

apemme **Plus**

Gros plan sur :

Réinventer sa vie à la retraite : un enjeu de santé mentale



Focus
Le rôle
du CCAS

Portraits
> La coupe du
monde de
football

Votre quotidien
> La maladie du
renard
> Piscine et mycoses



Le Mot du Président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Je profite de ce nouveau numéro d'Apemme Plus pour souhaiter la bienvenue aux adhérents récemment rattachés à l'Apemme, à la suite de la dissolution de l'Union des Caisses de Solidarité (UCS) des HBL.

Destiné exclusivement aux adhérents de l'Apemme, ce magazine est conçu dans un esprit de proximité. Il a pour vocation de vous informer sur l'actualité de l'association et de vous proposer des articles pratiques, ancrés dans votre quotidien.

Le dossier central de ce numéro est consacré à une étape qui nous concerne tous tôt ou tard : **la retraite, synonyme de début d'une nouvelle vie.**

Si elle représente pour beaucoup la fin des contraintes professionnelles et un véritable soulagement, cette transition peut parfois s'accompagner d'un sentiment de vide ou de désorientation. Nous vous présentons des conseils concrets pour vous y préparer et trouver de nouveaux équilibres, sources de plaisir et d'épanouissement.

Je profite également de cet édito pour vous rappeler que ce magazine fait office de **support officiel de convocation à notre Assemblée Générale annuelle** : je vous invite donc à le conserver.

Notre prochaine AG se tiendra **le 15 octobre, salle Vouters à Freyming-Merlebach** (vous trouverez la convocation en page 11).

Ce moment privilégié nous permet d'échanger directement avec vous et de répondre à vos questions. Nous espérons vous y retrouver nombreux.

En attendant, au nom de toute l'équipe d'Apemme, je vous souhaite d'excellentes vacances d'été.

Profitez pleinement de ces moments de repos bien mérités.

Avec mes meilleures salutations,

Votre Président,

Léon Valin



sommaire

Actualité Apemme P3

Focus P4

Dossier P5-7

• Réinventer sa vie à la retraite : un enjeu de santé mentale

Portraits P8

> La coupe du monde de football

Votre quotidien P9

> La maladie du renard

> Piscine et mycoses

Courrier des lecteurs P10

Le saviez-vous ? P10

Recette P10

Agenda P11

Infos Apemme P11

Numéros utiles P11

UnAssur | solCaisse

13, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach

2, rue du Général de Gaulle
57500 Saint-Avold

N° ORIAS 07 001 655



uniassurance

33, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach

N° ORIAS 12 068 786

actualité

actualité

De nouveaux dispositifs santé

L'État a impulsé de nouvelles mesures visant à réduire les difficultés rencontrées par de nombreux patients, qu'il s'agisse des délais d'attente, de l'éloignement géographique ou du coût des consultations.

Élargissement des compétences des infirmiers

Le décret du 24 décembre 2025 marque une évolution majeure du rôle des infirmiers. Ils peuvent désormais **initier certains soins sans prescription médicale, réaliser des consultations infirmières complètes avec bilan clinique et plan de soins personnalisé**. Le texte autorise aussi, dans un contexte encadré, la prescription de produits de santé et d'examens, ainsi que la prise en charge autonome de plaies simples. Il renforce enfin leur rôle dans la coordination des parcours, la prévention, l'éducation à la santé et la vaccination, affirmant l'accès direct aux soins infirmiers.

Création du réseau « France Santé »

Le réseau France Santé vise à garantir à chaque citoyen un accès simple, rapide et équitable aux soins, avec **une solution de santé à moins de 30 minutes et un rendez-vous médical sous 48 heures**. Il repose sur la labellisation de structures de proximité répondant à des critères stricts de qualité, d'accessibilité et de coordination. D'ici l'été 2026, 2 000 structures seront labellisées, avec une priorité donnée aux zones sous-dotées. Piloté par les Agences Régionales de Santé et les préfets, le dispositif ambitionne de rendre l'offre de soins plus lisible, cohérente et proche des besoins du terrain.

