

# entre nous

Lettre d'information aux adhérents de l'ADEP mars 2009

## Le mot du président

*Nous vous soutenons !*

L'ADEP a bien pris conscience que la situation que vous vivez en ce moment est très problématique. Après de longues semaines agitées, les conflits sociaux semblent être derrière nous. Vous pouvez être sûrs que l'ADEP vous soutient et vous aidera à régler vos difficultés de cotisation de votre contrat.

Toutes les délégations ADEP fonctionnent normalement. Nous avons mis en place une mesure exceptionnelle pour échelonner les prélèvements des adhérents qui se trouvent dans une situation délicate (voir l'article d'actualité page 2).

Il faut du courage pour traverser une crise, mais elle a ça de positif de rassembler les personnes sur des idées et des valeurs.

ADEP est de tout cœur avec vous pour surmonter ce moment difficile. Il faut se serrer les coudes et ne pas oublier la solidarité envers les uns et les autres.

Pour terminer, le 12 Mars dernier l'assemblée générale de l'Association a eu lieu à Jarry. Un compte rendu sera très prochainement disponible sur le site [www.adep.com](http://www.adep.com).

*Le président*

## Pensez à ceux qui vous sont chers...

*Avez-vous pensé à assurer un revenu à votre famille en cas d'accident, de maladie ou de décès ?  
L'ADEP c'est la mutuelle santé, mais également la prévoyance adaptée à votre budget.*

Rencontre avec Erika CENTENO, responsable Administrative de l'ADEP

### *Qu'est-ce que la prévoyance ?*

La prévoyance se définit comme l'assurance des aléas de la vie. Il s'agit de garantir à ses proches un revenu suite à un accident de la vie. Elle permet de préserver l'avenir de votre famille avec le versement d'Indemnités journalières en cas d'arrêt de travail suite à une maladie, une PTIA (Perte Totale et Irréversible de l'Autonomie) ou un accident. Elle vous protège ainsi que vos proches grâce au versement d'un capital.

### *Qu'est-ce que l'assurance décès ?*

L'assurance décès est un contrat de prévoyance qui garantit le versement d'un capital au bénéficiaire en cas de décès du souscripteur. Elle peut aussi assurer une rente à vos enfants, un capital à votre conjoint.

Certains contrats sont composés d'une épargne disponible en cas de vie du souscripteur, aux termes de ce dit contrat. Toutefois, si vous demandez le rachat du capital avant la fin du contrat, vous perdez vos droits et n'êtes plus assurés en cas de décès.

### *A quel âge doit-on penser à la prévoyance ?*

Dès que l'on travaille et que l'on est majeur, il est prudent de se garantir des indemnités journalières en prévision d'un éventuel arrêt du travail dû à une maladie ou un accident. De même, lorsqu'on fonde une famille, il est important de penser à assurer une rente à ses enfants et à son conjoint en cas de décès prématuré.

### *Les contrats de prévoyance sont-ils accessibles à toutes les bourses ?*

Oui, car nos contrats débutent à moins de 12 € de cotisation mensuelle. L'ADEP s'adapte aux revenus de ses adhérents en proposant à chacun un contrat adapté à leur besoin et à leur porte-monnaie.



La prévoyance c'est pour tout le monde.

### *Comment obtenir des renseignements plus précis sur les contrats de prévoyance de l'ADEP ?*

En prenant rendez-vous avec votre conseiller ADEP. Plusieurs critères entrent en jeu pour trouver une solution de prévoyance adaptée à chacun : budget, situation familiale, âge, métier... Appelez la délégation ADEP de votre département :

**Guadeloupe : 05 90 38 00 22**  
**Martinique : 05 96 61 71 00**  
**Réunion : 02 62 34 64 40**

Informez-vous en ligne sur [www.adep.com](http://www.adep.com)

## L'ADEP est solidaire de votre situation délicate

En amont de vos inquiétudes concernant vos prélèvements durant cette crise qui touche actuellement les Antilles et la Réunion, l'ADEP a mis en place un service qui vous aidera si vous avez des difficultés financières rencontrées pendant la grève. Cette situation est au cœur des préoccupations de l'ADEP qui est à votre écoute pour vous aider.

