

Vive la Vie

Bienvenue dans le second numéro de "Vive la Vie", le magazine Air Products destiné aux utilisateurs d'appareils respiratoires ou de traitement par perfusion et à leur personnel soignant.

Notre premier numéro de "Vive la Vie" a reçu un accueil très favorable, et nous avons reçu un grand nombre de messages dans la boîte mail de notre magazine. Un grand merci à tous ceux qui nous ont écrit : nous sommes toujours ravis d'avoir votre opinion et lire vos commentaires, particulièrement si vous nous transmettez des conseils qui peuvent être utiles à d'autres patients.

Dans ce numéro, nous parlerons de la grippe et de l'importance de se laver les mains régulièrement afin de limiter la propagation des virus. Vous trouverez également des conseils pour vos vacances et des consignes de sécurité pour les patients utilisant de l'oxygène.

Vous aurez aussi la possibilité de gagner un chèque cadeau CADHOC de 50€. Pourquoi ne pas profiter de l'envoi de votre grille SUDOKU pour nous faire part de vos suggestions et commentaires sur notre magazine et/ou sur Air Products en général ?

Nous espérons que vous prendrez plaisir à lire ce nouveau numéro de « Vive la Vie » et nous profitons de cette occasion pour vous souhaiter un bon hiver en toute sécurité ainsi que de bonnes fêtes de fin d'année.

L'équipe Air Products

Grippe et prévention

La Grippe est une infection respiratoire aiguë et très contagieuse.

Les virus grippaux se transmettent :

- Par voie aérienne, c'est-à-dire la dissémination dans l'air du virus par l'intermédiaire de la toux, de l'éternuement ou des postillons ;
- Par le contact rapproché avec une personne infectée (bises, poignée de mains)
- Par le contact avec des objets contaminés (poignée de porte par exemple) par une personne infectée. Le virus peut résister jusqu'à 2 ou 3 jours sur certaines surfaces.

Le virus entraîne une inflammation des bronches et du poumon, en particulier chez les sujets affectés de maladies broncho-pulmonaires chroniques préexistantes (asthme, dysplasie, mucoviscidose, ...). Ces maladies sont des terrains favorables à l'implantation du virus, qui aggravera l'état du patient.

Les autorités de santé ont donc classé « sujets à risques » les personnes souffrant d'insuffisance respiratoire.

Les premiers symptômes apparaissent au plus tard 72 heures après la contamination et sont :

- Température supérieure à 38°C (montée brutale)
- Congestion ou difficultés respiratoires soudaines
- Toux sèche
- Éventuellement, maux de gorge, articulations douloureuses, courbatures...



On est contagieux dès le début de la grippe, celle-ci peut durer environ 7 jours.

Pour minimiser le risque d'infection, il faut prendre des mesures d'hygiène :

- Se laver efficacement les mains plusieurs fois par jour.
- Eternuer ou tousser dans un mouchoir à usage unique puis le jeter dans une poubelle fermée

équipée d'un sac plastique puis se laver les mains.

- Limiter les contacts physiques (bises, poignée de mains, ...) et éviter les lieux à dense fréquentation.

Les autorités de santé recommandent le plan de vaccination suivant pour les patients insuffisants respiratoires chroniques :

- La vaccination contre le pneumocoque tous les 5 ans ;
- La vaccination contre la grippe saisonnière tous les ans ;
- Cette année, la vaccination contre la grippe A/H1N1, qui a démarré mi-novembre pour les publics prioritaires.

Pour éviter la propagation de la grippe, une personne grippée doit rester chez elle et s'isoler autant que faire se peut de son entourage et porter un masque anti-projection en présence d'autres personnes.

Air Products a mis en place un plan de prévention contre la grippe afin d'éviter que le personnel en contact avec les patients ne propage le virus et d'assurer la continuité de notre service.

– Dr Hazouard/P. Bonnardel (Pharmacien)

Se laver les mains contribue à stopper les maladies

Les risques d'attraper un rhume ou la grippe augmentent considérablement pendant l'hiver. Se laver les mains correctement est le premier geste permettant d'éviter la contagion.

Traditionnellement, des suppléments en vitamine C ont toujours été l'une des meilleures méthodes de prévention des rhumes pendant les mois d'hiver. Cependant, selon des découvertes récentes du German Institute of Quality and Efficiency (Institut allemand pour la Qualité et l'Efficacité), l'hygiène des mains se place en première position dans la défense non seulement contre les rhumes mais aussi contre d'autres maladies telles que la méningite et l'hépatite A.

Se laver les mains est un acte simple qui vous aidera à prévenir la propagation de maladies et à limiter la multiplication des virus respiratoires, des

plus communs aux espèces les plus pandémiques. Il faut se laver les mains avec de l'eau et du savon avant de manger et de cuisiner, autant qu'après :

- avoir touché vos animaux de compagnie
- être allé aux toilettes
- s'être mouché
- avoir craché ou expectoré
- avoir mangé
- avoir manipulé les objets contaminés (poubelle, litière, matière de soins, mouchoir, crachoir, urinal...)
- le ménage
- le jardinage, les courses, les jeux...