Prothèses capillaires: une prise en charge améliorée

La prise en charge des prothèses capillaires est renforcée dans le cadre du dispositif 100 % Santé. Une nouvelle nomenclature classe les prothèses en quatre catégories selon leur qualité et leur composition. Les prothèses des classes I et II sont **intégralement remboursées**, tandis que les classes III et IV bénéficient d'un remboursement revalorisé, **réduisant le reste à charge**. Issue d'une concertation avec les professionnels et les associations, cette réforme améliore l'accès à des prothèses plus qualitatives tout en limitant les inégalités de prise en charge.



Évolution du dispositif « Mon Soutien Psy »

À partir du **1^{er} octobre 2026**, le dispositif « Mon Soutien Psy » bénéficiera du **tiers payant généralisé** pour la part prise en charge par l'Assurance maladie. Les patients n'auront ainsi plus à avancer les frais pour accéder aux consultations. Lancé en 2022, ce dispositif permet chaque année la prise en charge de 12 séances chez un psychologue partenaire. Cette évolution vise à lever les freins financiers et à faciliter l'accès aux soins en santé mentale.

Revalorisation de certaines consultations médicales et de soins de santé

Plusieurs mesures sont entrées en vigueur pour améliorer l'accès aux soins et mieux reconnaître l'engagement des professionnels de santé :

- **Revalorisation des actes et consultations** pour certaines spécialités médicales : pédiatrie, gériatrie, psychiatrie, gynécologie, dermatologie et urgences.
- **Majorations pour les consultations longues** des patients de plus de 80 ans.
- **Majoration des visites à domicile** réalisées dans le cadre du Service d'Accès aux Soins ou de la permanence des soins.
- **Instauration d'un forfait unique** pour les médecins généralistes, basé sur le nombre de patients suivis et leurs besoins de santé, en complément des consultations classiques.
- **Généralisation de la plateforme nationale** « Prévention et soins en orthophonie » pour orienter les patients vers des professionnels disponibles et réduire les délais d'attente.

Pour en savoir plus, consultez le site de l'Assurance Maladie :

<https://www.assurance-maladie.ameli.fr/presse/2025-12-22-cp-convention-medicale-ce-qui-change-en-2026>

UCS - SOLICAISSE: une fusion au sein de l'Apemme

Avant sa dissolution au 1^{er} janvier 2026, l'Union des Caisses de Solidarité des HBL (UCS) a transféré tous ses contrats à l'Apemme.

1367 nouveaux adhérents ont ainsi rejoint les rangs de l'Apemme, qui assure désormais le suivi de la gestion de leur couverture santé-prévoyance.

Cette intégration leur garantit la continuité de leurs droits et de leurs services, sans interruption de couverture.

Tirage au sort

Un tirage au sort a attribué à 2 veuves la gratuité d'un contrat santé Apemme pendant un an.

Réalisé à partir d'un fichier restreint aux veuves, ce tirage au sort a désigné Mmes Irène S. et Angèle B., nées respectivement en 1939 et en 1956.



Le CCAS, ou Centre Communal d'Action Sociale

Le CCAS, ou Centre Communal d'Action Sociale, est un organisme public qui opère au niveau des communes. Son rôle est de veiller à la mise en œuvre des politiques sociales et d'assistance au sein de la collectivité.



LES PRINCIPALES MISSIONS ET FONCTIONS D'UN CCAS

> Une aide sociale au quotidien

- Attribution d'aides financières ou matérielles pour les personnes en difficulté (aides au logement, aide alimentaire, etc.)
- Information sur les droits sociaux et accompagnement dans les démarches administratives

> Le soutien aux personnes les plus fragiles

- Accompagnement des familles, des personnes âgées, des personnes en situation de handicap, des demandeurs d'emploi et des personnes isolées
- Actions pour favoriser l'autonomie des seniors et des personnes en situation de handicap (maintien à domicile, accès aux services, etc.)