**L'ADEP est solidaire de la situation sociale actuelle et pour ce faire, les prélèvements du mois de février ont été retardés ainsi que ceux du mois de mars.** Ces mesures permettent notamment de faire face aux fermetures des bureaux de poste et des banques dans certains lieux. Nous voulons éviter que les adhérents aient des frais ban-



L'équipe du Service Contentieux au siège.

caires suite à des prélèvements rejetés. En revanche, ceux qui veulent payer leur cotisation sans délai et sans retard, sont invités à téléphoner au service Contentieux de l'ADEP au 04 67 30 06 75 ou à un bureau ADEP Près de chez

vous. Là ils pourront régler leur cotisation immédiatement. Plusieurs moyens de paiements alternatifs leur seront proposés, soit en payant directement par téléphone par carte bancaire, soit par mandat-cash ou par chèque.

**Aucune garantie ne sera suspendue tant que dureront les conflits sociaux dans les DOM.** L'ADEP s'adapte à la situation que viennent de subir les Antilles et la Réunion. Elle prend en compte les difficultés de chacun en étudiant son cas particulier et en lui proposant une solution adaptée. Nous souhaitons que nos adhérents ainsi que leurs familles sortent vite de cette crise sociale et retrouvent la sérénité.



## tout simplement

### Les Légumes secs : quelle place dans notre alimentation ? la minute d'Audrey

**Riches en fer, en vitamines, en minéraux et en fibres, pauvres en calories et bon marché, les légumes secs sont de précieux alliés de l'équilibre alimentaire.**

Parlons aujourd'hui d'un groupe d'aliments qui prend une place importante dans notre alimentation créole et dont on ignore souvent les qualités nutritionnelles.

Les légumes secs ou légumineuses sont les lentilles, les haricots (rouges, blancs), les pois, les fèves etc.... Leurs qualités nutritionnelles spécifiques se résument ainsi : un bon apport de glucides complexes (sucres) et de protéines végétales ; une concentration élevée de vitamines et minéraux. Le fer est l'un des atouts nutritionnels majeurs des légumes secs (2 à 3 mg pour 100g). Cette valeur les met au même rang que les viandes. Mais le fer végétal est moins bien assimilé que le fer animal, alors il nous faut consommer les légumes secs accompagnés de crudités (fruits ou lé-

gumes) pour un apport de vitamine C qui optimise son absorption. L'autre atout majeur des légumineuses est leur richesse en fibres végétales qui sont connues pour leur action sur les troubles du transit (prévention et traitement de la constipation), la diminution du taux de cholestérol sanguin et prévention du cancer du côlon.

### Equilibre glycémique

Les légumes secs permettent aussi un bon équilibre nutritionnel chez les végétariens grâce à leur richesse en protéines végétales qui se complètent parfaitement avec les protéines des céréales pour une qualité nutritionnelle proche de celle de la viande. Sans oublier leur richesse en vitamines et minéraux. Ils sont également des alliés de l'équilibre glycémique chez les personnes diabétiques, car leur assimilation lente a peu d'influence sur la glycémie et la sécrétion d'insuline. En revanche, les légumes secs sont réputés pour être très indigestes. Ils favorisent les flatulences et les ballonnements. Voici donc quelques conseils pour mieux les digérer :



les manger régulièrement par petites quantités, les faire tremper environ 12 heures avant la cuisson, les faire cuire longtemps, limiter l'ajout d'aliments trop riches en graisses dans la préparation. Contrairement aux idées reçues, les légumes secs ne sont pas très caloriques et ne favorisent pas la prise de poids. L'apport calorique des plats contenant des légumes secs réside surtout dans le mode de préparation et notamment l'ajout d'aliments riches en graisses. (Charcuteries, viandes grasses, salaisons, huile, etc.). A nous d'apprendre à les cuisiner de façon plus légère et plus digeste afin de les intégrer dans notre alimentation plus régulièrement d'autant plus que ce ne sont pas des denrées chères. N'est-ce pas une qualité en plus ?

*Audrey Boulogne  
Diététicienne*