

L'HIRONDELLE

LA LETTRE D'INFORMATION DES ADHÉRENTS PLEYEL SANTÉ

N°15

AVR. 2023



ÉDITO

Bonjour à toutes et à tous,

Dans cette Hironde... du printemps :)), vous trouverez quelques conseils et astuces pour bien profiter des beaux jours.

Cette année, votre mutuelle vit deux moments démocratiques importants : le renouvellement de la moitié des administrateurs et l'élection des délégués de Pleyel Santé. Ces postes bénévoles sont accessibles à tous nos adhérents. Donc à vous !

Dans un premier temps, nous lançons l'appel à candidature aux postes d'administrateurs. Avant l'été, nous reviendrons vers vous pour les candidatures aux postes de délégués.

Une mutuelle n'est pas une entreprise comme une autre : sans but lucratif, sans actionnaire, gérée par les représentants de ses adhérents, dans le respect des valeurs mutualistes. Et dans ce monde dominé par la finance, cela fait du bien !

Bonne lecture de L'Hironde et merci de votre confiance.

Hervé Viala,
Directeur de Pleyel Santé

C'EST D'ACTU

AAATCHOUM ! C'EST LE POLLEN...



On les imagine attendus par tous, mais les beaux jours sont souvent redoutés par ceux qui souffrent d'allergie au pollen. Une fatalité ? Non ! Prévention et traitement sont possibles.

LES BIENFAITS DE LA RUCHE

Issus des arbres et graminées, les pollens sont portés par le vent jusqu'à nos muqueuses respiratoires et oculaires. Notre organisme réagit par une rhinite. Éternuements, écoulement nasal, respiration difficile, voire mal de gorge et de tête se manifestent alors. Sans gravité, la rhinite allergique peut toutefois favoriser un asthme, une conjonctivite ou, pire, un choc anaphylactique ou un œdème de Quincke...

TRAITER SANS TARDER

20% des Français souffrent d'allergies au pollen et ce chiffre ne cesse d'augmenter. En souffrez-vous vous aussi ? Pour le savoir, un test cutané ou une prise de sang réalisés par un médecin allergologue permet

d'identifier puis de soigner l'allergie. Un traitement de désensibilisation curatif est possible. Il est à suivre sur 3 à 5 ans et doit débuter 4 mois avant la période pollinique.

MIEUX VAUT PRÉVENIR...

Mener une vie saine est la meilleure façon de se protéger. Vivre sans fumer, faire du sport, marcher, manger des fruits et légumes riches en antioxydants renforce le système immunitaire. S'informer sur les périodes de pollinisation est aussi une façon de se prémunir. Pour cela, il existe une carte de surveillance des régions françaises, mise à jour chaque année. Enfin, songez à aspirer et nettoyer votre literie, aérer votre logement et, bien sûr, bien choisir les espèces à planter au jardin !



PENSEZ À VÉRIFIER VOTRE ADRESSE MAIL DANS VOTRE ESPACE ADHÉRENT

Dans le cadre de notre politique de responsabilité sociale et environnementale (RSE), et par souci d'améliorer en permanence notre réactivité, les décomptes de prestations seront envoyés par mail à partir du mois de mai prochain.

Aussi, merci de vérifier votre adresse électronique dans votre espace adhérent.

Pour ceux qui souhaiteraient néanmoins continuer à recevoir leurs décomptes par voie postale, merci de nous en informer, en précisant votre numéro d'adhérent, par mail à l'adresse mutuelle@pleyel-sante.fr

INFO PLEYEL

DEVENIR ADMINISTRATEUR DE PLEYEL SANTÉ : POURQUOI PAS VOUS ?

Vous êtes adhérent à Pleyel Santé et vous souhaitez vous engager bénévolement au sein de votre mutuelle... soyez candidat !

Pleyel Santé, comme toute mutuelle régie par le Code de la Mutualité, est autogérée par ses adhérents. Donc par vous ! Chaque adhérent est ainsi électeur et peut se porter candidat en qualité d'Administrateur.

A quoi sert le Conseil d'administration ?

Composé de 12 administrateurs élus pour un mandat de 6 ans, dont la moitié est renouvelée tous les 3 ans, le « CA » :

- ▶ Détermine les orientations de la Mutuelle et veille à leur application.
- ▶ Opère les vérifications et contrôles qu'il juge opportuns.
- ▶ Se saisit de toute question intéressant à la bonne marche de la Mutuelle.

Plus généralement, il veille à accomplir toutes les missions qui lui sont spécialement confiées par la loi ou la réglementation applicable aux mutuelles.

Comment porter votre candidature ?

C'est très simple ! Envoyez votre candidature libre :

- ▶ Par mail : mutuelle@pleyel-sante.fr
- ▶ Ou par courrier : Pleyel Santé, 187 boulevard Anatole France, 93200 Saint-Denis.

La date de clôture de dépôt de **candidatures** est fixée au **27 mai 2023**.

Les **élections des administrateurs** se dérouleront lors de notre

Assemblée Générale du 28 juin prochain.

C'EST D'ACTU

BODYBALANCE, LA GYM DES SENIORS !

