

# apemme **Plus**

**Gros plan sur :**

**L'importance  
du sommeil**



**Focus**  
France  
services

**Portraits**  
> Les restos du cœur  
en Moselle  
> La légende  
du Graouilly

**Votre quotidien**  
> Prévenir les AVC  
> Astuces  
anti-fatigue



## Le Mot du Président

Chères adhérentes, chers adhérents,

L'hiver est à notre porte et les jours raccourcissent inexorablement. Même si nous n'hibernons pas, il est fréquent de constater une baisse de régime ainsi qu'une propension à la somnolence en journée.

Un sommeil récupérateur est par conséquent tout indiqué pour optimiser la qualité de nos nuits et éviter la déprime saisonnière qui va souvent de pair avec la diminution de la luminosité.

Pour mieux comprendre l'importance du sommeil dans notre quotidien et, plus largement, tout au long de notre vie, nous avons développé un sujet complet dans les pages de ce magazine.

Signe d'une énergie intacte, vous avez été nombreux à assister à l'Assemblée Générale de l'Apemme le 17 octobre dernier et je vous en remercie. Votre présence et votre attention nous encouragent dans notre engagement pour la défense de vos droits et de vos intérêts. Élaborée en accord avec nos principes fondamentaux, la brochure actualisée des garanties et tarifs 2025 vous sera distribuée prochainement par la Poste, à la mi-décembre. Votre carte d'adhérent sera jointe à ce pli.

Soucieux de votre sécurité, nous avons souhaité réitérer dans ce magazine une alerte à la vigilance. Si des actions de piratage et de fraude infiltrent insidieusement la sphère numérique via Internet, des intrusions sont à noter également par voie téléphonique. Ne révélez jamais aucun renseignement personnel au téléphone !

Si un démarcheur se fait passer pour l'Apemme ou Uniassur, n'hésitez pas à nous en faire part.

Restant à votre écoute, je vous adresse au nom de tous les membres de l'Apemme, mes cordiales salutations et l'assurance de mon plein dévouement.

Votre Président,  
**Léon Valin**



## sommaire

**Actualité Apemme ..... P3**

**Focus ..... P4**

**Dossier ..... P5-7**

• **L'importance  
du sommeil**

**Portraits ..... P8**

> Les restos du cœur  
en Moselle

> La légende du Graouilly

**Votre quotidien ..... P9**

> Prévenir les AVC

> Astuces anti-fatigue

**Courrier des lecteurs ..... P10**

**Le saviez-vous ? ..... P10**

**Infos Apemme ..... P11**

**Numéros utiles ..... P11**

**UnAssur | solCaisse**

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



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

## Assemblée générale de l'Apemme du 17 octobre 2024

L'Assemblée générale de l'Apemme s'est tenue le jeudi 17 octobre dernier dans la salle Vouters à Freyming-Merlebach.

**L'ordre du jour s'est déroulé comme suit :** Approbation du CR de l'AG du 21/09/2023 - Rapport d'activité 2023 - Rapport financier 2023 - Quitus au CA - Résultats 2023 des contrats - Perspectives 2024/2025 - Renouvellement du CA



Désignés par tirage au sort, deux participants se sont vu attribuer la gratuité d'un contrat santé Apemme durant 1 an.

Toutes nos félicitations à Mme Carmen GEBHARDT et M. Joseph CANATO.

### Alerte vigilance



#### ATTENTION AUX APPELS TÉLÉPHONIQUES ABUSIFS

Des adhérents nous ont signalé des appels téléphoniques de personnes leur demandant des informations sur leur identité et leur contrat santé. Nous vous rappelons, qu'en aucun cas l'Apemme ou Uniassur ne vous demanderait ce type de renseignements par téléphone.

**Ne communiquez jamais vos informations personnelles par téléphone, que ce soit votre numéro d'adhérent, de sécurité sociale ou votre numéro de carte bancaire.**

## Les clauses bénéficiaires des contrats de prévoyance Apemme

Dans votre intérêt et celui de vos proches, Il est important de revoir régulièrement les clauses bénéficiaires de vos contrats. En effet, ces clauses permettent à Uniassur de trouver rapidement le ou les bénéficiaires de votre contrat de prévoyance.

Voici un extrait de clause bénéficiaire type : « ... Mon conjoint, à défaut mes enfants nés ou à naître, par parts égales entre eux, vivants ou représentés, à défaut mes héritiers légaux selon les règles de la dévolution successorale... ».

La rédaction de la clause doit bien entendu être adaptée à votre situation.

Si Uniassur ne trouvait pas de bénéficiaire, et ce, malgré toutes les recherches obligatoires, les capitaux de votre contrat non réglés seraient transférés après 10 ans auprès de la Caisse des Dépôts et Consignations.

Il revient alors à l'assuré ou à ses ayants droit de se manifester auprès de la Caisse des Dépôts et Consignations, avant le délai de prescription, pour recouvrer les fonds.

Les équipes d'Uniassur se tiennent à votre disposition pour vous apporter tout renseignement complémentaire.

