

L'HIRONDELLE

LA LETTRE D'INFORMATION DES ADHÉRENTS PLEYEL SANTÉ

N°16

JUIL. 2023



ÉDITO

Bonjour à toutes et à tous,

Pour certains d'entre vous juillet ou août riment avec vacances. Un temps propice pour penser à sa santé. Aussi, nous vous proposons quelques articles, rapides mais intéressants à lire.

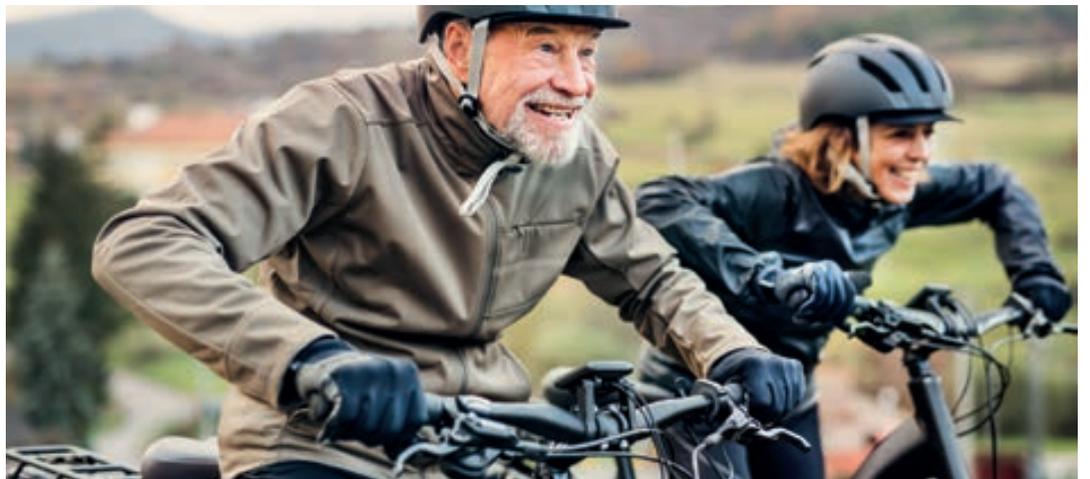
L'élection des délégués de Pleyel Santé est lancée. C'est un moment démocratique important car ils sont vos porte-paroles lors des Assemblées générales. Ces postes bénévoles sont accessibles à tous les adhérents. Vous pouvez candidater !

Bonne lecture de l'Hirondelle. Bel été. Et merci de votre confiance.

Hervé Viala,
Directeur de Pleyel Santé

C'EST D'ACTU

LE VÉLO ÉLECTRIQUE DONNE DU JUS AUX SENIORS !



Une récente étude menée par des chercheurs britanniques le met en évidence : le vélo électrique est particulièrement bénéfique à la santé des seniors.

C'est désormais un fait scientifique : le vélo électrique améliore la santé mentale et physique des seniors en augmentant leur autonomie. Des équipes des universités de Reading et d'Oxford Brookes l'ont constaté à l'issue d'une expérimentation inédite qui leur a permis de comparer les effets du vélo électrique pendant 8 semaines sur des adultes âgés de 50 à 83 ans. Il en ressort que les utilisateurs de vélos électriques ont vu une amélioration sensible de leur santé mentale. Leur capacité à planifier, à organiser et à exécuter des tâches a nettement augmenté. Ils ont réussi des tests cognitifs et acquis un sentiment de bien-être supérieur à celui des autres groupes étudiés en comparaison (utilisateurs de vélos classiques ou non-utilisateurs de vélos).

DE MULTIPLES VERTUS

Cette étude confirme ce que l'on pouvait déjà pressentir : faire du vélo électrique pour un senior présente de

nombreuses vertus. C'est la possibilité d'entretenir ses muscles, de faire travailler ses articulations en douceur, d'améliorer le fonctionnement de son système cardiovasculaire et donc son endurance, de mieux oxygéner son cerveau et de stimuler ses fonctions cognitives. Et tout cela contribue à une plus longue durée de vie !

