

entre nous

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

Le mot du président

Chers adhérents,

C'est la rentrée, une rentrée peu ordinaire étant donné que la grippe A est en train de contaminer nos îles et la Métropole. Fort heureusement, grâce à des principes élémentaires d'hygiène et à un peu de bon sens, il nous appartient d'essayer de limiter la propagation de ce virus.

C'est pourquoi ADEP a pris les mesures adéquates, à savoir que toutes nos agences et bureaux sont prêts à vous accueillir dans les meilleures conditions d'hygiène et de précaution compte tenu du contexte. En libre service dans toutes les agences, les adhérents trouveront des masques FFP2 (filtering facepiece particles 2), type « bec de canard » qui permettent d'éviter la propagation du virus via des gouttelettes de salive ou des éternuements. Ces masques, conformes à la norme CE, possèdent une forte capacité de filtration et réduisent efficacement les risques de contamination. Il faut bien les appliquer en les posant sur les ailes du nez pour qu'ils restent étanches et les jeter une fois usagés.

Lorsque vous vous rendrez dans nos locaux, vous aurez également à votre disposition des flacons de gel antibactériens, conformément aux mesures gouvernementales. Nous vous invitons à les utiliser régulièrement afin de vous préserver du virus et de réduire au maximum les risques de contamination. Concernant la vaccination, une campagne gratuite sera mise en place par le gouvernement à la mi-octobre, lorsque les essais sur les vaccins auront été validés.

En attendant, les adhérents qui souhaitent davantage d'informations sur la Grippe A peuvent appeler au **01 45 50 34 60**.

Cette grippe n'est pas plus dangereuse que la grippe hivernale classique, mais elle est extrêmement contagieuse, c'est pourquoi il est important de respecter les mesures d'anti-contamination. Enfin, toute l'équipe de l'ADEP vous souhaite une bonne rentrée et une bonne santé.

Le président

une nouvelle agence en Guadeloupe

A Sainte-Rose, Mylène vous accueille

Les Guadeloupéens ont désormais à leur disposition une nouvelle agence située au nord de la Basse-Terre, ouverte tous les jours du lundi au vendredi.

Une nouvelle agence ADEP vient de voir le jour. Il s'agit de celle de Sainte Rose en Guadeloupe qui a ouvert ses portes le 1^{er} Juin dernier. Située au nord de la Basse-Terre, elle est un point d'accueil supplémentaire pour les adhérents.

L'agence est ouverte du lundi au vendredi de 8h30 à 13h et de 15h à 18h et le mercredi matin de 8h30 à 13h. L'agence est située à côté du stade de Sainte Rose, sur le parking du centre commercial BRICO 2000, en direction du centre-ville. L'accès et le parking y sont aisés.

Une bonne fréquentation

Depuis son ouverture, le bilan est très satisfaisant. L'agence accueille une vingtaine de personnes par semaine. Les demandes sont diverses et variées : les adhérents viennent



généralement prendre des informations sur leurs prestations et demandent des devis, tandis que les clients potentiels se renseignent sur les produits ou signent des contrats.

A l'agence de Sainte-Rose, tous les produits ADEP de prévoyance, mutuelle et obsèques sont, bien évidemment, expliqués et proposés.

Si vous vivez dans le nord de la Basse-Terre, n'hésitez pas à passer la porte de l'agence pour rencontrer Mylène Nardin, qui vous renseignera avec plaisir.

Agence de Sainte-Rose

Le Boyer à côté
de Brico 2000
97115 Sainte Rose
Guadeloupe
Tél./Fax : 0590 20 12 12



Informez-vous en ligne sur www.adep.com

23^{ème} Tour cycliste de la Martinique

L'ADEP était le sponsor du maillot vert

Pour la première fois, l'ADEP a vécu en direct l'aventure du Tour cycliste. Emotion et bonne humeur étaient au rendez-vous.

L'ADEP se félicite du succès remporté par le sponsoring du maillot vert du 23^{ème} Tour Cycliste de la Martinique.



Cette course de 9 étapes, un des événements majeurs de la Martinique, s'est déroulée cette année du 4 au 12 Juillet. C'était la première fois que l'ADEP y participait en tant que sponsor. Dans ce cadre, l'équipe de l'ADEP a eu la chance de pouvoir suivre la caravane du tour tout au long de l'événement. De plus, chaque soir, les hôtes, qui font partie de l'équipe commerciale ADEP Martinique, ont eu le privilège de remettre au vainqueur le maillot vert logotypé ADEP. Le maillot vert est celui du classement combiné obtenu par une moyenne : général, points, et montagne.

Le tour a été bien évidemment fortement relayé par les médias. En effet, toutes les arrivées d'étapes ont été retransmises en direct à la télévision et chaque soir, les chaînes RFO et ATV diffusaient, après le journal télévisé, un



résumé de la course de la journée pendant une heure. Ce fut pour l'ADEP, une expérience très satisfaisante en termes d'aventure et de notoriété. A renouveler sans modération...

tout simplement

Petit déjeuner et préjugés

Un repas primordial
la minute d'Audrey

Vous n'aimez pas manger le matin ? Voici quelques conseils pour vous aider à ne pas faire l'impasse sur ce repas capital pour la santé.

Nombreuses sont les personnes qui se lèvent le matin et quittent leur domicile sans prendre de petit déjeuner alimentant ainsi les préjugés comme : « ce n'est pas indispensable » ou « Je maigrirai plus vite » ou « je mangerai mieux à midi » ou « un café me suffira » ou « je n'ai pas faim »...

Recharger les batteries

Seulement, il a été constaté que l'absence de petit déjeuner favoriserait la prise de poids tant chez l'enfant que chez l'adulte, car leur alimentation est globalement plus riche en graisses.

Il est important de rappeler qu'après un



jeûne nocturne d'environ 6 à 8 heures, il faut recharger ses batteries. En effet, durant la nuit, l'organisme a utilisé beaucoup d'énergie afin d'assurer son métabolisme de base (dépenses de l'organisme au repos). Eh oui, même au repos, notre organisme dépense des calories.

D'autre part, l'apport des micronutriments du petit déjeuner n'est pas compensé par les autres repas. Cela ne sert donc à rien de manger davantage au déjeuner et au dîner pour se donner bonne conscience. De plus sauter des repas accentue le déséquilibre et les carences alimentaires

pour info

Pensez à l'assurance scolaire

C'est également la rentrée pour nos chers petits. Alors l'ADEP vous rappelle que pour la modique somme de **2 euros** par mois et par enfant, vous pouvez souscrire l'assurance scolaire.

Pour ce faire, rendez-vous dans vos agences où l'on vous donnera plus d'informations sur cette assurance.

provoquant fatigue, troubles de la concentration, fringales, troubles du comportement alimentaire... Et tout ce ceci n'aide pas à la perte de poids.

Sur place ou à emporter

Pour finir, le petit déjeuner ne se prend pas obligatoirement au saut du lit, il peut être emporté et pris dans la matinée, mais il doit toujours être composé au minimum de : **1 boisson + 1 produit laitier + 1 source de céréales + 1 source de vitamines.**

Il est possible de trouver des astuces pour favoriser la prise du petit déjeuner comme boire un verre d'eau ou de jus de fruit à jeun pour s'ouvrir l'appétit, prendre un petit déjeuner à emporter ou pour les plus courageux se lever un peu plus tôt !

Le petit déjeuner est un repas qui s'adapte facilement à tout mode de vie. C'est une question d'habitude et d'organisation au quotidien. Alors, tous à table !

Audrey Boulogne
Diététicienne