# France services, le service public au cœur des Territoires



**Destinés aux particuliers exclusivement, les centres France services accompagnent gratuitement tous les citoyens dans les démarches administratives et numériques du quotidien.**

2600 centres sont déployés sur l'ensemble du pays, dont 29 en Moselle. Les conseillers France services sont formés pour vous apporter une aide concrète dans de nombreux domaines, dont voici quelques exemples :

## TRÉSOR PUBLIC

- > Obtenir des informations de premier niveau en matière de fiscalité ou de paiement des recettes recouvrées par la DGFIP
- > Présenter les fonctionnalités du site [impots.gouv.fr](http://impots.gouv.fr) et effectuer vos démarches en ligne et « papier »

## VÉHICULE

- > Demander ou renouveler un permis de conduire
- > Demander ou renouveler un certificat d'immatriculation (carte grise)
- > Effectuer la demande de certificat de situation administrative (certificat de non-gage d'un véhicule avant sa mise en vente)

## CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE ET CAISSE D'ALLOCATION FAMILIALE

- > Délivrer une information générale et/ou personnalisée de premier niveau sur la Caisse primaire d'assurance maladie
- > Vous orienter vers l'utilisation du compte ameli
- > Vous informer sur les prestations, services et démarches de la Caf

## JUSTICE

- > Vous orienter vers un dispositif de proximité en matière d'accès au droit, généraliste ou spécialisé, au sein du réseau des point-justice.
- > Fournir des coordonnées de professionnels de la justice (avocats, notaires, huissiers) seuls habilités à délivrer des conseils juridiques

## HABITAT

- > Vous renseigner sur vos droits en termes d'aides financières : MaPrimeAdapt' et MaPrimeRénov',
- > Vous aider à déposer une demande d'aide en ligne
- > Trouver un conseiller près de chez vous sur le site internet de France Rénov'.
- > Connaître les conditions d'éligibilité et les procédures d'obtention du Chèque énergie,

## RETRAITE

- > Accéder aux droits et démarches vous concernant pour votre retraite
- > Faire la simulation de vos prestations retraite
- > Faire votre demande de prestation sur internet

## RECHERCHE D'EMPLOI

- > Aide à la rédaction d'un CV et d'une lettre de motivation
- > Vous informer sur vos droits, démarches et sur les horaires d'ouverture des agences France Travail les plus proches
- > Vous orienter dans l'utilisation du site [francetravail.fr](http://francetravail.fr)

## Les centres France services de Moselle Est :

### > France services Boulay

2 Rue du Général de Gaulle, 57220 Boulay-Moselle, 03 87 55 62 95  
[contact@franceservicesboulay.fr](mailto:contact@franceservicesboulay.fr)

### > France services de Freyming-Merlebach

42 Rue Nicolas Colson, 57800 Freyming-Merlebach, 03 87 29 69 77  
[franceservices@freyming-merlebach.fr](mailto:franceservices@freyming-merlebach.fr)

### > France services de Behren-lès-Forbach

5 Boulevard Charlemagne, 57460 Behren-lès-Forbach, 03 87 88 59 58  
[franceservicesbehren@ville-behren.fr](mailto:franceservicesbehren@ville-behren.fr)

### > France services de L'Hôpital-Folschviller - Antenne de L'Hôpital

19 rue de la mairie, 57490 L'Hôpital, 03 87 82 76 00  
[lhospital-folschviller@france-services.gouv.fr](mailto:lhospital-folschviller@france-services.gouv.fr)

Vous trouverez l'ensemble des centres du Grand Est sur ce site :  
<https://www.france-services.gouv.fr/le-reseau/grand-est>



**Un bus proposant des services similaires se rend à la rencontre des habitants qui ne peuvent pas se déplacer :**

### Bus France services département de la Moselle

Pour connaître les horaires de passage du bus dans votre ville, appelez le 03 56 42 02 00 ou envoyez un mail à [busfranceservices@moselle.fr](mailto:busfranceservices@moselle.fr)

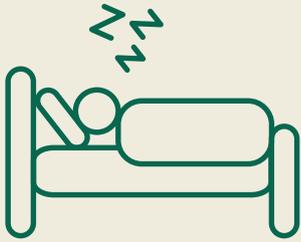
## Les partenaires France services :

Dans chaque France services, vous avez accès aux 11 partenaires nationaux : Allocations familiales, ANTS (Agence Nationale des Titres Sécurisés), Assurance retraite, Assurance Maladie, Chèque énergie, Finances publiques, France Travail, France Rénov', La Poste, MSA (Mutualité Sociale Agricole), et point-justice. Vous aurez une réponse adaptée à votre situation de vie en un lieu unique.



# gros plan sur...

gros plan sur...