> L'écoute et l'orientation

- Accueil, écoute et analyse des situations
- Orientation vers les dispositifs adaptés ou vers des partenaires : associations, services de santé, services spécialisés...

> La prévention et l'intervention sociale

- Actions de prévention contre la précarité, l'isolement, la violence, la dépendance...
- Travail en réseau avec les autres acteurs sociaux et médico-sociaux du territoire pour coordonner les interventions

> Des activités et services pour la population

- Organisation d'actions socio-éducatives, de loisirs, d'animations pour les jeunes, les familles ou les seniors
- Mise en place ou gestion, lorsque c'est le cas, de logements ou de structures adaptées (résidences sociales, foyers de vie, etc.)

Le CCAS est dirigé par un conseil d'administration présidé par le maire. Il réunit des élus, des représentants d'associations et des professionnels du secteur social. Par son action au plus près du terrain, le CCAS joue un rôle essentiel dans le maintien du lien social, l'entraide entre les habitants et l'amélioration des conditions de vie au sein de la commune.

LES CCAS EN MOSELLE-EST

En France, chaque commune doit avoir un CCAS ou être rattachée à un CIAS (Centre Intercommunal d'Action Sociale).

Voici les liens internet vers les principaux CCAS en Moselle-Est :

- > Behren-lès-Forbach - 03 87 87 67 51 : <https://www.ville-behren.fr/solidarite-sante/une-commune-solidaire/c-c-a-s-3102>
- > Creutzwald - 03 87 81 89 89 : <https://demarchesadministratives.fr/centre-communale-d-action-sociale/creutzwald-57150>
- > Forbach - 03 87 84 31 27 : <https://www.mairie-forbach.fr/association/centre-communal-daction-sociale>
- > Freyming-Merlebach - 03 87 29 85 45 : <https://www.freyming-merlebach.fr/Tout-age/Social/Centre-communal-action-sociale.html>
- > Hombourg-Haut - 03 87 81 87 10 : <https://www.hombourg-haut.fr/Vivre-Hombourg-Haut/Sante-Social/CCAS.html>
- > L'Hôpital - 03 87 29 33 80 : <https://ville-lhopital.fr/faq/ccas/>
- > Saint-Avold - 03 87 91 29 60 : <https://www.saint-avold.fr/solidarite/c-c-a-s/>
- > Stiring-Wendel - 03 87 29 32 50 : <https://www.stiring-wendel.fr/vie-pratique/ccas/>

Si votre commune ne figure pas dans cette liste, vous pouvez consulter le site internet de votre mairie, dans les rubriques « Action sociale » ou « CCAS », ou téléphoner directement à la mairie, qui vous indiquera le CCAS ou le CIAS dont vous dépendez.



gros plan sur...

gros plan sur...



Réinventer sa vie à la retraite: un enjeu de santé mentale

La transition vers la retraite est un moment de liberté et de réorientation, mais aussi une période de fragilité sur le plan psychologique. Perte de repères, changement du rythme quotidien, diminution des interactions sociales et parfois baisse de revenus peuvent favoriser l'isolement et la détérioration de la santé mentale. Il est donc essentiel d'anticiper ces risques, de cultiver de nouvelles activités porteuses de sens et de savoir reconnaître les signes de dépression pour intervenir rapidement.

Comprendre les enjeux

La retraite marque une rupture qui dépasse largement la simple fin d'un contrat de travail. Tant que l'on travaille, une partie de l'identité se construit autour de son métier. Le statut professionnel confère une place reconnue et nourrit l'estime de soi. Au moment de la retraite, cette reconnaissance diminue ou disparaît, ce qui peut fragiliser le sentiment d'utilité et de valeur personnelle.

Le travail structure également le lien social. En quittant ce cadre, on perd non seulement des collègues mais parfois l'essentiel de ses contacts quotidiens. Si d'autres sources de lien (famille, amis, associations, voisinage) ne sont pas déjà présentes, la transition peut s'accompagner d'un isolement progressif, d'autant plus insidieux qu'il s'installe souvent sans bruit.

