

# L'HIRONDELLE

LA LETTRE D'INFORMATION DES ADHÉRENTS PLEYEL SANTÉ

N°13

DEC. 2021



## ÉDITO

Bonjour à tous,

Une 2<sup>ème</sup> année « COVID-19 » s'achève. Nous pensons particulièrement à toutes les familles qui en ont souffert tragiquement. La mobilisation de tous les acteurs de la Santé continue. Et Pleyel Santé s'efforce depuis deux ans d'assurer une continuité de service et une écoute sans faille.

Encore une fois, continuez à respecter les gestes barrières et dans la mesure du possible essayez de vous faire vacciner. À ce jour, ce sont les seules solutions pour combattre cette pandémie.

Pour améliorer notre offre de service actuelle, nous avons contracté avec un nouveau partenaire ANGEL afin de vous apporter d'avantage d'assistance et d'accompagnement santé. Toutes les informations pratiques figurent en page 4.

Toute l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter de joyeuses fêtes et une bonne année !

**Hervé Viala,**  
Directeur de Pleyel Santé

## ACTUS PLEYEL

# COVID-19 ET GRIPPE SAISONNIÈRE : DEUX RAISONS DE SE FAIRE VACCINER.



**L'épidémie de Covid-19 repart à la hausse et, selon des études récentes, l'efficacité vaccinale diminue avec le temps. Impossible donc de se soustraire à un rappel. Bonne nouvelle, on peut se protéger du Covid-19 et se faire vacciner contre la grippe.**

**Le point sur ces deux virus et leurs vaccins parfaitement compatibles.**

### LA DOSE DE RAPPEL. POUR QUAND ET POUR QUI ?

Il faut compter 5 mois après sa dernière injection pour faire ce rappel. 5 mois également à partir de la date d'une infection au Covid-19. Il existe cependant des exceptions : les personnes ayant reçu un vaccin Janssen doivent obtenir ce rappel un mois après l'injection. Pour les personnes sévèrement immunodéprimées, il doit avoir lieu trois mois après la dernière injection, sur avis médical. D'autres situations particulières existent (personnes dialysées, bénéficiaires d'une greffe d'organe, traitées pour un cancer...) et doivent être examinées au cas par cas avec un médecin.

### PASS SANITAIRE ET GESTES BARRIÈRE

Le pass sanitaire atteste d'un état vaccinal mis à jour et conforme au niveau de protection requis. Au 15 décembre, il prendra en compte la réalisation du rappel pour les personnes âgées de plus de 65 ans et celles ayant reçu le vaccin Janssen. A partir du 15 janvier, ce sont les 18-65 ans qui seront concernés. Toutes les personnes âgées de plus de 18 ans devront avoir reçu une dose de rappel au maximum 7 mois après leur dernière injection pour valider leur pass sanitaire. Les personnes éligibles au rappel et qui ne l'auraient pas effectué risquent de voir leur pass sanitaire

désactivé. Signalons qu'une vaccination à jour, certifiée par un pass sanitaire, ne constitue pas une protection absolue contre le Covid-19. Que l'on soit en bonne santé, malade, jeune, âgé, vacciné ou non contre la grippe ou contre le Covid-19, les gestes barrières restent fortement recommandés.

\*selon les informations connues à date et susceptibles de changer au fil du temps, en fonction de l'évolution de l'épidémie.

## CARTE MUTUELLE.

En raison d'une très forte demande, les imprimeurs ont de plus en plus de mal à s'approvisionner en papier. C'est pour cette raison que votre carte de tiers payant risque d'arriver en toute fin d'année.

N'oubliez pas que vous pouvez également y avoir accès directement sur votre smartphone, grâce à l'Appli mobile Pleyel Santé.

Cette application est disponible gratuitement sur Apple Store ou Google Play selon la marque de votre smartphone.



## N'OUBLIONS PAS LA GRIPPE !

Tout comme le Covid-19, la grippe est une maladie très sérieuse. Chaque hiver, 2 à 6 millions de personnes en sont victimes. Et elle peut être grave, en particulier chez les malades chroniques, les plus de 65 ans, les femmes enceintes, les personnes souffrant d'obésité ou les nourrissons de moins de 6 mois à risque. Chaque année, la grippe est cause d'hospitalisations et même de décès. La crise sanitaire actuelle rend la vaccination essentielle pour les personnes qui risquent de développer une forme grave de la grippe, car ce sont les mêmes qui risquent une infection grave au Covid-19. Le virus de la grippe sévit habituellement d'octobre à mars. Parce qu'il évolue chaque année, un nouveau vaccin est mis au point chaque année également, et il est indispensable de se faire vacciner tous les ans. A noter : si la grippe sévit généralement d'octobre à mars, la campagne de vaccination s'achève, elle, au 31 janvier 2022. Une date à ne pas laisser passer.