## L'importance du sommeil



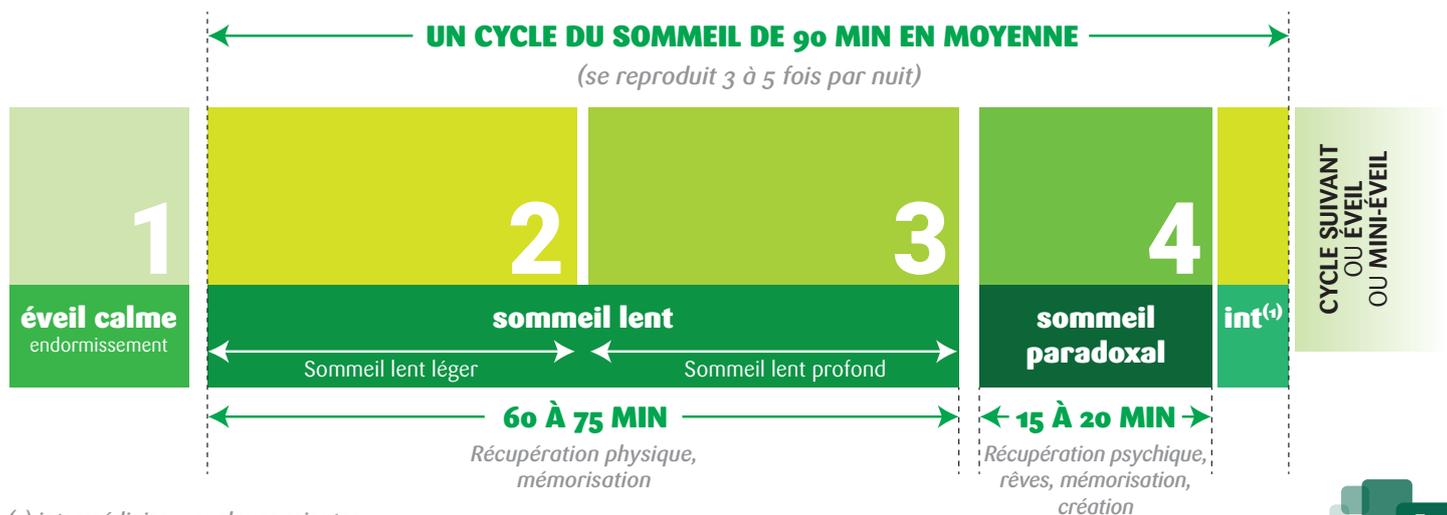
Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir. Loin d'être du temps perdu, le sommeil est indispensable à notre équilibre et à notre bien-être. Il est déterminant pour la croissance, la maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives. Ses effets se font ressentir non seulement sur nos fonctions métaboliques (le cœur, les artères, la peau, la digestion, le système immunitaire...) mais aussi sur notre mémoire et notre créativité. D'où l'importance d'une bonne qualité et d'une bonne quantité de sommeil !

## Les cycles du sommeil

Schématiquement, le sommeil correspond à un enchaînement de 3 à 5 cycles successifs. Constitué d'une alternance de sommeil lent et de sommeil paradoxal, chaque cycle dure 90 minutes en moyenne.

### Déroulement d'un cycle de sommeil :

- 1) Durant la phase de l'endormissement le dormeur est particulièrement sensible à ce qui l'entoure ; un bruit ou la lumière peuvent facilement le tirer de son sommeil.
- 2) Lors de la phase qui suit, celle du cycle de sommeil léger, la réactivité aux stimulations diminue. Les activités musculaires et oculaires sont réduites, les muscles se décontractent, le pouls est moins rapide et la pression artérielle baisse. C'est notamment au cours de cette phase que des saccades ou des soubresauts peuvent se faire ressentir.
- 3) L'activité du cerveau est très ralentie en phase de sommeil profond. Ce stade est indispensable dans la consolidation de la mémoire. Le corps se rigidifie, les organes comme le foie, les muscles et le cerveau se rechargent en énergie. C'est également lors de cette phase qu'est fabriquée l'hormone de croissance.
- 4) Pendant le sommeil paradoxal, l'activité du cerveau est proche de la phase d'éveil. L'organisme se retrouve en état d'inertie et les muscles sont relâchés. Le sommeil paradoxal se caractérise par des mouvements oculaires rapides derrière les paupières. C'est durant cette période que sont façonnés les rêves dont on se souvient





## Des clés pour bien dormir

**Les facteurs environnementaux et le mode de vie affectent notre capacité à bien dormir et à récupérer. Les cycles de sommeil peuvent également être perturbés par la consommation d'alcool ou de substances excitantes. Lorsque les cycles sont gâchés et perturbés par des problèmes d'endormissement ou des réveils nocturnes, le sommeil est alors imparfait.**

Quand des réveils surviennent lors de la phase la plus profonde, on a l'impression d'avoir peu et mal dormi. La fatigue nous accompagne alors tout au long de la journée.

Pour se sentir moins fatigué au réveil, il est conseillé de se réveiller à la fin d'un cycle. Chez l'adulte, on estime que 5 cycles sont nécessaires, soit 7h30 de sommeil. Pour un enfant de 4 ans, 7 cycles sont recommandés, soit 10h30 de sommeil.

Se réveiller quand un cycle arrive à son terme favorise un lever en pleine forme. Si le réveil sonne lors de votre phase de sommeil profond, il vous sera difficile de sortir du lit.