La gestion du temps constitue un autre enjeu majeur. Le cadre professionnel impose un rythme hebdomadaire. À la retraite, les journées peuvent sembler « vides », sans impératifs ni rendez-vous. Pour certains, cette liberté est vécue comme un soulagement ; pour d'autres, comme une perte de repères. Le temps peut devenir pesant.

La transition vers la retraite confronte également à des enjeux plus profonds : le rapport à l'âge et à la santé. La retraite rappelle que l'on avance dans le vieillissement et peut réactiver des peurs (perte d'autonomie, dépendance, maladie, mort). Si ces questions ne sont pas pensées ou discutées elles peuvent nourrir un profond malaise intérieur.

Comprendre ces enjeux en amont ou au moment de la retraite est essentiel pour y faire face.



gros plan sur...

gros plan sur...

Prévenir l'isolement, reconstruire du lien

Avec la retraite, on ne voit plus ses collègues chaque jour. Le risque est de se retrouver trop souvent seul. Il est important de garder des liens réguliers: proposer des rencontres, des appels, des messages, et pourquoi pas retrouver d'anciens collègues autour d'un café ou d'une activité.

Garder le contact avec ses proches

Téléphoner régulièrement, envoyer des messages, faire des visites, organiser des repas en famille ou entre amis.

Sortir et rencontrer de nouvelles personnes

S'inscrire à un club (sport, cartes, chorale...), une association, un groupe de marche, un atelier (cuisine, peinture, lecture...). Les maisons de quartier, bibliothèques, centres sociaux et clubs de retraités proposent souvent des activités accessibles.

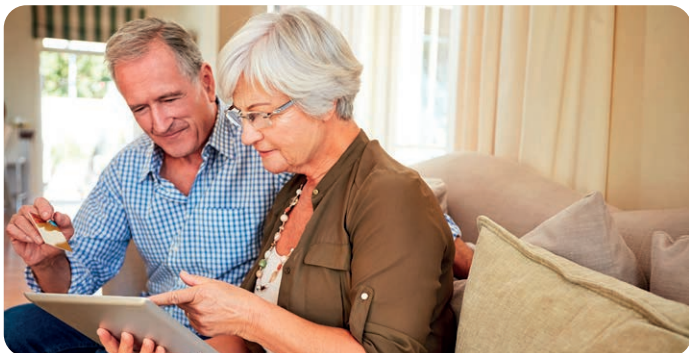


Faire du bénévolat

Aider une association (solidarité, environnement, culture, visites à domicile...) donne du sens au quotidien et permet de rencontrer du monde, à son rythme.

Utiliser le téléphone et Internet

Apprendre à utiliser un smartphone, la messagerie ou la visioconférence (par exemple pour voir ses petits-enfants) permet de rester proche, même à distance. Il existe des cours d'outils numériques pour seniors, souvent gratuits ou peu chers.



Tisser des liens avec le voisinage

Proposer un café, participer à des moments conviviaux (repas de voisins, entraide), se rapprocher d'un voisin avec qui parler de temps en temps.

Garder des rendez-vous réguliers

Un déjeuner chaque semaine avec un ami, une sortie mensuelle, un atelier régulier. Ces rendez-vous donnent du rythme et des repères.

Cultiver ses passions et donner du sens à ses journées

La retraite permet de libérer le temps nécessaire pour renouer avec une ancienne passion mise de côté, explorer de nouveaux centres d'intérêt, voyager ou simplement savourer le temps qui passe. C'est l'occasion de retrouver du plaisir dans des activités choisies, sans contrainte professionnelle.

Reprendre des activités qu'on aime

Musique, dessin, tricot, jardinage, bricolage, lecture, cuisine... L'essentiel est de se faire plaisir.

Découvrir de nouvelles choses

Cours de langue, informatique, histoire de l'art, danse, atelier mémoire, université du temps libre... Apprendre à tout âge garde l'esprit vif.



