisée avec la levure. Versez la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ; étalez en formant un rectangle. Enfournez durant 12 minutes. Laissez refroidir.

Crème au chocolat : 50 g de cacao amer en poudre, 250 g de beurre doux à température ambiante, 400 g de lait concentré sucré (FROID). Fouettez le beurre jusqu'à ce qu'il blanchisse et que sa texture devienne plus légère. Incorporez le cacao et la moitié du lait concentré sucré. Fouettez en augmentant progressivement la vitesse. Ajoutez le reste de lait concentré sucré et fouettez à vitesse moyenne pendant environ 1 minute. La crème est prête à être utilisée.

Montage de la bûche : égalisez les bords de la génoise pour parfaire le rectangle. Étalez une partie de la crème sur la génoise. Roulez délicatement la génoise en formant un rouleau. Recouvrez la bûche avec la crème restante en effectuant des décors à la spatule pour imiter l'écorce du bois. Terminer le montage avec des décorations de Noël selon votre envie. Laissez reposer la bûche au moins 4 heures ou toute une nuit au réfrigérateur.

Sortez la bûche du réfrigérateur 30 minutes avant de la déguster.

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
Info-Escoquerie	0 805 805 817
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 21 79 48 48
L'Assurance maladie des Mines	08 09 80 00 11
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(ères) 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 - gestion@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

APEMME PROTECTION JURIDIQUE

Un nouveau contrat pour vous accompagner dans vos litiges concernant :
votre santé, la dépendance, les emplois familiaux,
les donations, la protection des ayants droit suite à votre décès,
le droit de visite des grands-parents



Cotisation
mensuelle
2,00 €



- Vous êtes victime d'une agression, d'une atteinte accidentelle à votre intégrité physique et/ou morale, d'une erreur médicale.
- Suite à une perte d'autonomie, vous devez organiser la dépendance de votre conjoint, concubin ou cosignataire d'un PACS demeurant habituellement avec vous.
- Vous êtes confronté à des problèmes de tous ordres avec vos emplois familiaux.
- **Vous rencontrez des difficultés à l'occasion d'une donation, d'une libéralité ou d'un legs.**
- **Suite à votre décès, vos ayants droit doivent se défendre ou exercer un recours.**
- **Vous êtes grand-parent et rencontrez des difficultés pour exercer votre droit de visite ou d'hébergement.**

**CONTACTEZ-NOUS POUR OBTENIR UN DOSSIER DE SOUSCRIPTION
OU DEMANDER DES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES.**

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 : gestion@uniassur.com