**Programmez l'heure du lever et remontez jusqu'à l'heure du coucher en comptabilisant des blocs de 90 minutes. Des applications mobiles peuvent vous y aider.**

### Un environnement et une hygiène de vie propices au sommeil

#### Dormir dans le noir

L'obscurité favorise la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil, qui aide le corps à s'endormir plus facilement.

#### Une literie de qualité

Vérifiez la qualité de votre literie. Après 15 ou 20 ans la literie se déforme et votre sommeil s'en trouvera altéré.

#### Baisser la température

Dans la chambre, la température idéale se situe entre 17 °C et 18 °C pour que la température du corps diminue afin de favoriser l'endormissement. Suivant cette logique, il faut éviter de prendre une douche trop chaude avant le coucher.

#### Limiter le temps des écrans

L'exposition à la lumière bleue des écrans retarde la sécrétion de la mélatonine et donc l'endormissement. Il est préconisé de limiter la consultation des écrans en soirée.

#### La lecture

Prenez du temps pour lire au moment du coucher. Après 20 minutes de lecture, l'attention baisse et l'envie de dormir se fait ressentir. Le processus d'endormissement est alors en marche.

#### Éviter la caféine, l'alcool et les repas trop riches

- Le taux de caféine diminue très lentement dans le corps. Un café pris dans l'après-midi peut retarder l'endormissement.
- L'alcool induit une instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents. De plus, il constitue un facteur aggravant des problèmes respiratoires nocturnes (apnées, ronflements) en raison du relâchement du tonus musculaire.
- Difficiles à digérer, les aliments gras stimulent l'éveil et entraînent une fragmentation du sommeil.

### LE SOMMEIL VARIE AU COURS DE LA VIE

**Si la structure du sommeil reste identique dans la chronologie en termes de cycles, sa profondeur varie lorsque nous vieillissons.**

**Le sommeil profond tend à baisser, avec en prime davantage de réveils nocturnes, cédant la place au sommeil lent léger.**

**Ce qui explique l'augmentation des troubles du sommeil avec l'avancée en âge.**

## Les troubles du sommeil

**Baucoup de personnes peuvent souffrir de troubles du sommeil à un moment ou un autre de leur vie. Les causes sont variables ; elles peuvent être d'origine psychologique ou bien liées à une mauvaise hygiène de vie. En voici quelques exemples.**



#### L'insomnie

L'insomnie est caractérisée par des difficultés d'endormissement, d'un ou de plusieurs réveils nocturnes, ou de réveils trop tôt le matin.

La qualité de la journée est impactée : fatigue, nervosité, irritabilité, troubles de la mémoire, difficultés de concentration, humeur fluctuante.

Les insomnies ponctuelles ou transitoires sont fréquentes : elles peuvent être liées à un événement ou à un comportement susceptible de perturber le sommeil : stress, déprime, repas copieux, douleur, consommation d'excitants... Elles durent une seule ou quelques nuits.

**L'insomnie devient chronique si elle survient plus de trois fois par semaine depuis au moins trois mois.**

# gros plan sur...

## L'apnée du sommeil

Le syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS) se caractérise par des épisodes anormalement fréquents d'interruptions de la ventilation (apnées), ou de réductions significatives de la ventilation (hypopnées) durant le sommeil.

Plus de 5 apnées ou hypopnées par heure de sommeil associées à d'autres signes tels que listés ci-après peuvent impacter votre qualité de vie.

- une somnolence inexplicquée pendant la journée
- une forme de dépression qui entraîne une somnolence fluctuante.
- des ronflements sévères et quotidiens
- des sensations d'étouffement ou de suffocation pendant le sommeil
- des réveils répétés pendant le sommeil
- un sommeil non réparateur
- des difficultés de concentration
- plusieurs levers pour uriner au cours de la nuit (on parle alors de « nycturie »)

**Au-delà de 30 apnées-hypopnées par heure, le syndrome d'apnées du sommeil est sévère, et nécessite un traitement adapté.**



## Le syndrome des jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos (SJSR), ou syndrome d'impatiences musculaires de l'éveil, peut être à l'origine d'une insomnie, parfois sévère.

Picotements, sensations de brûlure, fourmillements et nervosité interne entraînent un besoin impérieux de se relever pour marcher.

Les symptômes se produisent toutes les 20 à 40 secondes, sous forme de crises de 5 à 20 minutes qui surviennent plusieurs fois dans la nuit (parfois même durant la journée).

## LES PARASOMNIES

**Les parasomnies désignent des comportements moteurs, verbaux ou sensoriels anormaux survenant à différents stades du sommeil.**

### La somniloquie

La personne atteinte de somniloquie peut prononcer des mots simples, des phrases complètes, émettre des sons intelligibles, des rires, des pleurs, des chuchotements ou parfois même dire des injures, de façon plus ou moins intelligible. Aucun impact n'est avéré sur la qualité du repos.

### Le bruxisme

Le bruxisme peut apparaître fréquemment au cours de la nuit. Ce terme désigne le fait de contracter les mâchoires et de grincer des dents.