Faire de sa passion un projet

Organiser une petite exposition, animer un atelier, écrire ses souvenirs, créer un blog, monter un petit projet (seul ou avec d'autres). Avoir un objectif donne de l'élan.

Bouger régulièrement

Marche, gymnastique douce, yoga, tai-chi, natation, danse... L'activité physique améliore l'humeur, le sommeil, l'énergie, et permet souvent de rencontrer des gens.

Choisir des activités qui ont du sens pour soi

S'occuper d'un jardin, cuisiner pour d'autres, s'engager pour l'environnement, aider des jeunes (tutorat, soutien scolaire, mentorat)... Ces activités donnent un sentiment d'utilité.

Attention de ne pas se surcharger ! Il ne s'agit pas de remplir tout son temps, mais de trouver un équilibre entre activités et repos.

gros plan sur...

Reconnaître les signes de dépression : une vigilance nécessaire



Pendant une période de changement, il est normal d'avoir parfois un « coup de blues ». Mais certains signes, s'ils durent, doivent alerter :

- Tristesse qui s'installe, envie de pleurer souvent
- Perte d'intérêt pour les activités habituelles
- Grande fatigue, impression de ne plus avoir d'énergie
- Problèmes de sommeil (difficulté à dormir, réveils fréquents, ou au contraire dormir beaucoup plus que d'habitude)
- Perte ou augmentation de l'appétit, changement de poids
- Difficultés de concentration, trous de mémoire, difficulté à prendre des décisions
- Sentiment de ne plus valoir grand-chose, culpabilité importante
- Idées noires, pensées comme « je ne sers plus à rien », « ce serait mieux si je n'étais plus là »
- Isolement : on ne voit presque plus personne, on ne sort plus
- Douleurs physiques sans explication claire, ou aggravation de maladies déjà présentes

Il ne faut pas dire : « c'est normal, c'est l'âge » ou « c'est comme ça à la retraite ». La dépression se soigne, à tout âge.

Certains éléments augmentent le risque : décès d'un proche (conjoint, ami...), maladie chronique ou douleur persistante, difficultés à se déplacer, isolement social, antécédents de dépression, consommation excessive d'alcool ou de médicaments pour « calmer » ou dormir.

La retraite offre une opportunité formidable de se réinventer, mais demande aussi des ajustements pour protéger sa santé mentale. Prévenir l'isolement par des liens sociaux réguliers, cultiver des passions et des activités qui donnent du sens, savoir repérer les signes de dépression et consulter rapidement sont des stratégies complémentaires et efficaces.

Si vous ou un proche éprouvez des signes inquiétants, n'hésitez pas à solliciter un professionnel de santé ou des ressources locales (CLIC *, CCAS, associations) qui proposent de nombreuses activités et un accompagnement.**

Prendre soin de son mental, c'est investir dans sa qualité de vie pour les années à venir.

*Les Centres locaux d'information et de coordination gérontologique (CLIC) écoutent, soutiennent, informent et orientent gratuitement **les personnes de plus de 60 ans, les personnes handicapées vieillissantes et leur entourage.**

<https://www.capretraite.fr/clic/moselle-57/>

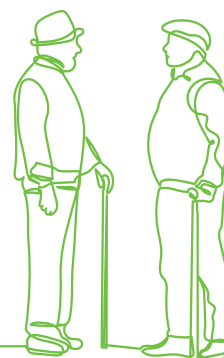
**Les CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) ou CIAS (Centres inter-communaux d'Action Sociale) ont pour mission d'accompagner et de soutenir au quotidien les plus vulnérables. (Cf. l'article en page 4 de ce magazine).



Sources :

<https://inserm.hal.science/inserm-02881423v1/document>

<https://solidarites.gouv.fr/preserver-la-sante-mentale-des-personnes-agees>





La Coupe du Monde de Football: une épopée planétaire

Depuis sa création en 1930, la Coupe du Monde de la FIFA (Fédération Internationale de Football Association) est devenue l'événement sportif le plus suivi à travers le globe. Cette formidable aventure doit son existence au Français Jules Rimet, président de la FIFA de 1921 à 1954.



