

entre nous

Lettre d'information aux adhérents de

l'ADEP

décembre 2008

Le mot du président

Bonne année, tout simplement

En cette période de fêtes, la trêve des confiseurs, oublier le contexte de crise environnementale et financière relève du défi. Pourtant je forme le vœu que chacune et chacun d'entre nous puisse trouver les ressources intérieures pour apporter la joie aux plus jeunes, la fierté aux plus anciens et le réconfort aux plus démunis.

Notre association ADEP s'est fixée la mission de nous permettre d'affronter un peu plus facilement les moments difficiles de la vie. Nous veillons à toujours proposer des garanties nouvelles mieux adaptées aux besoins des adhérents, comme l'Indemnités Blessures (voir au verso). Et nous faisons en sorte que le service rendu soit, lui aussi, le meilleur possible.

La puissance de négociation que nous donne le nombre d'adhérents a pour contrepartie des exigences légales toujours plus contraignantes. Nous devons, par exemple nous acquitter d'une nouvelle taxe en 2009 qui va renchérir les primes. Dans le même temps, pour limiter ces augmentations, nous allons diminuer la cotisation sociale de moitié pour laisser de la prime aux assureurs et réassureurs. Nous faisons un gros effort de maîtrise des charges.

Nous devons aussi modifier nos statuts lors de notre prochaine assemblée générale qui se tiendra à la mi-mars 2009 en Martinique. Vous recevrez toutes les informations par courrier auparavant. D'ici là, vous pouvez nous faire parvenir vos questions, réflexions et suggestions par courrier ou par mail : association@adep.com. Nous veillerons à y apporter des réponses précises lors de cette assemblée générale et lors de réunions d'informations que nous comptons organiser en Guadeloupe et à la Réunion.

Nous travaillons à ce que votre association vous apporte tout le soutien que vous en attendez. Les membres du Conseil d'administration et le personnel ADEP se joignent à moi pour vous souhaiter, une bonne année 2009.

Le président

L'agence de Petit-Bourg : un fort potentiel de développement

Idéalement placée au centre de Petit-Bourg, l'agence connaît une fréquentation régulière d'adhérents mais aussi de personnes souhaitant des informations sur les prestations de l'ADEP.

Entre Nous : Quelle est l'adresse de l'agence et quels sont les horaires d'ouverture ?

Patrick Boisseval : Nous sommes installés 115 A, rue Victor Schoelcher à Petit-Bourg et ouverts le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h à 12h30 et de 14h à 16h et le mercredi de 8h à 12h. Notre n° de téléphone est le 0590 99 12 60, et notre n° de fax est le 0590 99 31 50.

E N : Depuis quand la dirigez-vous ?

P.B. : Je la dirige avec mon équipe, depuis l'ouverture, au mois d'avril 2004.

E N : Combien de personnes sont-elles employées à l'agence ?

P.B. : Nous sommes deux. Une secrétaire commerciale m'assiste dans la gestion quotidienne de l'agence qui comprend les tâches administratives et commerciales.

E N : Combien de personnes recevez-vous par semaine ?

P.B. : Une quinzaine de personnes viennent nous consulter pour obtenir des informations et nous leur établissons des devis. D'autres viennent tout simplement régler leurs cotisations, demander un duplicata de carte de droit, procéder à des mises à jour dans leur dossier (naissance, options...) et bien entendu, certaines souscrivent des contrats



Patrick BOISSEVAL

ADEP que ce soit de la santé, des contrats ADEP Obsèques ou de la prévoyance. Il y a également des non adhérents qui désirent obtenir des informations sur les remboursements maladie.

E N : Y a-t-il un projet de déplacer l'agence ?

P.B. : L'agence est située idéalement dans

Petit-Bourg et nous y sommes très bien... Donc, pour l'heure, il n'y a aucun projet de changement de lieu.

E N : Quels sont les objectifs de l'agence ?

P.B. : D'abord, nous cherchons à fidéliser nos adhérents, être toujours plus proches d'eux, répondre à leurs attentes. Et, sur ces bases, nous devons nous développer afin de monter en puissance sur la Guadeloupe.