### Les rythmies d'endormissement

Des mouvements répétitifs se produisent au moment de l'endormissement. Ces gestes sont parfois accompagnés de vocalisations.

### Les terreurs nocturnes

Ces épisodes s'observent surtout chez les enfants, durant le sommeil profond. Ils se caractérisent par des cris, des mouvements brusques et des pleurs. Les personnes ne se réveillent pas complètement et ne s'en souviennent généralement pas.

### Les cauchemars

Les cauchemars surviennent pendant la phase de sommeil léger, essentiellement en deuxième partie de nuit. Contrairement aux terreurs nocturnes, les personnes qui ont des cauchemars se réveillent généralement complètement et se souviennent de leurs rêves.

### Le somnambulisme

Le somnambule peut accomplir des tâches complexes comme descendre un escalier, ouvrir une porte, se faire à manger. Cet état d'éveil a lieu lors du sommeil lent profond, dans les 3 heures qui suivent l'endormissement. L'épisode peut durer de 5 à 30 minutes et la personne n'en garde aucun souvenir. Des mesures préventives afin d'éviter tout danger s'imposent : mettre hors de portée les objets dangereux, fermer les fenêtres et la porte d'entrée, bloquer l'accès à l'escalier, éviter les lits en hauteur... Si vous êtes confronté à une personne en pleine crise de somnambulisme, la meilleure solution consiste à lui parler calmement et la reconduire en douceur vers son lit, en la tenant par le bras. Une fois couchée, elle va se rendormir.

### La paralysie du sommeil

Lors d'un épisode de paralysie du sommeil, la personne est incapable de bouger ou de parler mais a une totale conscience de son environnement. Seuls les muscles respiratoires et oculaires fonctionnent. Des hallucinations peuvent survenir, comme l'impression que quelqu'un de malveillant observe et s'approche. Un sentiment d'oppression et une peur intense s'installent. L'épisode ne dure que quelques minutes et disparaît spontanément.

**Une mauvaise qualité de sommeil peut avoir des répercussions importantes sur la santé. N'hésitez pas à en parler à votre médecin qui pourra vous guider le cas échéant vers un spécialiste du sommeil afin d'obtenir une analyse plus pointue.**

Sources :

[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org) [www.sfrms.org](http://www.sfrms.org)

[www.prosom.org](http://www.prosom.org)

[www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr)

<https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/>



## Les Restos du Cœur en MOSELLE



Une partie de l'équipe des bénévoles de l'antenne de Boulay

**Depuis la création de l'association par Coluche en 1985, des dizaines de milliers de bénévoles des Restos du Cœur donnent de leur temps pour agir contre la pauvreté et l'exclusion sous toutes ses formes.**

**Lors de la campagne 2022-2023, 171 millions de repas ont été servis, contre 142 millions l'année précédente, du jamais vu !**

1,3 million de personnes ont été accueillies dans les centres, soit 200 000 personnes supplémentaires en un an. Face à cette recrudescence, l'association a plus que jamais besoin de nouveaux bénévoles pour renforcer les équipes en place.

### L'ANTENNE DES RESTOS DU CŒUR DE BOULAY

La Communauté de Communes de la Houve et du Pays Boulageois met gratuitement une partie des locaux du Centre d'Activités de la ville de Boulay à disposition des Restos du Cœur.

Sylviane, responsable de l'antenne des Restos du Cœur de Boulay a organisé une visite spécialement pour l'Apemme. Aussitôt la porte du local franchie, la première image qui traverse l'esprit est celle d'une ruche en effervescence. Chacun à sa tâche, les bénévoles s'activent avec bonne humeur dans un ordre parfaitement maîtrisé. Le déchargement, le stockage et la mise en place des denrées sur les rayons demandent une organisation parfaite, il n'y a pas de place pour l'approximation.

Chaque produit réceptionné est consigné dans un logiciel spécifique aux Restos du Cœur. Les quantités livrées et dates de péremption sont scrupuleusement renseignées pour garantir la traçabilité de chaque article.

Présentés dans des rayons similaires à ceux d'un supermarché, les articles sont triés par gammes, en fonction de leur mode de conservation. Des réfrigérateurs et congélateurs sont réservés aux produits frais et surgelés.

Un système de points indique la valeur des articles et permet de quantifier la valeur totale du panier auquel ont droit les familles.

Les bénéficiaires sont accueillis sur rendez-vous, ce qui permet de réguler le flux des arrivées. Autour d'un café/gâteau, un moment convivial et d'échange est proposé aux personnes qui attendent leur tour. Cette petite attention permet d'apporter un semblant de normalité à une situation parfois embarrassante.

**80 familles sont inscrites aux Restos du Cœur de l'antenne de Boulay, ce qui représente environ 228 personnes. 32 bénévoles se relaient tout au long de l'année.**

### LES ENFANTS FONT L'OBJET D'ATTENTIONS PARTICULIÈRES :

Avant la rentrée, les enfants se voient remettre les fournitures scolaires dont ils auront besoin au cours de l'année. Au moment de Noël, des colis cadeaux préparés en fonction des âges des enfants leur sont distribués sous le sapin de l'association.