PLUS D'AUTONOMIE

Autre fait à souligner, c'est la plus grande mobilité acquise via l'usage d'un VAE (Vélo à Assistance Électrique). Alors que l'âge peut limiter les déplacements, l'autonomie procurée par un vélo électrique est un gain de liberté et une solution contre l'isolement. La possibilité de parcourir plus de distance, plus souvent et avec moins d'efforts que pour un vélo classique est excellente pour le moral. Sans oublier que ce deux-roues est aussi une alternative à la voiture sur de courts trajets. Un plus également pour l'environnement.

ET SI VOUS DEVENIEZ DÉLÉGUÉ DE PLEYEL SANTÉ?

La période du renouvellement des délégués est lancée !

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 de Délégué titulaire ou suppléant.

Elus pour 6 ans, les délégués titulaires sont convoqués aux assemblées générales de la mutuelle, deux fois par an, et se prononcent notamment :

- ▶ Sur les montants des cotisations,
- ▶ Sur le niveau des prestations servies,
- ▶ Sur le compte de la Mutuelle.

Porte-parole des adhérents, les délégués font remonter les remarques et les besoins des adhérents lors des assemblées générales. Le délégué suppléant remplace un délégué titulaire lorsqu'un poste devient vacant.

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

15 SEPTEMBRE 2023

C'EST D'ACTU

SOIGNEZ VOTRE JARDIN AVANT DE PARTIR EN VACANCES

Peut-on partir l'été et laisser son jardin le cœur léger ? Oui, à condition de prendre quelques précautions essentielles.

Retrouver son jardin en piteux état au retour des vacances peut être un véritable crève-cœur. Aucune fatalité cependant. Avec nos conseils, prévenez les risques d'une absence au cœur de l'été.

ARRÊTEZ PLANTATIONS ET SEMIS

Ne semez ni ne plantez plus avant de partir. Évitez en particulier de semer des fruits et légumes bons à cueillir à cette période, les haricots verts par exemple.

DÉSHERBEZ ET RETIREZ LES FLEURS FANÉES

Faites place nette en retirant les fleurs fanées, les feuilles sèches ou malades, les mauvaises herbes et leurs racines. Désherbez par temps chaud et ensoleillé, les adventices se dessècheront plus facilement et plus vite.

BINEZ, PAILLEZ, TONDEZ.

Pour stopper la remontée d'eau capillaire, responsable du dessèchement des plantes, faites un binage, cassez la croûte de terre en surface. Cela permettra également à l'eau de pluie ou d'arrosage de pénétrer le sol et de réduire l'évaporation. Ceci fait, et après avoir bien arrosé, procédez au paillage : couvrez avec des paillettes de lin, des résidus de tontes séchés, des cosses de

coco, du chanvre, de la paille broyée, du bois raméal fragmenté... L'important est de former une couche épaisse (5 cm minimum). Ce paillis conservera la fraîcheur du sol en préservant celui-ci des rayons du soleil et en limitant l'évaporation. Enfin, pour lui éviter de jaunir, tondez votre gazon relativement haut (6 à 8 cm).

RÉCOLTEZ FRUITS ET LÉGUMES

Pour ne rien laisser aux limaces et aux oiseaux, récoltez légumes et fruits, mûrs ou presque : aubergines, haricots, concombres, salades, courgettes, melons... même les tomates encore un peu vertes. Celles-ci mûriront progressivement grâce au processus de maturation.

ARROSEZ !

À moins que quelqu'un se charge d'arroser votre jardin en votre absence, songez à un système automatique. Votre jardin sera alors abreuvé en quantité et temps voulus, sans risque de gaspillage. À défaut, arrosez doucement et abondamment avant votre départ, directement au pied des végétaux, de façon à imbiber le sol en profondeur.



ZOOM SANTÉ

AVEZ-VOUS PENSÉ À LA RÉFLEXOLOGIE ?

Particulièrement intéressante pour les troubles liés à l'âge, la réflexologie est de plus en plus appréciée comme alternative douce à d'autres soins. Ses bienfaits sont nombreux.

