

Vive la Vie

Bienvenue !

Bienvenue dans ce numéro d'hiver du bulletin d'Air Products destiné à nos patients et à leurs personnels soignants. Nous espérons que l'année 2010 s'est bien terminée et nous vous présentons tous nos vœux pour l'année 2011.

Dans ce numéro de Vive la Vie, nous vous donnerons des conseils utiles en matière de nettoyage, d'exercice physique et d'économies. Nous vous expliquerons à quel point le corps humain récupère rapidement quand on arrête de fumer, et vous découvrirez une excellente recette de croquettes de poisson. Nous espérons que vous apprécierez ce numéro de Vive la Vie !



Les patients se réunissent à Bron

Le premier Forum Patient de France s'est déroulé l'été dernier à Bron. Au total, dix-neuf patients sous oxygène et leurs accompagnateurs ont participé à l'événement, ce qui leur a permis de rencontrer d'autres personnes présentant des problèmes similaires.

Yannick Rambaud, le responsable régional des ventes d'Air Products, a accueilli les patients et leurs accompagnateurs au forum. Hervé Saucaz (technicien Air Products), Philippe Bonnardel (pharmacien

Air Products) et Olivier Carantelly (Responsable de projet Air Products) leur ont présenté les différents équipements d'oxygénothérapie, les services assurés pendant les jours fériés et les vacances, et un rappel sur la sécurité lors de l'utilisation de l'oxygène. Ces présentations informelles et interactives furent suivies d'un buffet qui a permis aux patients de discuter entre eux, ainsi qu'avec le personnel d'Air Products.

L'équipe Santé d'Air Products a

(suite au verso)

(suite de la page précédente)

organisé des discussions toute la journée afin de créer un environnement permettant aux patients de s'exprimer ouvertement sur leurs problèmes et leur traitement. Ils ont également pu poser des questions et rencontrer des personnes vivant des situations similaires.

« Les commentaires que nous avons reçus sur cette journée ont été extrêmement positifs », déclare Sylvie Chalaye, Responsable Administrative et Support Clientèle Air Products.

« Les patients ont apprécié de pouvoir se réunir pour faire connaissance avec d'autres personnes connaissant des problèmes similaires. »

« Quant à nous, nous avons beaucoup appris des patients eux-mêmes », déclare Thierry Jamin-Changeart, Business manager, responsable des soins à domicile d'Air Products pour la France et la Belgique. « Des réunions comme celles-ci permettent à nos équipes d'évaluer chaque aspect de nos prestations pour que les patients soient au cœur de notre activité. »

« Un certain nombre de médecins nous ont félicité de notre initiative », a ajouté Thierry. « M. Prim, Président du FFAAIR, la plus grande association de patients insuffisants respiratoires de France, a d'ailleurs exprimé son souhait de participer au prochain forum prévu. »

D'autres Forums Patient seront organisés cette année : vous recevrez une lettre vous indiquant la date de la prochaine réunion dans votre région, et nous espérons que vous pourrez vous joindre à nous.



Voyager en train avec de l'oxygène

Si vous envisagez de voyager en train avec votre oxygène, voici quelques conseils.

1. La réglementation actuelle de la SNCF permet aux personnes sous oxygène de voyager avec la quantité d'oxygène nécessaire au déplacement (mais attention, il est interdit de transporter des cuves avec de l'oxygène liquide. Vous pouvez en revanche emporter un appareil portatif à oxygène liquide).
2. Les bouteilles d'oxygène doivent être placées dans un sac.
3. Si vous utilisez un concentrateur, certaines trains sont équipés de prise 220v (c'est le cas, par exemple, dans les voitures de première classe du TGV).

N'oubliez pas de vous renseigner auprès du service d'accueil de la SNCF pour connaître les aides et vos avantages.

Bon voyage !

Vivre sans fumer

Une recherche récente menée par Air Products en Espagne a révélé que plus de 5 % des patients souffrant d'insuffisance respiratoire chronique sont des fumeurs actuels. Il est surprenant de constater qu'autant de personnes présentant une insuffisance respiratoire chronique n'ont pas abandonné la cigarette, alors que c'est l'une des causes principales de bronchopneumopathie chronique obstructive.

Mais quels sont les avantages à arrêter de fumer ?

20 minutes après la dernière cigarette la circulation sanguine périphérique, la pression artérielle et la fréquence cardiaque s'améliorent.

Après 8 heures, on constate une diminution des niveaux de nicotine dans le sang et une amélioration des niveaux de monoxyde de carbone (CO) et d'oxygène.