### APPEL AUX DONNS :

Vous pouvez à titre personnel déposer des denrées alimentaires non périssables ou encore des articles (propres et en bon état) tels que des jeux, du matériel informatique ou des livres. Rapprochez-vous de l'antenne des Restos du Cœur proche de chez vous pour savoir quels produits sont les plus attendus.

### COMMENT BÉNÉFICIER DES RESTOS DU CŒUR ?

Une première prise de contact est établie lors d'un rendez-vous fixé avec un responsable du centre. C'est un moment important qui permet de nouer le dialogue et d'identifier les besoins de la personne accueillie. Contactez l'antenne des restos du cœur la plus proche de chez vous et laissez-vous guider.

### CENTRES DÉPARTEMENTAUX :

#### Les Restos du Cœur de Moselle Ouest

80, rue du Lieutenant Yves Le Saux - 57685 AUGNY  
03 87 38 48 49 - ad57a.siege@restosducoeur.org

#### Les Restos du Cœur de Moselle Est

Bâtiment 1 - Les Mimosas 9<sup>e</sup> étage - 57600 FORBACH  
09 83 20 94 62 - ad57c.siege@restosducoeur.org

Retrouvez toutes les informations officielles concernant les Restos du Cœur sur le site national : <https://www.restosducoeur.org/>

## La légende du Graouilly

Au 3<sup>e</sup> siècle, lorsque Metz était encore romaine, un dragon vivait dans les souterrains de l'amphithéâtre, le Graouilly\*. Saint-Clément, évêque de Metz, neutralisa le monstre en serrant sa tunique autour de son cou. Clément le traîna jusqu'à la Seille pour le noyer. Si la chapelle construite par Saint-Clément au 3<sup>e</sup> siècle a bien existé, la légende du Graouilly a permis, quant à elle, de fixer l'empreinte du christianisme à Metz, le dragon symbolisant le péché et le paganisme.

\*Graouilly vient de l'allemand « gräulich » qui signifie effrayant, sinistre.

[https://musee.eurometropolemetz.eu/fr/medievales/saint-clement-et-le-graouilly\\_-r.html](https://musee.eurometropolemetz.eu/fr/medievales/saint-clement-et-le-graouilly_-r.html)



# vosre quotidien

vosre quotidien

## Prévenir les AVC (accidents vasculaires cérébraux)

On distingue deux types d'AVC :

- L'AVC hémorragique (rupture d'un vaisseau cérébral)
- L'AVC ischémique (obstruction d'un vaisseau cérébral)

**10 FACTEURS DE RISQUES SONT ASSOCIÉS À LA SURVENUE DE 90 % DES AVC**

L'hypertension artérielle - Le tabagisme - L'obésité abdominale - Une alimentation non équilibrée - Le manque d'activité physique - La consommation d'alcool - La fibrillation atriale (*trouble du rythme cardiaque*) - Les facteurs psychosociaux (*stress, dépression, isolement social...*) - Un diabète, pour l'AVC ischémique - Une concentration trop élevée d'un ou plusieurs lipides dans le sang (*cholestérol, triglycérides...*).

**Une bonne hygiène de vie et des échanges réguliers avec votre médecin traitant s'imposent.**

### ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINTE ET ÉQUILBRÉE

Évitez une alimentation trop riche et préférez les viandes blanches, les poissons et les légumes aux charcuteries ou viandes rouges. Évitez les plats industriels riches en sucres, graisses et sel.

**Nocive pour la santé, une graisse abdominale excessive peut perturber le fonctionnement des organes, attaquer le système cardiovasculaire et entraîner une hypertension artérielle. Le tour de taille est excessif lorsqu'il dépasse 80 cm chez la femme et 94 cm chez l'homme.**

### RÉDUIRE LA CONSOMMATION D'ALCOOL

L'excès d'alcool augmente la tension artérielle. Limitez-vous à 10 verres de boissons alcoolisées par semaine, sans dépasser 2 verres d'alcool sur une journée. Réservez des jours sans consommation d'alcool.

### SUPPRIMER LE TABAC

Le tabagisme contribue à la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins. Il favorise aussi l'accumulation de plaques sur les parois des artères ce qui entraîne leur rétrécissement.

### PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Grâce à une activité physique régulière, adaptée à votre capacité physique, vous limitez votre prise de poids, diminuez le taux de graisses dans le sang et réduisez le risque de diabète et d'hypertension artérielle.

### LE RÔLE DU MÉDECIN TRAITANT DANS LA PRÉVENTION DE L'AVC

À l'occasion d'une consultation, même si vous n'avez aucun facteur de risque apparent, faites le point avec votre médecin sur votre risque cardiovasculaire. L'ensemble de vos facteurs de risque éventuels pourra être pris en compte : âge, pression artérielle, niveau de cholestérol, antécédents familiaux, tabagisme, etc. Le cas échéant, votre médecin vous conseillera sur les moyens de prévention à adopter. Selon les cas, des traitements médicamenteux peuvent s'estimer nécessaires.