LA RÉFLEXOLOGIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Discipline thérapeutique, la réflexologie a pour objectif de rétablir l'équilibre énergétique du corps par des pressions manuelles sur des « points réflexes ». Elle vise à prévenir, apaiser ou traiter les troubles en favorisant l'autorégulation de l'organisme. Qu'elle soit plantaire (pied), palmaire (main), auriculaire (oreille) ou faciale (visage), la réflexologie s'exerce sur une partie du corps qui contient des dizaines de zones réflexes reliées par des terminaisons nerveuses à un organe, une glande, etc. Masser entre les sourcils, par exemple, permet d'agir sur le foie, appliquer des pressions à la jonction de la première phalange des doigts et orteils va concerner les sinus, ainsi de suite. Autant de points qui permettent de traiter indirectement un organe qui leur est relié.

SOULAGER LES DOULEURS, FAVORISER LE MIEUX-ÊTRE.

La réflexologie est notamment indiquée pour retrouver vitalité et bien-être, atténuer le stress, les tensions nerveuses et relaxer en profondeur, apaiser les maux articulaires et musculaires, stimuler la circulation sanguine et lymphatique. Elle peut également améliorer la qualité du sommeil, le transit intestinal et le système immunitaire. De même, elle est efficace pour atténuer les effets du stress, de l'anxiété, la dépression et l'isolement social. Rien que ça !



CONSEIL PLEYEL

JAMBES LOURDES : ATTENTION AUX FORTES CHALEURS

Pour qui souffre d'insuffisance veineuse ou lymphatique, la sensation d'avoir des jambes lourdes augmente avec les chaleurs de l'été. Heureusement, des solutions existent.

CHAUSSETTES, COLLANTS ET BAS DE CONTENTION

Oubliez les bas de contention de grand-mère ! Les modèles actuels sont plus discrets et très appréciés en raison du confort procuré. Chaussettes, collants ou bas, leurs fibres très élastiques compriment les jambes afin de favoriser la circulation sanguine.

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE

Les jambes lourdes s'accompagnent parfois d'un gonflement contre lequel un drainage lymphatique peut être efficace. Pratiqué par un kiné bon connaisseur du système veineux, il va favoriser le dégonflement et soulager les œdèmes.

LES SEMELLES ORTHOPÉDIQUES

Avoir les pieds plats peut également causer la sensation de jambes lourdes. Des semelles orthopédiques peuvent alors améliorer cet état.

LA MARCHÉ À PIEDS

Avec les sports d'eau, la marche est particulièrement recommandée. À raison de 30 minutes par jour minimum, c'est une solution efficace. L'impulsion des pieds sur le sol, les contractions du mollet et les pressions exercées sur la voûte plantaire favorisent le retour veineux vers le cœur.

LES ÉTIREMENTS

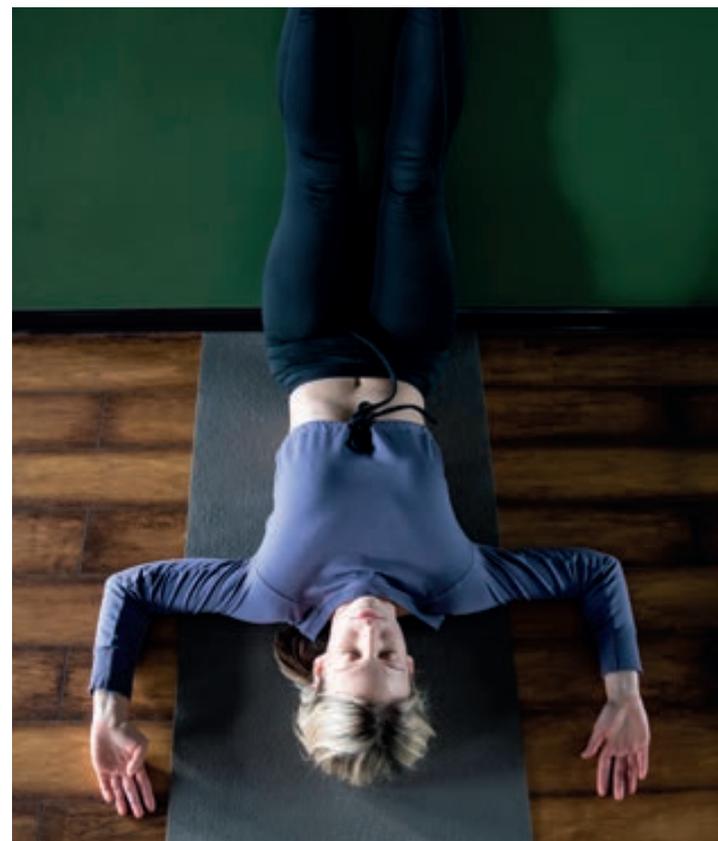
Marcher souvent et assez longtemps n'est pas toujours possible. D'où l'intérêt d'étirer ses jambes. Couché.e sur le dos, placez vos jambes contre le mur en angle droit et pliez vos pieds, le retour veineux et lymphatique sera ainsi sollicité. Pendant la nuit, pensez à surélever vos pieds en glissant un coussin sous votre matelas par exemple.

