

Mon Info santé



La newsletter **prévention santé** du logement-santé

N° 1 • Novembre 2024



Arnaud Boyer
Directeur prévention,
éducation et promotion
de la santé.

Les fêtes de fin d'année arrivent et nous allons tous à nouveau faire à nos proches des vœux de bonheur... et de bonne santé.

Mais au-delà de l'affection que nous portons aux autres, quels sont les éléments qui influent sur notre santé, et quels sont les actions que nous pouvons mettre en œuvre pour préserver notre capital santé ?

*Les **déterminants de la santé** comprennent un large éventail de facteurs personnels, sociaux, économiques et environnementaux qui déterminent la santé d'une personne ou d'une population : notre alimentation, notre sommeil, notre activité physique, nos relations avec les autres et notre logement... souvent bien au-delà de ce que l'on imagine.*

Nous avons voulu ce magazine parce que nous souhaitons en premier lieu répondre à un besoin : offrir une information santé de qualité à nos habitants.

Mais nous voulions aussi affirmer les convictions du Groupe Arcade-VYV : dire, en premier lieu que l'humain est au centre de notre démarche ; attester de ce que logement et santé sont indissociables ; souligner enfin que l'innovation est nécessaire pour que le logement réponde à ces attentes.

Aux côtés des autres métiers du groupe que sont l'assurance et le soin et accompagnement, le Groupe Arcade-VYV développe les métiers du logement. Le Groupe VYV est convaincu que la clé d'une santé accessible à tous réside avant tout dans la prévention et dans notre capacité à en faire un véritable levier d'action. Je serais tenté de rappeler ici le vieux (mais très juste...) dicton : « Mieux vaut prévenir que guérir ».

*C'est pourquoi nous multiplions les actions autour des thématiques centrales que sont le sport-santé et la santé mentale. Nous nous efforçons d'informer et d'accompagner tous les publics : particuliers, retraités, salariés, dirigeants d'entreprises... C'est avec ces convictions que nous avons imaginé le label **Mon logement santé**, pour les programmes de logements construits depuis 2022.*

Les articles que vous allez découvrir évoquent toutes ces choses de la vie, petites et grandes, qui nous entourent et qui, pour peu qu'on s'y attache un peu, nous permettent de vivre en meilleure santé. Cuisiner des produits de saison, vivre dans un environnement sain, adopter les bons gestes, rester actif, rencontrer d'autres personnes... Toutes ces choses qui, finalement, nous rendent tout simplement heureux.

Nous nous retrouverons au fil de l'année : en janvier, en juin et en octobre.

Bonne lecture.



*Le Groupe VYV, premier acteur de santé et de protection sociale en France, et le Groupe Arcade, acteur du logement social, ont créé le Groupe Arcade-VYV, portés par une conviction commune : logement et santé sont indissociables. L'association de leur expertise a abouti à la création d'un modèle unique et innovant d'habitat labellisé **Mon logement santé** dans ses résidences neuves. C'est aussi dans ce cadre qu'une information « prévention santé », publiée par le Groupe VYV, est mise à disposition pour accompagner tous les habitants dans une expérience de vie plus qualitative, favorisant un environnement promoteur de santé et de bien-être.*



À LA UNE

L'automne est là : les bons gestes à adopter

Les feuilles tombent, les températures sont à la baisse et la pluie s'invite de plus en plus souvent. Aucun doute, l'automne est arrivé ! Et avec lui bon nombre d'interrogations concernant nos bonnes ou mauvaises pratiques... Pour y répondre, nous vous dévoilons quelques-uns des gestes à connaître pour passer l'automne en douceur et se préparer le mieux possible à l'hiver.



Ajustez vos horaires de sommeil

La réduction des heures de lumière naturelle influence directement les cycles de sommeil, provoquant parfois des troubles du sommeil. Pour les éviter, il est conseillé de maintenir des horaires de coucher et de lever réguliers et de profiter au maximum de la lumière naturelle afin d'aider notre corps à se synchroniser avec les nouvelles heures de jour. Dormir entre 7 et 9 heures par nuit est essentiel pour renforcer votre immunité et améliorer votre concentration.

Adoptez une alimentation de saison

L'automne offre une abondance de légumes et fruits riches en nutriments qui aident à renforcer le système immunitaire. Intégrez à vos repas des légumes racines comme les betteraves, ou encore les patates douces, ainsi que des fruits riches en vitamine C, tels que les agrumes et les baies. Les

aliments de saison, comme le potiron ou les choux de Bruxelles, sont non seulement délicieux mais aussi excellents pour votre santé.

Hydratez-vous

Avec le froid qui s'installe, nous avons tendance à boire moins

d'eau. Il est pourtant crucial de rester bien hydraté, surtout lorsque l'air devient plus sec. L'hydratation aide à maintenir une bonne santé de la peau et des muqueuses, qui peuvent être affectées par le chauffage intérieur.

