

# entre nous

Lettre d'information aux adhérents de l'ADEP septembre 2008

## Le mot du président

### *Etre plus proche de vous*

Les assemblées générales représentent toujours des temps forts dans la vie d'une association. Celle que l'ADEP a tenue le 15 juillet dernier à Baie-Mahault, en Guadeloupe, a permis de vous écouter car nous sommes très sensibles à vos préoccupations au moment, surtout au moment où les taxes, déremboursements et autres pénalisations portent atteinte à notre pouvoir d'achat. Dans ces conditions, nous avons engagé une restructuration afin de diminuer le prix de la cotisation statutaire à l'association, de même que le nouveau système informatique vous permettra à tous, très rapidement, de bénéficier de remboursements encore plus rapides.

Notre souci de tous les jours est d'améliorer le dialogue entre nous. Dans ce but, nous avons décidé de simplifier les formalités de convocation de l'assemblée générale. Désormais, des réunions se tiendront, dès l'année prochaine, dans chacune des îles. A la Guadeloupe, à la Martinique et à la Réunion nous discuterons de vos idées et propositions afin d'améliorer nos prestations.

*Le président*

## zoom sur ... la Réunion

*Idéalement située sur une des artères principales de Sainte Clotilde, l'agence poursuit son développement en s'appuyant sur les prestations traditionnelles « santé » et surtout, en valorisant les nouveaux produits. Le responsable de l'agence, Jean-Laurent BEGUE, répond à nos questions.*

### *Où l'agence est-elle située ?*

L'agence se situe au 1, rue Lacroix à Sainte-Clotilde, juste en face de Gina Chaussures. Nous sommes installés dans ces locaux, depuis le 1<sup>er</sup> juin 2006. Les personnes désireuses de s'y rendre peuvent utiliser le bus car les lignes empruntent cette fameuse artère. Par ailleurs, nous disposons de places de parking devant l'agence.



Jean-Laurent BEGUE, responsable de l'agence.



Notre environnement est constitué de commerces, de centres médicaux, de pharmacies et de nombreux professionnels de la santé...

### *Quelle en est la fréquentation ?*

Elle varie, mais nous comptons actuellement une moyenne d'une dizaine de personnes par jour.

### *Pour quelles raisons les adhérents viennent-ils à l'agence ?*

60 % de ces personnes viennent pour la gestion administrative (récupérer leur carte de tiers payant, régler leur échéance, adjonction de bénéficiaire, etc.).

### *Recevez-vous de futurs adhérents ?*

Les autres visiteurs viennent s'informer sur les garanties et les tarifs santé mais, depuis peu, ils s'intéressent aussi à nos produits Assurance habitation et automobile. Nous mettons aussi en avant les produits « obsèques » qui sont conçus pour répondre précisément aux besoins de notre clientèle car nous savons que le deuil est culturellement important à la Réunion, et nous sommes appuyés par l'ADEP qui a mis en place une campagne de communication.

### *Quels sont vos objectifs ?*

Ils sont multiples : répondre aux besoins de la clientèle en matière de produits, consolider nos relations avec les professionnels de santé qui nous envoient des adhérents venus d'ailleurs, développer nos relations contact/client par notre présence sur diverses manifestations comme les salons, foires, animations commerciales....

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

# actualités

## Croquer la vie à belles dents

Un beau sourire est important. Sur le visage d'un enfant, il l'éclaire. Sur celui d'un adulte, il facilite le contact. Il devient même indispensable pour ceux, hélas, en recherche d'emploi tant le premier contact est capital. Chacun sait que le sourire sera d'autant plus éclatant s'il permet de découvrir des dents en parfaite santé. Voici donc quelques conseils pour les obtenir.

Les visites régulières chez le dentiste sont capitales mais, pour autant, elles ne doivent pas faire

oublier les soins quotidiens. Ceux-ci passent par un brossage régulier des dents et de la langue avec une brosse adaptée, plutôt souple, à changer tous les trimestres et en utilisant une technique bien précise. Et oui, il faut savoir se brosser les dents en commençant par l'intérieur de la bouche, de la racine vers le haut avec un mouvement de rotation de la brosse, de bas en haut. Idem avec la surface extérieure. De plus, un brossage ne doit pas être expédié. Il prend



même un peu de temps. Environ 3 minutes en utilisant, de préférence, un dentifrice au fluor.

Une bouche saine se reconnaît également par les gencives qui doivent être roses, sans gonflement, ni saignements au brossage. D'ailleurs, ces saignements peuvent révéler la présence de plaque dentaire à faire retirer par un dentiste.

Cela étant, l'alimentation joue aussi un rôle essentiel

surtout chez les jeunes et les adolescents. En effet, elle doit comporter suffisamment de produits laitiers ainsi que des fruits et légumes frais en évitant au maximum les boissons sucrées.

Enfin, il faut aussi préciser que la mode du piercing buccal comporte bien des dangers (usure de la peau, irritations, fracture de l'émail des dents, etc.). De surcroît, le perçage est une porte grande ouverte aux bactéries d'où un risque élevé de nombreuses infections.

Un mot encore pour rappeler que le tabac est un poison pour l'organisme en général et la bouche n'échappe pas au danger.

## petit pense-bête

L'assurance scolaire est obligatoire mais, au-delà de cette obligation, assurer ses enfants scolarisés représente une garantie en cas de problème.

Alors, l'assurance n'est pas chère.

D'ailleurs, elle ne coûte que 2€ par mois et par enfant pour les adhérents qui ont un contrat santé et il est encore tant de s'assurer.



ADEP études est une garantie pour l'avenir des enfants. En cas de décès de l'assuré, les enfants bénéficieront d'une rente. Pensez-y !

## tout simplement

### Alimentation et diabète la minute diététique d'Audrey

Vous êtes diabétique, ou alors vous êtes entouré de personnes diabétiques. Il est donc important de mesurer la place de l'alimentation dans la prise en charge de cette maladie.

L'alimentation fait partie des soins ; elle est aussi importante que la prise du traitement.

Le diabète se définit principalement par un taux de sucre élevé dans le sang (hyperglycémie) ; c'est pourquoi un diabétique doit en contrôler ses apports.

Les recommandations nutritionnelles d'un sujet diabétique diffèrent peu de celles désirables pour un sujet non diabétique.

Les différences résident surtout dans la régularité des prises glucidiques (sucre) et dans leur répartition au cours de la journée.

Les aliments sources de sucre sont :

- les féculents, céréales, racines, pain, biscottes... ; Ils doivent être



consommés à chaque repas mais en quantité contrôlée.

- les fruits, environ 2 à 3 par jour maximum.
- le sucre, les produits sucrés (gâteaux, biscuits, bonbons,...), les boissons sucrées ne doivent être consommés qu'occasionnellement. Ces aliments ne doivent pas faire partie du quotidien.

Les autres recommandations concernent une alimentation équilibrée, c'est-à-dire 3 repas par jour, éviter de grignoter, privilégier les graisses d'origine végétale, limiter les boissons alcoolisées, manger davantage de fruits et légumes et pratiquer une activité physique régulière.

Audrey Boulogne