LES DOUCHES FROIDES ET CHAUDES

L'eau froide est idéale pour activer la circulation sanguine car elle resserre les vaisseaux, entraîne la constriction des veines, à l'inverse de l'eau chaude qui dilate ces dernières. Alternier les deux, 5 à 10 secondes chacune, déclenche un effet particulièrement bienfaisant.

LES TRAITEMENTS VEINOTONIQUES

Si rien ne marche, si les symptômes perdurent, deviennent trop inconfortables, ou si des varices apparaissent, ces traitements peuvent être recommandés. Attention, en vente libre désormais, ils ne sont plus remboursés par la Sécurité Sociale.



QUELS DÉPISTAGES DÈS 50 ANS?

On peut être en pleine forme à 50 ans et... couvrir les débuts de petits ou gros problèmes de santé. Les détecter précocement augmente les chances de guérison, d'où l'importance des dépistages.

LE CANCER COLORECTAL

Il est diagnostiqué après 50 ans dans 95% des cas. Dès cet âge, un dépistage gratuit est possible tous les 2 ans. Détecté rapidement, ce cancer se guérit dans 9 cas sur 10.

LE CANCER DU SEIN

80% des cancers du sein surviennent après 50 ans. Détecté précocement, ce cancer peut être soigné avec de grandes chances de guérison. L'examen de dépistage (la mammographie) doit avoir lieu tous les 2 ans.

LE CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Sa détection par frottis commence à 24 ans et doit se poursuivre tous les 3 ans jusqu'à 65 ans au moins. Ce dépistage est pris en charge par l'assurance maladie à 70%.

LE CANCER DE LA PROSTATE

S'il peut apparaître dès 45 ans chez les hommes à risque, c'est surtout après 50 ans qu'il se manifeste. En cas de troubles urinaires, il est prudent de consulter son médecin ou un urologue.

LES CANCERS DE LA PEAU

L'âge, la clarté du teint, une exposition fréquente au soleil au cours de sa vie sont des facteurs de risque. Mais risque ou pas, les cancers de la peau touchent plus fréquemment les plus de 50 ans. L'apparition de taches, de grains de beauté doit inciter à se faire examiner par un dermatologue.

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Tabagisme, sédentarité, surpoids, alcoolisme, diabète, hypercholestérolémie, hypertension... nombreux sont les facteurs de risque de ces maladies. Leur dépistage, par un bilan cardiaque annuel, peut permettre d'éviter un AVC ou un infarctus.

L'OSTÉOPOROSE

Plus fréquente chez la femme, son risque augmente avec la ménopause. L'ostéoporose fragilise les os et expose à des fractures. Elle se dépiste par une radiographie particulièrement indiquée aux personnes qui présentent une hyperthyroïdie, une carence en vitamine D, une consommation excessive de tabac et d'alcool.

LES TROUBLES DE LA VUE

Certaines maladies de la vue apparaissent à la cinquantaine, notamment la DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age), la cataracte, le glaucome. Toutes doivent être détectées dès que possible. Une visite annuelle chez l'ophtalmologue est recommandée à tous les seniors.

LES TROUBLES DU SYSTÈME AUDITIF

Avec le vieillissement, le système auditif connaît lui aussi des troubles plus fréquents. Il est recommandé de consulter un ORL au moins 1 fois tous les 2 ans.

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**
- 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>