Oui à une activité physique régulière, essentielle pour la santé, mais à condition qu'elle soit adaptée aux seniors ! C'est justement le cas du Bodybalance.

DE NOMBREUX BÉNÉFICES

Mêlant renforcement musculaire, stretching et relaxation, le Bodybalance est la nouvelle activité accessible à tous, à la croisée du Yoga, du Tai-Chi et des pilates. Une discipline complète, excellente pour le corps et le mental. Vous voulez gagner en souplesse, améliorer votre tonus musculaire ? Vous voulez mieux respirer, acquérir un meilleur équilibre et réduire le risque de chute ? Alors, le Bodybalance est fait pour vous. Avec lui, vous serez aussi plus détendu et vous vous sentirez mieux dans votre peau. Pratiqué régulièrement, le Bodybalance aide à bien vieillir et à gagner en indépendance.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

De 45 mn environ, parfois moins, une séance commence par un échauffement fait d'exercices d'étirement et de respiration. Suivent des mouvements plus intenses, un travail sur la souplesse avec des efforts physiques progressifs. Bien échauffé, le corps peut alors effectuer des enchaînements sous la houlette du coach qui enseigne les bonnes postures. La séance s'achève par des exercices de relaxation qui donnent une sensation de légèreté et de détente parfaite.

OÙ PRATIQUER ?

Partout en France, des clubs ou des associations proposent du Bodybalance, l'idéal étant de trouver un cours destiné aux seniors comme vous. Portez une tenue confortable, élastique pour ne pas freiner vos mouvements, le Bodybalance ne nécessite pas d'équipement particulier, si ce n'est un tapis de sol personnel ou une serviette par simple souci d'hygiène, et une bouteille d'eau pour s'hydrater à tout moment.

QU'EN DIT VOTRE MÉDECIN ?

Avant de vous lancer, faites le point avec lui afin qu'il vous conseille sur la fréquence de vos séances et vous indique éventuellement certains efforts à éviter. Obtenez de sa part un certificat médical, il vous sera peut-être demandé par l'établissement où vous vous inscrirez.



FAITES MARCHER VOTRE SANTÉ!

Avec ses belles journées, ses premières chaleurs, le printemps donne une irrésistible envie de marcher. Tant mieux ! Pratiquée dans de bonnes conditions, la marche offre de multiples bienfaits.

POUR ÊTRE MOINS MALADE

À condition de pratiquer régulièrement et durablement, la marche réduit les risques de diabète, d'obésité, de cancer du sein ou du côlon, et les accidents comme les AVC. Elle aide à renforcer son système immunitaire, à améliorer sa fonction cardiorespiratoire et son endurance. C'est un bon moyen de faire baisser sa tension artérielle et son taux de mauvais cholestérol.

POUR SA SANTÉ CARDIAQUE

La marche permet de renforcer ses capacités cardiaques. 3 heures hebdomadaires de marche diminuent de 35% le risque de crise cardiaque !

POUR LE MORAL

En libérant des endorphines et de la sérotonine, la marche aère l'esprit, favorise un sentiment d'apaisement, atténue les pensées négatives et augmente la sensation de bien-être. Une promenade en pleine nature d'une demi-heure par jour peut réduire les symptômes dépressifs.

POUR ÊTRE MOINS FATIGUÉ

45 à 60 mn de marche rapide en plein air, à raison de 2 fois par semaine pendant 2 mois, diminue la fatigue et augmente la capacité d'attention au travail. Cela

s'explique par la respiration et l'oxygénation qu'entraîne une telle activité. La vitesse d'une marche rapide doit être supérieure à 6 km/h, ce qui équivaut à marcher comme si vous étiez pressé ou en retard.

POUR PRENDRE SOIN DE SON DOS

Marcher en plein air est une bonne façon de stimuler la musculature du tronc, incluant les abdominaux et les petits muscles stabilisateurs du dos.

POUR PROTÉGER SES ARTICULATIONS

La marche est une activité relativement douce qui n'expose pas à des à-coups, des secousses, des traumatismes quelconques pour les chevilles ou les genoux. Elle permet une meilleure circulation du liquide des articulations, et donc de réduire les douleurs. De ce fait, la marche à pied est conseillée à tous, les personnes en surpoids, les sédentaires, les personnes âgées...

POUR PERDRE DU POIDS

Marcher stimule la consommation de calories, active davantage les cellules mangeuses de graisse. Marcher rapidement pendant 30 mn vous permet de brûler environ 125 calories si vous pesez 55 kg et près de 200 si vous pesez 85 kg. Garder la ligne peut donc être une raison de plus de marcher.



CONSEIL PLEYEL

BIEN DORMIR, MÊME MALADE

Si l'hiver et ses maux sont derrière nous, tomber malade au printemps n'a rien d'exceptionnel, et bien dormir peut être aussi compliqué à la belle saison qu'aux mois précédents. Quelques conseils pour trouver le sommeil et le garder.

AÉREZ AVANT LE COUCHER

On dort mieux dans une chambre où l'air est régulièrement renouvelé. Aérer au moins 10 minutes par jour élimine les microbes.