Si vous ne pouvez pas vous laver les mains souvent parce que vous n'êtes pas chez vous, vous devez éviter de vous toucher le visage et utiliser un des nombreux gels désinfectants devenus très courants ces derniers mois et disponibles dans différents formats dans les pharmacies et les supermarchés.



Améliorer votre équilibre en pratiquant le Tai Chi



Le Tai Chi – un exercice vieux de 600 ans, s'apparentant à la danse et dérivé des arts martiaux – libère l'esprit, relaxe le corps tout en contribuant à la santé et à la longévité.

Les Chinois disent que le Tai Chi a une influence positive incontestable sur la santé et la longévité; c'est pourquoi tant de personnes âgées le pratiquent. C'est aussi très doux, si bien qu'il peut être pratiqué par le plus grand nombre ; il améliore l'équilibre et prévient les chutes. Des chercheurs australiens ont inscrit 351 personnes, âgées en moyenne de 69 ans, à un cours hebdomadaire d'une heure de Tai Chi pour une durée de quatre mois. Comparés à un groupe de personne qui n'avaient pas pris de cours de Tai Chi, ceux qui l'avaient pratiqué affichaient 33% de chutes en moins. Le Tai Chi concrétise l'idée chinoise que la vie est basée sur l'énergie de la vie, ou « Chi ». Un grand nombre de formes de Tai Chi préconisent

des mouvements de bras simulant la prise d'un énorme ballon de chi.

Si on se fie à la vision du monde par les Chinois, le Tai Chi divise le chi en deux parties égales, opposées et complémentaires : le yin et le yang. Le Tai Chi réunit l'unité du yin-yang des contraires de plusieurs manières : par exemple, pendant les exercices routiniers du Tai Chi, le poids du corps se déplace d'un pied sur l'autre de façon répétée et les bras adoptent des mouvements opposés et malgré tout dans des directions complémentaires. Une profonde respiration méditative est également une des composantes essentielles du Tai Chi. Le Tai Chi peut non seulement vous rendre la forme mais des études ont aussi démontré qu'il a un effet bénéfique dans la lutte contre la maladie de Parkinson, l'arthrose et l'ostéoporose.

Alors, pourquoi ne commencez-vous pas dès à présent à chercher un professeur dans votre quartier afin de démarrer immédiatement ?

Rester au chaud en hiver

Avec l'arrivée de l'hiver, nous aimerions vous donner quelques conseils pour rester au chaud et prendre soin de vous-même :

- Prenez un bon petit déjeuner.
- Plusieurs vêtements superposés vous tiendront plus chaud qu'un seul pull épais, car l'air pris entre les différentes couches participe à l'isolation de votre corps.
- Ne négligez pas votre tête car c'est par la tête que l'on

perd le plus de chaleur – portez donc un chapeau !

- N'oubliez pas de porter une écharpe et des gants qui vous procureront encore plus de chaleur.
- Faites un peu d'exercice : être en mouvement favorise la circulation du sang dans tout le corps et nous aide à nous réchauffer.
- Si vous souhaitez allumer un feu dans votre maison, par sécurité, rappelez-vous qu'une distance minimale de 3 mètres doit séparer votre feu de votre oxygène.

Ce que vous nous dites

Voici une lettre que nous avons reçue récemment. Vos commentaires et expériences sont toujours les bienvenus ; continuez à les envoyer par courrier ou email à l'attention de :

“Vive la Vie”
10 Rue Colonel Chambonnet
69500 Bron
magpat@airproducts.com

Vous verrez peut-être vos commentaires dans une prochaine édition de « Vive la Vie ».

Je voudrais profiter de cette occasion pour vous remercier pour votre aide et assistance inestimables pour fournir de l'oxygène à ma femme pendant notre visite à Prague et à Paris. J'apprécie à sa juste valeur tout ce que vous avez tous mis en œuvre pour vous assurer que le service serait disponible en temps et en heure et sous sa meilleure forme. Tout c'est passé à merveille et ma femme a heureusement passé un séjour agréable.

Félicitations pour tout votre excellent travail.

*Cordialement,
M. M.V., Mexique*

Conseils sécurité pour les patients bénéficiant d'oxygénothérapie



- Si vous voulez allumer un feu, des bougies ou des lampions dans votre maison, pour votre sécurité, rappelez-vous qu'une distance d'au moins 3 mètres doit séparer la flamme de votre oxygène.
- N'utilisez jamais de crème à base de pétrole (comme la vaseline) sur votre peau lorsque vous êtes sous oxygénothérapie, car ces produits peuvent s'enflammer dans un environnement enrichi à l'oxygène. Si vous avez besoin d'une crème hydratante pour prévenir le dessèchement de vos narines pendant que vous utilisez de l'oxygène, utilisez uniquement des crèmes ou gels à base d'eau.