Jules Rimet présente la coupe de la FIFA à Raúl Huidobro, président de l'Association Uruguayenne de Football (1930)

Avocat de formation et passionné de football, Jules Rimet a donné son nom au premier trophée remporté par l'Uruguay lors de l'édition inaugurale en 1930.

Le pays hôte, alors double champion olympique, a pris en charge le voyage des 13 équipes participantes pour célébrer le centenaire de son indépendance.

Durant les années qui suivent, l'Europe et l'Amérique du Sud s'imposent comme les terres de prédilection du football. L'Italie, sous la houlette de Vittorio Pozzo, enchaîne deux victoires en 1934 et 1938. Après l'interruption due à la Seconde Guerre mondiale, la compétition reprend en 1950 au Brésil.

L'émergence de légendes individuelles

En 1958, la coupe du monde en Suède révèle un jeune prodige brésilien : **Pelé**. Avec son équipe, il soulèvera trois fois le trophée (1958, 1962, 1970).

En 1986, l'Argentine s'impose au Mexique face à l'Angleterre, portée par des actions de **Diego Maradona** qui ont marqué l'histoire du football : le but de la « Main de Dieu » et le « but du siècle ».

La Coupe du Monde gagne alors en audience mondiale, amplifiée par la télévision et les médias, devenant à la fois un spectacle planétaire et un véritable phénomène commercial.



Le but de Diego Maradona, surnommé la « Main de Dieu », un geste aussi célèbre que controversé.



Zinedine Zidane - France 1998



Lionel Messi - Argentine 2022

En 1998, la France, menée par **Zinédine Zidane**, remporte son premier trophée à domicile, incarnant le visage d'une équipe multiculturelle.

En 2022, l'Argentine offre à **Lionel Messi** une consécration ultime, couronnant l'une des plus grandes carrières du football moderne.

La Lorraine a elle aussi contribué à l'histoire de la Coupe du Monde, à travers des joueurs nés ou formés dans la région :

- **François Remetter**, gardien de but né à Metz, a participé aux éditions 1954 et 1958.
- **Roger Piantoni**, attaquant nancéien, a disputé la Coupe du Monde 1958.
- **Michel Platini**, natif de Joazeux, a porté les couleurs françaises en 1978, 1982 et 1986.
- **Robert Pirès**, formé au FC Metz, a été champion du monde avec la France en 1998.
- **Mustapha Hadji**, vivant à Creutzwald, a représenté le Maroc lors de la même édition 1998.



Michel Platini - France 1986



Mustapha Hadji - Maroc 1998

Le Palmarès des pays vainqueurs

- **Brésil** : 1958, 1962, 1970, 1994, 2002
- **Allemagne** : 1954, 1974, 1990, 2014
- **Italie** : 1934, 1938, 1982, 2006
- **Argentine** : 1978, 1986, 2022
- **France** : 1998, 2018
- **Uruguay** : 1930, 1950
- **Angleterre** : 1966
- **Espagne** : 2010



L'édition 2026, organisée conjointement par les États-Unis, le Canada et le Mexique, élargit encore la fête en réunissant 48 équipes.

votre quotidien

votre quotidien

La « maladie du renard » : l'échinococcose alvéolaire

Dans certaines régions de France, en particulier dans le quart nord-est et le centre-est, un petit ver parasite, *Echinococcus multilocularis*, peut présenter un risque pour l'homme: il est responsable de l'échinococcose alvéolaire. Bien que rare, cette maladie est grave et nécessite une vigilance particulière.

COMMENT L'HOMME PEUT-IL ÊTRE CONTAMINÉ ?