## GRIPPE ET COVID-19 : DEUX VACCINS S'IMPOSENT.

Peut-on se faire vacciner contre le Covid-19 et la grippe ? Oui, répond la Haute Autorité de Santé. L'instance indique que la co-administration des deux vaccins ne comporte aucun danger. C'est même une solution pour une meilleure couverture vaccinale contre les deux virus. Si l'on peut bénéficier des deux injections le même jour, on prendra soin toutefois de recevoir chacune sur un bras différent.



## C'EST D'ACTU

# PAR TEMPS FROID AUSSI, SPORTEZ-VOUS BIEN !

Longtemps délaissé ou réservé aux sorties du week-end, le vélo est revenu en force ces dernières années dans notre quotidien. Et pour cause, la petite reine offre de multiples bienfaits et suscite un engouement mérité.

### POUR LES CALORIES ET LE CŒUR

Dans le froid, on brûle davantage de calories, c'est déjà une bonne chose en période de fêtes et de repas trop riches. Mais le climat peut également aider à renforcer ses muscles cardiovasculaires et mieux gérer les efforts soutenus, à condition toutefois de ne pas imposer un stress supplémentaire à un cœur usé ou fatigué.

### POUR LA VITAMINE D ET POUR LA BONNE HUMEUR

Ce n'est pas parce qu'il gèle ou parce que l'exposition à la lumière naturelle est moindre en hiver, que le soleil procure moins de vitamine D ou qu'il est inutile de se protéger de ses rayons. Au contraire, même par temps froid, le soleil continue à offrir les mêmes bienfaits et il convient de se protéger si on s'expose à lui plus de 10 mn. Et parce que le corps travaille davantage pour maintenir sa température, la quantité d'endorphines produite augmente, ce qui fait que l'on se sent mieux dans sa peau après l'effort.

### BOIRE DAVANTAGE ET ADAPTER SES EFFORTS

Faire du sport en hiver peut donner l'impression de moins transpirer. Comme la sueur s'évapore plus rapidement dans l'air froid et sec, on croit que l'on perd moins d'eau. Il faut se défaire de cette idée et boire avant, pendant et après l'effort pour de meilleures performances, mais aussi pour s'hydrater suffisamment. De même, il faut adapter ses objectifs aux conditions climatiques, ne pas chercher à reproduire ses performances habituelles et faire attention à la quantité d'efforts fournis.

### ECHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME

Avoir un corps suffisamment souple et agile, c'est éviter les risques d'inflammation, d'entorses ou même de déchirures des ligaments. Pour cela, les échauffements sont indispensables, encore plus par temps froid, tout comme les retours au calme qui évitent toute contraction inutile.

### ET L'ÉQUIPEMENT ?

Pas de sport en extérieur sans une tenue adaptée, et notamment protectrice des extrémités du corps, car c'est par là que la déperdition de chaleur est la plus importante. Le mieux, c'est de porter trois couches de vêtements, la dernière étant de préférence imperméable. Attention toutefois à éviter les vêtements trop serrés qui peuvent couper la circulation sanguine. Côté chaussures, on pensera à des baskets à petits crampons pour faire face à la neige, au verglas ou à la boue. Une fois votre activité terminée, songez aussi à vous changer rapidement. Conserver des vêtements froids ou mouillés augmente les risques de tomber malade. Changer pour des vêtements secs, même si vous ne prenez pas de douche, est vivement recommandé.

## PLEYEL +

# PASSEZ L'HIVER DANS VOTRE ASSIETTE

Entre les repas de fêtes qui pèsent sur la balance et les carences en vitamines, minéraux ou oligo-éléments, difficile d'affronter un hiver propice à toutes sortes de maux. La solution : muscler ses défenses immunitaires par de bons choix alimentaires.