Partez-vous en vacances cet hiver ?



Bien que nous considérions souvent l'été comme la période des vacances, nous nous déplaçons aussi beaucoup pendant cette période de l'année pour rendre visite à notre famille, nos amis ou nous aventurer un peu plus loin pour nous reposer. Voici quelques rappels pour les patients sous oxygène, qui pourront vous aider à mieux préparer votre voyage.

Si vous partez en vacances en France, vous devrez nous communiquer certaines informations afin que nous puissions organiser votre approvisionnement en oxygène :

1. L'adresse complète, le code postal et le numéro de téléphone de votre destination.
2. Un numéro où vous contacter.
3. Les dates de vos congés, y compris vos dates de voyage
4. Le numéro de votre réservation et le nom sous lequel elle a été faite.

N'oubliez pas que vous aurez aussi besoin d'oxygène pendant le voyage d'aller et de retour, votre approvisionnement doit donc en tenir compte.

N.B.: N'oubliez pas que si vous partez en vacances, et qu'Air Products ou un autre fournisseur doit vous fournir de l'oxygène sur votre lieu de villégiature, toutes les dispositions doivent être prises 2 à 4 semaines avant votre départ pour que soyez approvisionné en temps et en heure.

Bienvenue dans nos nouveaux bureaux de Bourg-en-Bresse

Cet automne, nous avons ouvert un nouveau site Air Products à Bourg-en-Bresse, près de Lyon. Nos bureaux équipés d'un système téléphonique à la pointe du progrès, traitent à présent tous les appels entrants d'Air Products Healthcare de toute la France, nous permettant ainsi de vous fournir un service de meilleure qualité et plus performant.



Le saviez vous ?

Saviez-vous que l'interruption du sommeil peut entraîner des pertes de mémoire ?

D'après des recherches exécutées par l'Institut néerlandais de neurosciences, l'interruption d'un sommeil profond réduit l'activité de l'hippocampe (une partie du cerveau dédiée à la mémoire) car il traite des données qui doivent être retenues.

L'interruption du sommeil est une des conséquences de l'apnée du sommeil, par laquelle la personne affectée arrête de respirer pendant la nuit de façon répétitive pour des périodes supérieures à 10 secondes. Ceci entraîne une réduction de l'oxygène dans le sang et la personne réagit avec une forte inspiration sans se réveiller vraiment, mais en fragmentant son sommeil et en éliminant la vraie phase de repos. Le matin, la personne ne se souvient pas de ces épisodes, mais souffre de leurs conséquences : migraines matinales, somnolence diurne, irritabilité...



Contactez-nous (nos coordonnées)

Air Products
10 rue Colonel Chambonnet
69500 Bron
magpat@airproducts.com

Si vous ne souhaitez plus recevoir Vive la Vie, veuillez nous envoyer un email à magpat@airproducts.com

tell me more*
www.airproducts.fr/vivelavie

*pour en savoir plus



Petits choux à la mousse de foie gras

Voici une recette parfaite pour vos fêtes de fin d'année – essayez de farcir quelques choux avec de la mousse de foie gras ou du saumon et du fromage crémeux. Vous allez les adorer !

Ingrédients pour 5 à 6 personnes

- 1 rouleau de mousse de foie gras
- 100 g de beurre
- 4 œufs, 1 jaune d'œuf
- 150 g de farine
- Sel fin

Préparation: 20 mn.

Cuisson: 22 à 23 mn.

Portez 25cl d'eau à ébullition. Ajoutez-y 80 g de beurre, en noisettes, et 1 pincée de sel.

Hors du feu, incorporez-y la farine, en la versant d'un coup et en remuant vivement avec une spatule en bois, jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Faites dessécher la pâte, sur feu doux, pendant 2 minutes, sans cesser de remuer.

De nouveau hors du feu, ajoutez-y les œufs, un à un, en remuant énergiquement pour obtenir une pâte bien lisse.

Préchauffez le four à 200 °C (th.6).



Beurrez la plaque du four et disposez-y des petites boules de pâte, de la grosseur d'une noix, que vous badigeonnez de jaune d'œuf. Faites cuire au four, à mi-hauteur, pendant 20 minutes.

Une fois les choux cuits, pratiquez-y une incision, de façon à pouvoir les farcir de foie gras. Remettez au four pendant 2 à 3 minutes.

Dressez les choux sur un plat chaud. Servez aussitôt.



Sudoku – gagnez un bon CADHOC de 50€ !

Envoyez-nous la solution de ce Sudoku à l'adresse postale indiquée ci-dessous et vous participerez à un tirage au sort pour gagner un chèque cadeau CADHOC de 50€, que vous pourrez dépenser chez tous les partenaires CADHOC de France.

					2			7
		7	9			5		
	4	5			6	8		2
	6	2	7				8	
	1	9		3		4	6	
	8				9	2	7	
3		4	5			9	1	
		1			3	6		
8			1					