Le renard est l'hôte principal du ver dans son intestin, mais les chiens et les chats peuvent aussi exceptionnellement être porteurs. Les œufs microscopiques du parasite sont éliminés dans les excréments, contaminant ainsi le sol, les baies sauvages, les légumes du jardin ou les plantes basses. L'homme s'infecte en ingérant accidentellement ces œufs, par exemple en consommant des aliments mal lavés ou via des mains souillées après avoir jardiné, touché un animal porteur ou manipulé de la terre. Une fois ingérés, les œufs libèrent une larve qui se développe principalement dans le foie, formant au fil du temps des lésions qui abîment progressivement le tissu sain. Les symptômes, douleurs abdominales, fatigue, troubles digestifs ou jaunisse, peuvent n'apparaître qu'après plusieurs années. Sans traitement, l'évolution peut être sévère et devenir potentiellement mortelle.

UNE PRISE EN CHARGE MÉDICALE SPÉCIFIQUE

L'échinococcose alvéolaire nécessite un traitement au long cours. Des médicaments antiparasitaires sont prescrits pendant plusieurs années, voire à vie. Leur rôle n'est pas toujours d'éliminer le parasite, mais plutôt de bloquer ou de ralentir fortement sa progression. Des examens (prises de sang, échographies, scanners...) permettent de surveiller l'évolution de la maladie et d'adapter le traitement si besoin. Si l'état du foie le permet, une opération est réalisée pour retirer les lésions, un peu comme on retire une tumeur. Dans les cas les plus étendus une greffe de foie peut être envisagée.

Source: Santé publique France <https://www.santepubliquefrance.fr/>



Piscine et mycoses



Avec l'arrivée des beaux jours, les piscines redeviennent des lieux de détente très fréquentés. Cependant, les environnements chauds et humides peuvent favoriser l'apparition d'infections fongiques, appelées mycoses.

QU'EST-CE QU'UNE MYCOSE ?

Les mycoses sont des infections causées par des champignons microscopiques qui peuvent toucher la peau ou les ongles.

- **Pied d'athlète:** démangeaisons, rougeurs, peau qui pèle entre les orteils
- **Mycoses des ongles:** ongles épaissis, décolorés ou friables
- **Mycoses cutanées:** plaques rouges et squameuses sur la peau

POURQUOI LES PISCINES SONT-ELLES À RISQUE ?

Les mycoses se transmettent plus facilement dans les piscines en raison :

- de l'**humidité et de la chaleur**
- du **contact avec des surfaces contaminées** (sols, bancs, tapis)
- de l'**immersion prolongée dans l'eau chlorée** qui fragilise la barrière protectrice de la peau

LES GESTES DE PRÉVENTION

- Prenez une **douche savonnée avant la baignade**.
- Portez des **sandales** dans les zones communes.
- Ne partagez pas votre serviette ou vos effets personnels.
- Séchez-vous **soigneusement**, surtout entre les orteils et dans les plis cutanés.

En cas de **plaie ou de mycose**, évitez les piscines jusqu'à guérison.

APRÈS LA BAIGNADE

- Prenez une **douche savonnée**.
- Changez de **maillot**.
- Lavez votre serviette à **60 °C**.
- Appliquez une **crème hydratante**.

EN CAS DE SYMPTÔMES

Consultez un professionnel de santé pour un diagnostic. Pour prévenir toute récurrence, il est important de poursuivre le traitement antifongique prescrit jusqu'à son terme.

Source: ameli.fr – « Mycose cutanée: prévention »

<https://www.ameli.fr/moselle/assure/sante/themes/mycose-cutanee-peau/prevention>

Courrier des lecteurs

QUESTION de M. Hubert J. de Cocheren: Mes besoins changent et j'ai aujourd'hui la nécessité de m'équiper d'appareils auditifs. L'audioprothésiste me dit que j'ai le droit à un équipement pris en charge totalement par la sécurité sociale et ma mutuelle si mon contrat est responsable. En appelant Uniassur on m'a dit que mon contrat est un CEM et qu'il n'est pas responsable. Puis-je changer de contrat en cours d'année ?

RÉPONSE: Oui, c'est tout à fait possible. Nous savons que vos besoins évoluent et c'est pourquoi nous vous permettons d'adapter votre contrat à tout moment, dès lors qu'il a plus d'un an, pour passer à une formule mieux adaptée à votre situation. La seule contrainte réside dans le fait que vous vous engagez pour une année minimum sur ce nouveau contrat.