Sources : <https://www.ameli.fr/moselle/assure/sante/themes/accident-vasculaire-cerebral-avc/avc-comprendre>



## Astuces anti-fatigue

**La fatigue correspond à une sensation d'épuisement physique, mental et/ou émotionnel. D'ordre passagère, elle survient généralement en raison d'une activité intense ou d'un manque de sommeil.**

### PROGRAMMEZ VOTRE EMPLOI DU TEMPS DE MANIÈRE RÉALISTE

Il est essentiel de pas se laisser submerger et d'éviter le surmenage. Pour ce faire, créez des listes et planifiez vos journées et/ou semaines. Une bonne organisation permet de ne pas se laisser déborder par ses tâches.

### MÉNAGEZ-VOUS DES TEMPS DE REPOS

Pratiquée en début d'après-midi, avant 15 heures pour ne pas perturber le sommeil nocturne, une courte sieste permet de récupérer efficacement. 20 minutes suffisent.

### PRATIQUEZ LA RELAXATION

La fatigue est souvent liée à une tension excessive. La respiration profonde et le yoga permettent de favoriser un état de calme et de sérénité.

### HYDRATEZ-VOUS

Une hydratation régulière permet d'assurer le bon fonctionnement du corps. L'eau permet l'acheminement des nutriments et l'élimination des toxines de l'organisme. En consommant 1,5 à 2 litres d'eau par jour, vous contribuerez à maintenir votre vitalité.

### VITAMINES ET PLANTES

De nombreux exemples de vitamines et de plantes destinés à combattre la fatigue sont publiés sur Internet. Avant de vous lancer, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin traitant. Certains composants peuvent faire l'objet de contre-indications.

**Lorsque l'état de fatigue semble anormal, s'installe dans la durée et ne s'améliore pas grâce au repos ou au sommeil, on parle alors d'asthénie. À ce stade, il est nécessaire de consulter un médecin.**

Sources : <https://www.ameli.fr/moselle/assure/sante/themes/asthenie-fatigue/bons-reflexes-cas-faut-consulter>





## Courrier des lecteurs

**QUESTION de Hubert J. de Cocheren :** *ma conjointe est au régime local Alsace Moselle et je viens de découvrir qu'elle a des franchises médicales sur ses médicaments et sur un transport sanitaire effectué le mois dernier. Pouvez-vous m'expliquer le fonctionnement et pourquoi je ne suis pas concerné en étant au régime minier ?*

**RÉPONSE :** Les franchises médicales ont doublé depuis le 31 mars 2024 : elles sont passées de 0,50 € à 1 € par boîte de médicaments et acte paramédical, et de 2 € à 4 € par transport sanitaire. La participation forfaitaire est une somme qui reste à votre charge lors des consultations et actes réalisés par un médecin généraliste ou spécialiste, pour des examens de biologie et de radiologie (le 15 mai 2024, elle a également doublé en passant de 1 à 2 €). Ce dispositif ne s'applique pas pour les adhérents affiliés au régime minier. La mutuelle ne prend pas en charge la franchise médicale. L'objectif de ce dispositif étant de responsabiliser les assurés sociaux, la franchise médicale ne peut, par définition, pas être prise en charge par les organismes complémentaires et les mutuelles.

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

## Le saviez-vous ?



La croix d'origine est conservée par la congrégation des Filles du Cœur de Marie à Baugé-en-Anjou.

### L'origine de la croix de Lorraine

Le dessin de la croix de Lorraine tire son origine de la croix d'Anjou, un reliquaire à double croisillon contenant des morceaux de la véritable Croix du Christ. Ce reliquaire fut ramené en Anjou au XIII<sup>e</sup> siècle par un croisé. La croix passe sous la protection de Louis 1<sup>er</sup> d'Anjou et devient le symbole de la famille d'Anjou. Par un jeu d'alliances, son petit-fils, le roi René, est nommé duc de Lorraine.

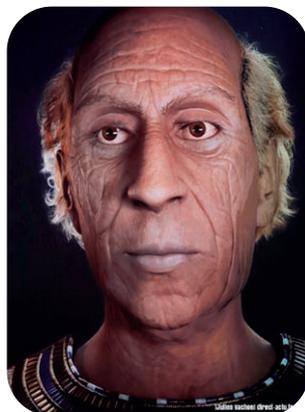
En 1477, René II, brandissant la double croix en étendard, bat les Bourguignons de Charles le Téméraire près de Nancy. La croix d'Anjou devient alors l'emblème de la Lorraine.

Le 1<sup>er</sup> juillet 1940, le vice-amiral Émile Muselier, sur l'idée du capitaine de corvette Thierry d'Argenlieu, propose de désigner la croix de Lorraine comme emblème de la France libre.

### Le pharaon Ramsès II était roux

Ramsès II serait né aux alentours de 1305 avant Jésus-Christ, sous le règne de Horemheb, le dernier pharaon de la XVIII<sup>e</sup> dynastie. Descendant de syro-palestiniens, Ramsès II était originaire du nord de l'Égypte. Troisième pharaon de la XIX<sup>e</sup> dynastie, son règne a duré un peu plus de 66 ans et il est mort vers l'âge de 90 ans, une longévité exceptionnelle pour l'époque !