Après 24 heures, le risque de mort subite diminue. Toute la nicotine est éliminée, on observe une amélioration de l'odorat, du goût et de l'aspect de la peau.

Après 48 heures, le CO est revenu à des niveaux normaux et on constate une diminution du mucus bronchique et du risque de crise cardiaque.

Après 72 heures, les muscles bronchiques se détendent, améliorant la fonction respiratoire.

Après 1 à 3 mois, la toux diminue et on constate une augmentation de la capacité physique et respiratoire, ainsi qu'une meilleure circulation.

Après 1 à 9 mois, les cils bronchiques se remettent à croître, on constate une amélioration du drainage bronchique et de l'aptitude à éliminer le mucus, ce qui se traduit par une diminution des risques d'infection.

Après 1 an, le risque de crise cardiaque est réduit de 50 %.

Après 5 ans, l'âge moyen de mortalité liée au cancer du poumon passe de 137 à 72 sur 100 000 sujets.

Après 10 à 15 ans, le risque de cancer du poumon est le même que celui des non-fumeurs, et le risque d'accidents cérébrovasculaires est le même que chez les personnes n'ayant jamais fumé.



Comment faire des économies d'électricité en hiver

Avec la crise, les petites économies réalisées au jour le jour peuvent générer de grosses économies en fin de mois.

C'est le moment de vous attaquer à des petits détails qui peuvent favoriser une utilisation rentable et efficace du gaz et de l'électricité, tout en réduisant au maximum le montant de vos factures.

Voici quelques conseils pour cela :

- Vérifiez votre système de chauffage au moins une fois par an pour garantir son bon fonctionnement. S'il s'agit d'un système de chauffage ancien, vous pouvez économiser pratiquement 50 % sur votre consommation de gaz en le remplaçant. Vous pouvez régler le thermostat à 20 °C et mieux vous couvrir : pour chaque 1 °C supplémentaire, votre consommation de gaz augmente de 7 %.
- Utilisez des ampoules à faible consommation d'énergie et remplacez les lampes halogènes par des lampes fluorescentes ou compactes. Tirez parti au maximum de la luminosité naturelle et éteignez la lumière lorsqu'elle est inutile.
- Dégivrez régulièrement votre réfrigérateur (le givre qui se forme augmente la consommation d'énergie d'environ 20%) et assurez-vous que la porte du congélateur ferme hermétiquement (pour vérifier, placez



une feuille de papier avant de refermer : si la feuille tombe, la porte ne ferme pas hermétiquement).

- Ne laissez pas des appareils électroniques sous tension ou « en veille » s'ils ne sont pas utilisés, car les équipements consomment de l'électricité pour assurer la mise en veille.
- Une utilisation efficace de l'eau permet également de réduire vos coûts d'énergie : évitez de faire bouillir plus d'eau qu'il n'en faut en faisant la cuisine et utilisez une cocotte-minute quand cela est possible ou n'oubliez pas de couvrir votre casserole. Dans la salle de bain, prenez une douche plutôt qu'un bain et utilisez la machine à laver à pleine charge et en la réglant sur le cycle de lavage le plus rapide possible.

Faire de l'exercice physique malgré l'arthrite

Si nous vous suggérons de faire de l'exercice alors que vous souffrez d'arthrite, vous allez sans doute nous remercier gentiment et refuser. Vous avez probablement peur d'avoir mal, mais sachez que l'exercice peut vous permettre de soulager vos articulations douloureuses.

A certains moments de la journée, votre arthrite vous fait sans doute moins mal qu'à d'autres, et c'est le moment idéal pour faire de l'exercice. Votre médecin conviendra certainement qu'une meilleure souplesse, davantage de force et des exercices cardiovasculaires seront bénéfiques pour votre arthrite ; alors parlez-lui-en car il vous recommandera sans doute un physiothérapeute pour soulager votre arthrite en faisant des exercices particuliers.

L'arthrite bloque vos articulations pour vous empêcher de bouger. Pour surmonter ce handicap, augmentez l'amplitude de vos mouvements. Le matin est le moment idéal pour essayer de ramener les genoux sur la poitrine : ce mouvement prépare vos hanches à supporter le poids du corps et augmente vos chances de sortir du lit sans trop souffrir. N'oubliez pas un point fondamental : vous devez

maintenir votre étirement sans mouvement de rebond.

Les exercices de résistance sont excellents pour développer la force. Le vélo est un très bon exercice de résistance. La pression constante des jambes sur les pédales renforce les muscles autour de l'articulation du genou

et ailleurs. Si vos genoux vous gênent et si vous avez accès à un vélo, d'appartement ou autre, essayez !