Il est recommandé de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour, selon son activité et son environnement. Il est d'ailleurs important de savoir reconnaître les signes indiquant un début de déshydratation : lèvres sèches, urines en faibles quantité ou foncées, fatigue, mal de crâne...

Préparez votre organisme pour l'hiver

L'automne marque aussi le début des rhumes et de la grippe. Soutenez votre système immunitaire en consommant des aliments riches en vitamines, en particulier les vitamines C (poivrons, persil, choux, agrumes) et D (poissons gras, jaune d'œuf), et en prenant soin de vous faire vacciner contre la grippe. Pensez aussi à maintenir une bonne hygiène des mains et à désinfecter régulièrement vos objets du quotidien.

Privilégiez la régularité dans vos activités

Pour faire face à la durée d'ensoleillement plus courte et à la baisse d'énergie qu'elle provoque en déstabilisant notre horloge interne, faites en sorte de mettre en place et de conserver une routine. Cela inclut vos horaires de sommeil, mais aussi vos repas et vos moments d'activité physique. Pour renforcer votre motivation, engagez-vous dans des activités de groupe ou trouvez un partenaire pour vous accompagner dans vos efforts. Cela vous aidera à maintenir votre dynamisme tout en renforçant vos liens sociaux.

L'automne est une saison magnifique. A vous maintenant d'agir pour en faire une saison de renouveau et de bien-être.



Conseil santé

Cuisiner les légumes de saison : des choix savoureux et accessibles

En automne, la nature nous offre une abondance de légumes riches en saveurs. Cuisiner les légumes de saison est une belle occasion de varier les plaisirs à table, tout en respectant les budgets. Voici quelques pistes pour en profiter pleinement.

Les circuits courts : pour le goût et pour la planète

Les circuits courts permettent d'acheter directement auprès des producteurs locaux, ce qui est souvent plus économique et garantit la fraîcheur des produits. Les marchés de proximité et les AMAP (association entre une ferme et des consommateurs qui s'engagent à payer un panier de produits chaque semaine sur une durée déterminée) regorgent de légumes de saison : carottes, poireaux, pommes de terre, mais aussi brocolis, blettes, choux de Bruxelles et épinards, qui peuvent être cuisinés de multiples façons.

Ces produits offrent en outre une grande diversité culinaire : les poireaux peuvent se transformer en gratin ou en soupe réconfortante ; les carottes se prêtent aussi bien aux plats salés qu'aux desserts, et le brocoli ou le chou-fleur sont délicieux rôtis ou vapeur. Les pommes de terre et le céleri sont les ingrédients de base des purées et apportent une touche réconfortante à vos repas.

Des idées simples et savoureuses

Les légumes d'automne s'adaptent



parfaitement à une cuisine variée, gourmande et facile à réaliser. Vous pouvez associer plusieurs légumes pour créer des plats complets. Pensez par exemple à réaliser des poêlées ou des ragouts en mêlant carottes, courges et pommes de terre. Le brocoli, les choux de Bruxelles et le chou-fleur sont parfaits pour les gratins, alors que les blettes et les épinards s'intègrent parfaitement dans des quiches ou des lasagnes végétariennes.

La cuisson vapeur ou au four est une excellente option pour mettre en valeur les arômes. Ces méthodes de cuisson préservent en outre toutes les qualités nutritionnelles des produits. Pensez aussi que varier les modes de cuisson et les associations de légumes vous permet de varier les plaisirs.

Ajuster son budget en cuisinant malin

Les légumes de saison vous aident à réduire vos dépenses

alimentaires. Moins chers, les légumes de saisons peuvent être préparés en grandes quantités, pour plusieurs repas. Pensez à congeler des parts de différentes proportions. Vous évitez ainsi le gaspillage alimentaire et disposez de repas prêts à l'emploi. Ces gestes simples vous aideront à mieux gérer votre budget sans sacrifier le plaisir de manger sainement.

Se faire plaisir en toute simplicité

Que ce soit un gratin de courge, un ragoût de carottes et pommes de terre, une poêlée de brocolis ou encore une quiche aux épinards, les possibilités sont nombreuses pour égayer les repas. Inutile de se compliquer la tâche : ces légumes offrent une multitude d'options gourmandes et simples à réaliser.

Cuisiner « de saison », c'est faire du bien à vos papilles, à votre porte-monnaie... et à votre santé.



ACTU SANTÉ

En automne, faites entrer l'air et la lumière !



Avec le raccourcissement des journées et la diminution de la lumière naturelle, un mal sournois nous guette : la dépression saisonnière. Des jours plus courts, des nuits plus longues, notre corps doit faire face à un rythme qui perturbe notre horloge interne et notre production de sérotonine, la "molécule du bien-être". Chez certaines personnes, ce déficit en lumière peut entraîner une perte d'intérêt pour les activités quotidiennes, une fatigue persistante et une humeur dépressive.