Sa momie est conservée au musée de Boulaq, au Caire. Des scientifiques ont pu déterminer qu'il était leucoderme (sa peau était claire) et des études microscopiques de ses cheveux ont montré qu'il était roux.



La reconstruction du visage de Ramsès a été réalisée à partir de données scientifiques et archéologiques, combinées avec une technologie de pointe de modélisation en 3D.

### Le chocolat, de la fève à la tablette

Originare d'Amérique du Sud, la fève de cacao était déjà connue des Mayas. Les Aztèques quant à eux considéraient le xocolatl (cho-co-latel) comme un breuvage sacré, apportant vitalité et vigueur.

Lorsque les conquistadors espagnols rapportèrent le xocolatl du Mexique, son succès fut plutôt médiocre du fait de son amertume. Les artisans espagnols eurent alors l'idée d'y ajouter du sucre. Le chocolat est alors consommé en tant que boisson. Il faut attendre 1615 pour voir le chocolat apparaître à la cour de Louis XIII en France. Ce n'est que vers 1820 qu'il se démocratise avec l'émergence d'industriels comme Antoine-Brutus Menier et Rodolphe Lindt. Le chocolat, dans sa forme solide, doit une grande partie de son histoire à l'invention en 1828 de la presse à chocolat par Coenraad Van Houten, un chimiste hollandais qui parvint à séparer le beurre de cacao de la poudre de cacao. En Angleterre, les frères Fry créent la première tablette de chocolat en 1847. Ils mélangent du beurre de cacao, de la poudre de cacao Van Houten et du sucre pour obtenir une pâte molle qu'ils versent dans des moules. Leurs concurrents, Callier en Suisse, Suchard en France, leur emboîtent le pas. La tablette de chocolat était née !



### Pourquoi La Moselle s'appelle la Moselle ?

De Mosa, Meuse en latin, avec le suffixe diminutif -ella, on obtient Mosella : « petite Meuse ». En effet, il y a plus de 300 000 ans, la Moselle se jetait dans la Meuse à hauteur de Pagny-sur-Meuse. D'où son nom de petite Meuse. Le marais de Pagny-sur-Meuse, la plus vaste tourbière de Lorraine, constitue un vestige de l'ancienne confluence de la Moselle et de la Meuse.

## Recette de saison



### Le lait de poule (ou eggnog)

Boisson très prisée aux USA durant les fêtes de Noël, le lait de poule (ou eggnog) aurait des vertus permettant de lutter contre les petits maux de l'hiver. La version sans alcool est tout à fait adaptée aux enfants.

**Pour 6 personnes : 50 cl de lait, 25 cl de crème fraîche liquide, 60 g de sucre en poudre, 1 gousse de vanille, 6 jaunes d'œuf, 2 cuillères à café d'épices (mélange d'épices à pain d'épices, ou cannelle et noix de muscade...). En option : 25 cl d'alcool (rhum, cognac ou whisky)**

Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne crémeux. Réserver. Faire chauffer le lait et les épices à feu moyen. Lorsque la préparation commence à frémir, retirer du feu.

Verser le lait épicé sur les jaunes d'œufs et le sucre battu sans cesser de fouetter. Une fois le mélange homogène, verser dans la casserole et cuire à feu doux 5 min sans cesser de mélanger au fouet. Selon les goûts, incorporer l'alcool de votre choix en remuant doucement avec une cuillère.

Passer le lait de poule au tamis. Verser dans des verres, saupoudrer de cannelle et servir\* !

**Consommez le lait de poule de préférence le jour même, dans les 12 heures qui suivent sa préparation. La boisson ne se conserve pas longtemps en raison de la présence d'œufs frais.**

\*Le lait de poule se boit chaud ou froid, à votre convenance.

## 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 <a href="http://www.3237.fr">www.3237.fr</a>
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](mailto:contact@apemme.fr)

### UNIASSUR

N° ORIAS 07 001 655

13, rue Eugène Kloster 2, rue du Général de Gaulle  
57800 Freyming-Merlebach 57500 Saint-Avold  
☎ **03 87 29 85 60** - [contact@uniassur.com](mailto: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](mailto:contact@uniassurance.fr)

PROTECTION JURIDIQUE SANTÉ  
☎ **03 83 58 45 07**

# PRÉVOYANCE INVALIDITÉ ET DÉCÈS

Vivez l'esprit libre grâce à la couverture Prévoyance Apemme

*Quels que soient votre âge ou votre situation familiale,  
protégez-vous des imprévus de la vie.*

**L'Apemme vous propose un contrat sur-mesure vous garantissant :**

- > une sécurité financière en cas d'invalidité
- > une aide financière à votre famille en cas de décès



**CONTACTEZ-NOUS DÈS AUJOURD'HUI POUR PLUS D'INFORMATIONS.**

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](mailto:contact@uniassur.com)



**UníAssur**  
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

[www.apemme.fr](http://www.apemme.fr)