### BIEN S'ALIMENTER PAR TEMPS FROID

C'est la faute au froid, à l'humidité, au manque de soleil si notre organisme peine à tenir bon en hiver. Rhumes, toux chroniques, rhumatismes... nombreux sont les messages qu'il nous adresse pour signifier son affaiblissement face aux virus qui passent. Pour faire face, il nous faut renforcer nos défenses immunitaires et cela commence par le choix de bons nutriments. Notamment la vitamine C qui stimule le système immunitaire et augmente la résistance aux infections. La vitamine E dont le pouvoir antioxydant protège les cellules des agressions et favorise la circulation sanguine. Ou encore le zinc bien utile contre les infections respiratoires.

### QUELS ALIMENTS PRIVILÉGIER ?

Pour réguler notre température et nous protéger du froid, les aliments protéinés sont une aubaine. Les poissons gras (saumon, thon, maquereau, sardine, hareng) et les fruits de mer sont riches en protéines, mais aussi en vitamine D, si précieuse alors que le soleil nous en apporte bien moins à cette période de l'année. Au même chapitre des protéines, certaines viandes, comme le bœuf et les abats, sont à prioriser. Pour la vitamine C, on choisira des agrumes, mais aussi des kiwis ou des mangues qui en sont riches. Les céréales entières et les légumineuses sont à ajouter dans notre panier : riz, farine, pâtes, pain, haricots blancs et rouges, lentilles et pois chiches nous apportent des fibres, des minéraux et des protéines également. Et que dire des légumes d'hiver ? Betteraves, navets, carottes, chou et courges notamment sont sources de vitamines B et C, de minéraux, fibres et antioxydants. Un conseil : consommez-les en soupes afin qu'ils contribuent à une bonne hydratation du corps.



### LA RECETTE DE L'HIVER

## RISOTTO DE COURGE BUTTERNUT ET DE CHOU ROMANESCO

### INGRÉDIENTS

- 200 g. de riz rond
- 200 g. de chou romanesco
- 300 g. de courge butternut épluchée
- 1 oignon
- 3 bouillon-cubes de légumes
- 1,5 L d'eau filtrée
- 100 g. de parmesan râpé
- Huile d'olive

### PRÉPARATION

- ▶ Éplucher la courge butternut et la couper en petits dés. Réserver.
- ▶ Faire bouillir 1 litre d'eau filtrée. Y ajouter les 3 bouillon-cubes et mélanger. Réserver.
- ▶ Laver le chou romanesco et en détacher les bouquets. Réserver.
- ▶ Éplucher l'oignon et l'émincer finement. Le faire revenir dans une sauteuse avec 4 c. à s. d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
- ▶ Verser le riz dans la sauteuse, ajouter la courge butternut.
- ▶ Verser, au fur et à mesure, le bouillon de légumes. Louche après louche, le riz va absorber le bouillon et donner la consistance souhaitée. Temps de cuisson : 20-25 mn environ.
- ▶ Ajouter le chou romanesco à mi-cuisson.
- ▶ Avant de servir bien chaud, ajouter le parmesan râpé et mélanger.



# L'HIVER, C'EST GRAVE DOCTEUR ?

Bénins ou plus ou moins graves, les maux répandus en hiver peuvent empoisonner notre quotidien et celui de nos proches. Avec nos conseils, sachez vous en prémunir et lutter efficacement contre eux si, malgré tout, vous tombez malade.

### DE LA GRIPPE AU PETIT RHUME

Véritable calamité de l'hiver, la grippe se reconnaît à la fièvre élevée qu'elle provoque soudainement, accompagnée de frissons, souvent de toux et d'une sensation de fatigue générale qui conduit rapidement à rester au lit. Généralement sans danger chez les adultes sains, elle peut être grave chez certaines personnes, âgées ou cardiaques, ou encore chez les insuffisants respiratoires. La vaccination est la meilleure façon de s'en protéger. A défaut, les médicaments antigrippaux sont recommandés. On notera qu'il existe des syndromes pseudo-grippaux plus fréquents que la véritable grippe et parfois difficiles à différencier de celle-ci. Les bronchites aiguës, par exemple. Contre elles, du repos, des sirops contre la toux et de l'aspirine s'avèrent suffisants. Les enfants de moins de deux ans déclarent fréquemment des bronchiolites qui peuvent exiger une hospitalisation. Mais des séances de kinésithérapie respiratoire permettent le plus souvent d'en venir à bout. Evoquons aussi les rhumes et rhinites. Particulièrement répandus chez les moins de 6 ans, ces maux n'épargnent pas les adultes qui font de 3 à 4 rhumes par an. Pour s'en débarrasser, on peut recourir à des produits qui décongestionnent le nez, de la vapeur d'eau très chaude à inhaler et de l'aspirine. Quant aux maux de gorge, sans gravité le plus souvent, les pastilles vendues en pharmacies peuvent être recommandées. Attention toutefois si ces maux s'accompagnent de fièvre. Il peut alors s'agir d'une angine et, au-delà de 38°C, il est conseillé de consulter un médecin.