Les sceptiques diront qu'après tout, les saisons ont toujours existé et que l'homme y a survécu ! Mais il serait imprudent de minimiser l'impact du manque de lumière sur notre équilibre psychologique. Environ 1 Français sur 10 souffre aujourd'hui de dépression saisonnière, même si beaucoup ne la reconnaissent pas et, évidemment, les régions où les hivers sont longs et sombres sont les plus propices à ce déséquilibre. Parmi les traitements les plus efficaces (pratique d'une activité

physique régulière, alimentation, routine de sommeil...) la luminothérapie joue un rôle important. Cette technique consiste à s'exposer à une lumière artificielle spécifique qui reproduit la luminosité naturelle. Le plus efficace restant évidemment d'aller en

extérieur chercher cette source naturelle de bien-être, (d'autant que les appareils générant de la lumière artificielle coûtent assez cher). Pratiquer une activité physique (marche ou course à pied) vous permettra de conjuguer plusieurs bienfaits. En rétablissant un cycle jour-nuit régulier et en stimulant la production de sérotonine, la luminothérapie permet de réduire significativement les symptômes dépressifs. S'entourer le plus possible de lumière naturelle est un geste clé pour lutter contre la dépression saisonnière.

Air intérieur : adoptez les bons gestes

C'est une donnée souvent sous-estimée par chacun d'entre nous et pourtant fondamentale pour notre santé. Le renouvellement de l'air, bien qu'évident, est le bon geste à adopter pour évacuer les polluants présents dans nos logements. Qu'il s'agisse d'une habitation ancienne sans ventilation mécanique ou d'un logement moderne, ouvrir ses fenêtres 2 fois 10 minutes au

minimum par jour, toute l'année, reste la meilleure chose à faire pour préserver un air sain chez soi. Un geste à reproduire également après des activités comme la cuisine, le ménage ou la douche.

Mais si les vapeurs de cuisine ou les odeurs de détergents nous alertent assez facilement, d'autres sources de pollution sont bien plus insidieuses : les matériaux de construction et les meubles. Les panneaux de bois aggloméré, par exemple, sont particulièrement problématiques à cause des colles qui émettent des composés organiques volatils (COV), dont le formaldéhyde. Pour s'en prémunir, il est recommandé de choisir des meubles recouverts de finitions qui enferment ces polluants, notamment des tissus, ou d'opter pour des matériaux comme le bois brut, le verre ou le métal, beaucoup moins émissifs.

Côté produits ménagers, utilisez des produits labellisés, dépourvus d'odeurs artificielles. Les effets de ces pollutions quotidiennes peuvent aller de simples irritations respiratoires jusqu'à des perturbations endocriniennes, avec sur le long terme, des conséquences parfois graves sur la santé.

(Propos recueillis auprès de Claire-Sophie Coeudevez, ingénieur de stratégies de santé, cadre bâti et urbain, co-gérante Medieco.)



Le saviez-vous ?



Parler à son voisin, c'est bon pour la santé !

Ce que l'on appelle souvent le « lien social » est un facteur clé de bonne santé. Des études montrent que des relations sociales de qualité réduisent le stress, améliorent l'immunité et peuvent même allonger l'espérance de vie. Les personnes isolées ont en effet un risque accru de développer des maladies chroniques, telles que les troubles cardiovasculaires ou la dépression. Le simple fait de partager des moments avec d'autres renforce ainsi nos défenses immunitaires et favorise un bien-être général.

Entretenir des relations avec les autres aide à mieux aborder le quotidien. Cultiver des relations positives est donc essentiel pour maintenir une bonne santé mentale et physique.

BRÈVES SANTÉ

1 minute pour des mains propres

1 minute, c'est le temps nécessaire pour bien se laver les mains avec de l'eau et du savon. En insistant sur les doigts, les ongles et les poignets, vous éliminez les germes responsables des maladies infectieuses. Ce geste simple est l'une des meilleures mesures de prévention face aux virus. En adoptant ce réflexe après chaque sortie, avant de manger ou de préparer le repas, ou après avoir utilisé les toilettes et les transports en commun, vous protégez votre santé et celle des autres.

30 minutes pour bouger

30 minutes d'activité physique par jour, en une ou plusieurs fois, participent à maintenir une bonne santé de l'adulte. Préférer l'escalier à l'ascenseur, adopter une marche rapide, faire du vélo ou des exercices légers à la maison boostent l'énergie, renforcent le système immunitaire et améliorent la circulation sanguine. Pas besoin d'être un athlète : l'essentiel est de rester actif. En automne, prendre l'air dans un parc aide à réguler l'humeur et à mieux affronter des journées plus courtes.