HUMIDIFIEZ L'AIR

Un air trop sec assèche les muqueuses et favorise la toux. Un humidificateur dans sa chambre peut donc être souhaitable pour mieux respirer.

DÉGAGEZ VOTRE NEZ

Bouché ou encombré, votre nez va gêner votre respiration au point de freiner l'endormissement et provoquer des réveils indésirables. Avant le coucher, une irrigation nasale avec de l'eau de mer ou un lavage au sérum physiologique est recommandé.

NE SURCHAUFFEZ PAS VOTRE CHAMBRE

La maladie incite à augmenter le chauffage. Or, c'est une erreur car surchauffer baisse le taux d'humidité et assèche les voies respiratoires. Le mieux est de dormir dans une chambre où la température nocturne est inférieure à 19 degrés.

SURÉLEVEZ VOTRE OREILLER

Vous souffrez de sinusite ou de nez bouché ? Dormir allongé vous donnera une sensation d'inconfort ou même des maux de tête. Si vous surélevez votre oreiller, la pression sur vos sinus sera moindre et vos voies respiratoires seront dégagées.

BANNISSEZ LES ÉCRANS

1 à 2 heures avant le coucher, éteignez tablette et smartphone. Leur lumière bleue retarde l'endormissement et perturbe l'horloge biologique, au risque de provoquer des réveils nocturnes.

METTEZ DES CHAUSSETTES

Si avoir trop chaud retarde l'endormissement, pas question de se coucher avec les pieds froids. Des chaussettes augmenteront la température de vos extrémités, ce qui permettra une meilleure circulation du sang et facilitera le sommeil.

BUVEZ DE L'EAU

Pas au coucher, mais tout au long de la journée. Une bonne hydratation évite le dessèchement des muqueuses du nez,

fluidifie les sécrétions, facilite l'écoulement du mucus et calme la toux.

DÎNEZ LÉGER

Le repas du soir peut être propice au sommeil si l'on privilégie certains aliments. Ceux riches en vitamines et sels minéraux notamment, que l'on trouvera dans une soupe de légumes. Pâtes et riz, riches en glucides lents, laitage maigre, fruit ou compote, sont également recommandés. En revanche, les viandes sont à éviter car leur digestion demande plus d'énergie.

PRIVILÉGIEZ SILENCE ET OBSCURITÉ

On dort mieux dans une atmosphère sombre et sans bruits, surtout si l'on souffre et que l'on peine à respirer. Fermez rideaux, stores et volets, éteignez les appareils lumineux ou portez un masque de nuit. De même, coupez le son de la télé ou de la radio. Et si vous ne pouvez rien faire contre les bruits de la rue, adoptez des bouchons auditifs.

MARS BLEU, MOIS DU DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

Le mois de mars vient de se terminer mais il n'est jamais trop tard pour un dépistage. Le cancer colorectal est l'un des plus fréquents en France aujourd'hui et le responsable de plus de 17 000 décès par an. Bonne nouvelle, son dépistage précoce permet de guérir 9 fois sur 10, d'où l'importance de sa prévention.



UN CANCER DES PLUS FRÉQUENTS

Lancée à l'initiative des spécialistes du cancer, l'opération Mars Bleu est le mois de mobilisation contre le cancer colorectal. Une opération qui vise à sensibiliser les Français de 50 ans et plus au risque de ce cancer qui est le 3e le plus fréquent chez l'homme, après ceux du poumon et de la prostate, et le 2^e chez la femme, après celui du sein. Chaque année, il affecte 43 000 personnes, environ 23 000 hommes et 20 000 femmes.

DÈS 50 ANS, SE FAIRE DÉPISTER

Son dépistage est recommandé dès l'âge de 50 ans et chacun peut demander à son médecin traitant, son pharmacien, son gastro-entérologue ou sur internet un kit de dépistage, un test simple et rapide, à effectuer soi-même, chez soi. Cet examen, pris en charge par l'Assurance Maladie, permet de déterminer la nécessité d'une coloscopie (4% des cas).

UN TEST À FAIRE SOI-MÊME

Lancée à l'initiative des spécialistes, le kit de dépistage permet de détecter la présence de sang dans les selles. C'est le symptôme à surveiller, mais l'apparition de changements dans le transit intestinal et des douleurs abdominales inexplicables peuvent être aussi symptomatiques et encourager à consulter.

COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE ?

Réduire les risques de cancer colorectal est possible. A cet effet, il est conseillé de limiter sa consommation de viandes rouges, charcuteries, produits marinés et frits, et d'augmenter la part des légumes verts et des laitages dans son alimentation. Augmenter son activité physique et garder un poids normal est également recommandé, tout comme il est vivement conseillé d'arrêter de fumer et de boire moins d'alcool.

PLEYEL 2.0

ANGEL, L'ANGE-GARDIEN DE VOTRE SANTÉ, CHANGE DE NUMÉRO

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 désormais joignable directement et gratuitement au 01 49 65 24 84



Les services Angel sont également disponibles par téléphone.
01 49 65 24 84 (appel gratuit)

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 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>