L'agence de Petit-Bourg en Guadeloupe

Informez-vous en ligne sur

www.adep.com

à savoir

Le sport et la forme

Sauf dans les cas de pathologies avérées par les médecins, ne pas prendre du poids ou en perdre est simple : il ne faut pas consommer plus de calories que ce que l'organisme en dépense. Pour cela, il convient de suivre les conseils d'Audrey et de faire du sport. Pas forcément pour décrocher une sélection en vue des Jeux Olympiques. Non, il s'agit plus simplement d'être suffisamment actif régulièrement, voire quotidiennement. Trente minutes par jour, même de manière fractionnée, à condition que la période la plus courte soit au moins de 10 minutes.

Par exemple, la marche rapide, consi-

dérée comme une activité modérée convient parfaitement, avec un rythme supérieur à celui de la flânerie, à savoir 6 à 7 km/h.

Si vous n'avez pas de podomètre, ce n'est pas grave car avec une montre et connaissant la distance entre deux lieux, vous pouvez caler votre vitesse de marche.

A partir de cet exemple, vous allez adapter votre activité physique à d'autres disciplines, l'essentiel étant de bouger afin de brûler un maximum de calories. Pour ne pas prendre de poids, pour améliorer votre circulation sanguine.

Un dernier mot pour ceux qui habitent des immeubles : prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur.

tout simplement

Je grignote, que faire ?
la minute diététique d'Audrey

Grignoter, c'est manger de façon répétitive et fractionnée avec ou sans faim une petite quantité d'aliments (sucreries, pâtisseries, pain, fromage, charcuterie, chips, sodas, jus de fruits...)

Les causes du grignotage peuvent être diverses : alimentation déséquilibrée, repas pas assez copieux et/ou pris sur le pouce, stress, ennui, perturbations psychoaffectives, régimes incessants etc.

Cette mauvaise habitude entraîne souvent une consommation excessive de sucre, graisse, sel. Elle est donc peu favorable à une bonne alimentation et présente des dangers de santé chez l'adulte comme chez l'enfant (carences, surpoids, obésité, diabète, maladies cardiovasculaires...)

Le grignotage provoque aussi une perturbation du rythme alimentaire alors qu'il est indispensable à un équilibre nutritionnel satisfaisant. Il entraîne une



diminution de la sensation de faim au moment des repas principaux (petit-déjeuner, déjeuner, dîner).

Alors, quelle est la solution quand on est un « grignoteur » ?

Dans un premier temps, il est primordial de rétablir un bon rythme alimentaire c'est-à-dire 3 repas équilibrés par jour pour les adultes et 3 repas équilibrés par jour avec une collation

dans l'après-midi pour les enfants et les personnes âgées.

Dans un second temps, il faut privilégier les produits laitiers, les fruits, les céréales, les légumes, à la place des barres chocolatées, biscuits, glaces, chips, sodas et autres produits gras et sucrés. Pour finir, la composition des repas principaux tient une place importante dans la lutte contre le grignotage. C'est pourquoi chaque repas doit respecter les repères de consommation alimentaires diffusés par le PNNS :

- 5 fruits et légumes par jour

petit pense-bête

L'ADEP propose une nouvelle option, la garantie Indemnités Blessures aux adhérents santé âgés de 45 à 79 ans.

En quoi consiste cette option ? En cas d'accident de la vie (fractures ou brûlures) une indemnité pouvant atteindre 4 000€ sera versée.

La cotisation de cette garantie est de 9,99€ par mois avec une réduction de 20% sur la cotisation annuelle pour le conjoint la première année. Une proposition écrite sera envoyée aux seules personnes concernées et ne fera pas l'objet d'une vente directe.

NOEMIE, le dispositif qui assure un remboursement automatique et beaucoup plus rapide se met en place. Pour certains plus lentement que pour d'autres, car le fichier ne fonctionne bien que si toutes les coordonnées personnelles entrées dans la base de données sont correctes : date de naissance, numéro de sécurité sociale, numéro d'organisme d'affiliation. Le cas échéant, nous contacterons les personnes dont les données ne coïncident pas.

Pour tous nos adhérents de la Basse-Terre, vous pouvez désormais joindre votre bureau ADEP au numéro suivant : 05 90 601 888 et par fax au 05 90 95 97 46.

- Des féculents à chaque repas en fonction de l'appétit
- 3 produits laitiers par jour (4 pour les enfants et personnes âgées)
- De la viande, du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour
- Des matières grasses et produits sucrés en quantité limitée
- De l'eau à volonté.

En suivant ces quelques conseils et en pratiquant une activité physique régulière, vous vous sentirez très rapidement mieux, sans pour autant accomplir des efforts insurmontables.

Audrey Boulogne