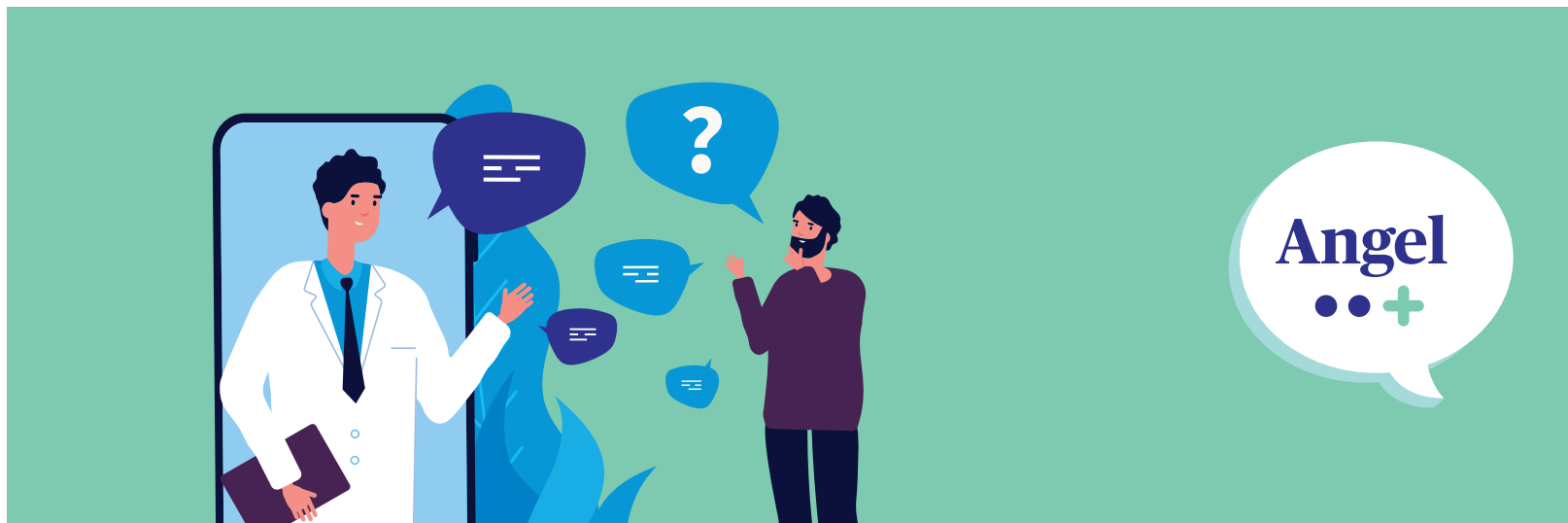
### 9 CONSEILS POUR LEUR ÉCHAPPER

- 1 Aérez votre logement au moins dix minutes par jour. L'air intérieur peut être jusqu'à dix fois plus pollué qu'à l'extérieur.
- 2 Évitez de surchauffer votre intérieur en maintenant une température ambiante de 18 à 20°C maximum. Le chauffage assèche l'air, et l'air sec agresse les muqueuses des voies aériennes sensibles aux infections.
- 3 Lavez-vous souvent les mains. Principal vecteur de transmission, le toucher peut vous amener à attraper un virus (dans les transports en commun, par exemple) et le propager autour de vous.
- 4 Mouchez-vous régulièrement à l'aide de mouchoirs en papier jetables. Le mouchoir en tissu est un nid à microbes !
- 5 Arrêtez de fumer. Entre autres méfaits, le tabac rend l'appareil respiratoire plus vulnérable.
- 6 Reposez-vous et détendez-vous. Votre organisme se défendra mieux contre les agressions.
- 7 Faites du sport. Rien de tel pour nettoyer ses voies respiratoires.
- 8 Hydratez-vous bien en buvant de l'eau et des boissons chaudes.
- 9 Faites une cure de vitamine C pour stimuler vos défenses immunitaires.