La marche, le vélo et la natation sont des exercices cardiovasculaires extrêmement bénéfiques pour les douleurs arthritiques. Si la marche représente actuellement pour vous une activité à trop fort impact, pourquoi n'essayez-vous pas de

marcher dans l'eau ? De nombreux athlètes utilisent cette forme d'exercice après avoir subi une opération chirurgicale.

Tous ces exercices confèrent force et endurance. Comme vous le savez, les exercices cardiovasculaires sont aussi bénéfiques pour le système circulatoire.

Essayez quelques-uns de nos conseils sous la direction de votre médecin et vous serez surpris des résultats!



Ce que vous nous dites...

Merci pour toutes les lettres que vous nous avez envoyées récemment, dont on publie quelques exemplaires. Continuez à nous envoyer vos commentaires et expériences par courrier ou email : vous verrez peut-être vos commentaires dans une prochaines édition de « Vive la Vie ».

Voici un des lieux en Suisse que je vais pouvoir contempler cet été. En effet, j'ai appris l'aide inestimable que vous acceptez de m'offrir pour ce séjour au mois d'Août. Je voudrais exprimer toute ma reconnaissance pour ce geste et vous dire, par la même occasion, mon infinie gratitude pour votre personnel toujours accueillant, attentif, serviable.

Mme. M. C.

J'ai été contente de recevoir Vive la Vie. Je trouve cette revue très intéressante, peut-être l'aurais-je à chaque fois. Je trouve aussi l'équipe Air Products très gentille, étant à l'écoute, et nous expliquant tout. Merci à vous tous.

Mme M. S., St Max

Je suis appareillé en PPC depuis 2007. Bravo à l'équipe d'Air Products. Félicitations aux gens qui passent tous les six mois pour contrôler l'appareil et vérifient les enregistrements.

Mme T. G., Urmatt

Croquettes de poisson au saumon et petits pois



Pour 2 personnes

Ingrédients

300 g de pommes de terre épluchées et coupées en morceaux

75 g de petits pois surgelés

150 g de filet de saumon

1 citron

1 blanc d'œuf

2 cuillères à soupe de chapelure

1 cuillère à soupe d'huile de tournesol

Préparation

- Cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante pendant 20 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Ajouter les petits pois pendant les 5 dernières minutes de cuisson. Bien égoutter, remettre dans la casserole et écraser en purée.

- Pendant ce temps, cuire le saumon à la vapeur dans une casserole en utilisant un peu d'eau et le jus de la moitié du citron. Laisser refroidir, émietter le poisson et mélanger aux pommes de terre en ajoutant du sel et du poivre.
- Battre le blanc d'œuf dans un bol. Verser la chapelure dans un autre bol.
- Façonner le mélange pour créer 4 galettes, les enrober de blanc d'œuf, puis de chapelure.
- Chauffer l'huile dans une poêle et ajoutez les croquettes. Cuire 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Servir avec le reste du citron et une salade.

Gagnez !

Envoyez-nous la solution de ce Sudoku à l'adresse postale de Vive la Vie ci-contre avant le 28 Février et vous participerez au tirage au sort pour gagner un chèque cadeau « CADHOC » de 50€, que vous pourrez dépenser chez tous les partenaires CADHOC de France.

Remplissez la grille afin que chaque ligne, chaque colonne et chaque bloc de cases 3 x 3 contiennent les chiffres 1 à 9.

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

Nom : _____

Adresse : _____

Tél : _____

Email : _____

Gagnant du prix

Félicitations à Mr B. G. de Haguenu (67) qui a gagné le dernier concours Vive la Vie et un chèque-cadeau « CADHOC » de 50€.

Nous avons bien réceptionné les chèques CADHOC et nous vous remercions de tout cœur. C'était un beau cadeau de Noël. Nous souhaitons à toute l'équipe de Vive la Vie une Bonne et Heureuse Année.

Mme et Mr G

Félicitations !

AIR PRODUCTS 

Contactez-nous/Participez au jeu "Vive la Vie" (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 avec le sujet « Supprimer » et votre nom et prénom.

Si vous souhaitez recevoir les prochaines éditions de Vive la Vie par email, veuillez nous envoyer un email à magpat@airproducts.com avec le sujet « Vive la Vie par email » et votre nom et prénom.

Merci!

tell me more*

www.airproducts.fr/vivelavie

*pour en savoir plus