Pour vous accompagner dans cette démarche, nous vous invitons à vous rapprocher de nos équipes, soit en vous rendant directement en agence ou en nous téléphonant. Nous étudierons avec vous la solution la plus avantageuse.

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

Le saviez-vous ?

1816 : une année sans été

L'année 1816 est appelée « l'année sans été » en raison d'anomalies climatiques exceptionnelles: températures très basses, gel et neige en plein été, et pluies incessantes. Ces dérèglements furent causés par l'éruption du mont Tambora en Indonésie en avril 1815. Les cendres projetées dans l'atmosphère ont réduit l'ensoleillement et fait baisser les températures à l'échelle mondiale. Les récoltes furent dévastées en Europe et en Amérique du Nord, provoquant famines, hausse des prix et migrations.



Comment est fixée la date de Pâques ?



Pour les Églises occidentales qui utilisent le calendrier grégorien, la date de Pâques est fixée au premier dimanche qui suit la première pleine lune après l'équinoxe de printemps. Cette règle combine le cycle solaire (équinoxe de printemps fixé au 21 mars) et le cycle lunaire (pleine lune dite « ecclésiastique »). Si cette pleine lune tombe un dimanche, la date de Pâques est alors fixée au dimanche suivant.

L'origine du nom « nicotine »

Au XVI^e siècle, Jean Nicot, ambassadeur de France au Portugal, envoie à la cour de France des feuilles et de la poudre de tabac, alors créditées de vertus médicinales. La plante de tabac est nommée *Nicotiana tabacum* en son honneur. Au XIX^e siècle, lorsque l'on isole l'alcaloïde principal du tabac, on le baptise « nicotine », d'après le genre botanique *Nicotiana*, lui-même dérivé du nom de Nicot.



Recette de saison Gâteau estival citron-myrtilles

Ingrédients (Pour un gâteau de 8 à 10 parts) : 270 g de yaourt grec*, 190 g de sucre, 110 ml d'huile végétale, 4 œufs, le zeste de 2 citrons, 60 ml de jus de citron, 295 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel, 240 g de myrtilles fraîches.

Préchauffez le four à 180 °C. Chemisez un moule à cake.

Mélangez vigoureusement le sucre avec les œufs. Ajoutez le yaourt grec, l'huile, le zeste et le jus de citron. Incorporez progressivement la farine, la levure et le sel. Mélangez l'appareil jusqu'à ce qu'il soit homogène.

Farinez légèrement les myrtilles et incorporez-les délicatement.

Enfourez pendant 50 minutes.

Une fois le gâteau refroidi, saupoudrez-le de sucre glace.

*Le yaourt grec peut être remplacé par du skyr (spécialité laitière islandaise).



infos

Agenda



■ Convocation à l'Assemblée Générale de l'Apemme

L'Assemblée Générale de l'Apemme se tiendra **le jeudi 15 octobre 2026 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 16/10/2025
- Rapport d'activité 2025
- Rapport financier 2025
- Quitus au Conseil
- Résultats 2025 des contrats
- Perspectives 2026/2027



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

contact@uniassurance.fr

PROTECTION JURIDIQUE SANTÉ

☎ **03 83 58 45 07**

ALLOCATION OBSÈQUES

Adhésion jusqu'à 75 ans
Sans questionnaire médical

À partir de 11 cts
par mois pour une
garantie de 1000 €

En complément de votre garantie principale frais de santé, vous pouvez choisir de souscrire
une Allocation obsèques afin de préserver vos proches d'une partie des contraintes
financières liées à ce moment difficile.



Frais d'obsèques
réglés au payeur

Cette protection est accordée dans la limite d'**une seule allocation obsèques par assuré**
et est accessible à toute personne âgée de **75 ans au maximum** au moment de l'adhésion.

**Demandez votre dossier de souscription
au 03 87 29 85 60**

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