NOUVEAUTÉ

# L'ANGE-GARDIEN DE VOTRE SANTÉ : ANGEL

Parce qu'on a tous des questions sur sa santé ou celle de ses proches, parce qu'on peut avoir besoin de services d'assistance ou d'une téléconsultation avec un médecin, il existe désormais Angel. Une équipe de professionnels de santé disponibles au quotidien. Un service inclus dans votre mutuelle Pleyel Santé.



Qui n'a jamais eu besoin d'une information claire et rapide à propos d'un traitement, d'un symptôme ou d'une analyse difficile à déchiffrer ? Qui ne s'est jamais demandé comment obtenir vite et bien une assistance à domicile en cas d'immobilité ou de maladie ? C'est à ce genre de questions qu'Angel répond. Angel est un service organisé comme une maison de santé à distance. Une équipe pluridisciplinaire parfaitement rôdée que vous pouvez contacter à tout moment pour obtenir la réponse ou le service recherché.

## UNE QUESTION DE SANTÉ ? ANGEL !

Vous avez une question qui nécessite les compétences d'un médecin généraliste ou d'un(e) psychologue, d'un(e) diététicien(e) ou d'un(e) conseiller(e) en service santé, d'un(e) infirmier(e) ou d'un(e) conseiller(e) en économie sociale et familiale. Ne cherchez plus, n'attendez plus, contactez directement Angel. Vous serez mis en rapport avec un professionnel compétent et aussi attentif que si vous étiez dans son cabinet. Il vous répondra par chat, vous laissant ainsi un écrit que vous pourrez lire et relire à volonté. Il prendra le temps de vous écouter et de vous apporter une réponse claire et personnalisée, que la question vous concerne vous-même ou l'un de vos proches.

## UN SERVICE D'ASSISTANCE ? ANGEL !

Si vous êtes hospitalisés, immobilisés à votre domicile, avez été diagnostiqué d'une pathologie lourde ou êtes confronté à un décès, l'équipe Angel organisera les services d'assistances inclus dans votre contrat. Ainsi, en fonction de votre besoin, vous pourrez avoir accès à de l'aide-ménagère, de la garde d'enfants, de l'aide aux devoirs, d'une présence d'un proche à vos côtés, etc... Angel se charge de toute organiser et de trouver pour vous des prestataires agréés et audités, les mieux à-même de vous rendre service.



Les services Angel sont également disponible par téléphone.

**3633 (appel gratuit)**

## UNE TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE ? ANGEL !

Votre médecin est en congé, votre cabinet médical est fermé, vous ne pouvez pas vous déplacer... Pas de panique. Angel vous met en contact avec un médecin à distance et formé à la téléconsultation. Au besoin, celui-ci pourra vous prescrire une ordonnance que vous recevrez en ligne, en pdf. Dans tous les cas, vous n'avez aucun frais à avancer et vos données sont couvertes par le secret médical.

Pour en savoir plus ou accéder dès à présent aux services d'Angel, rendez-vous sur [angel.fr](https://www.angel.fr)

## CONNECTEZ-VOUS EN QUELQUES CLICS

- 1 Rendez-vous sur [Angel.fr](https://www.angel.fr)
- 2 Saisissez votre adresse mail et choisissez un mot de passe
- 3 Munissez-vous de votre téléphone portable, un code pour vous sera envoyé à chaque connexion
- 4 Un e-mail de confirmation de votre adresse e-mail vous est envoyé
- 5 Afin de vous donner accès à votre espace personnel en tant que bénéficiaire de la mutuelle Pleyel Santé, votre nom, prénom, code postal vous seront demandés afin de vérifier que nous vous connaissons bien ! Veillez à renseigner les informations renseignées à l'identique sur votre carte de mutuelle (orthographe du prénom et code postal).

En cas de besoin une équipe support est à votre disposition pour vous accompagner sur <https://www.angel.fr/contact/support>



187 bd Anatole France - 93200 St-Denis



01 42 43 04 61



[mutuelle@pleyel-sante.fr](mailto:mutuelle@pleyel-sante.fr)

[www.angel.fr](https://www.angel.fr)