



BIENVENUE DANS VOTRE LOGEMENT « MON LOGEMENT SANTÉ »

Réinventons le logement,
pensons santé !



ÉVOLÉA 
LA COOPÉRATIVE
HABITAT
DE L'ALLIER

BIENVENUE DANS VOTRE NOUVEAU LOGEMENT LABELLISÉ « MON LOGEMENT SANTÉ »

Chers locataires,



Nous sommes heureux de vous accueillir dans ce logement bénéficiant du label « Mon Logement Santé » du Groupe Arcade-VYV.

Parce que le logement est un déterminant essentiel de santé, nous avons conçu ces résidences pour qu'elles favorisent votre bien-être au quotidien.

Notre ambition est de vous offrir bien plus qu'un toit : un cadre de vie adapté, sûr et propice à la qualité de vie. Ce livret vous présente les services et dispositifs mis à votre disposition pour faciliter votre installation et enrichir votre parcours résidentiel. Nos équipes sont mobilisées pour vous accompagner, répondre à vos besoins et vous proposer des solutions concrètes au fil du temps.

Nous vous souhaitons une installation réussie et une vie pleine de projets dans votre nouveau logement.

Anne-Laure VENEL



**NOUS PROPOSONS
PLUS QU'UN LOGEMENT,
UN LOGEMENT SANTÉ.**

ACTEUR MAJEUR DU LOGEMENT ABORDABLE EN FRANCE

Le Groupe Arcade-VYV, auquel Évoléa est adossée, construit et gère une offre complète de logements et résidences-services pour les familles, les seniors, les jeunes, les plus vulnérables et intervient également dans le secteur privé.

PROMOUVOIR LA SANTÉ PAR L'HABITAT

Convaincus que le logement est un facteur clé de la santé pour tous et à tous les âges, en 2019 les groupes VYV et Arcade ont réuni leurs expertises pour créer le Groupe Arcade-VYV.

LEUR OBJECTIF > CONSTRUIRE UN NOUVEAU TYPE D'HABITAT PROPICE AU MIEUX-VIVRE.

Ce concept novateur est le logement santé. Il se concrétise dans le label Mon Logement Santé, qui garantit un habitat favorable à la santé de ses habitants.

ALLIER QUALITÉ DU BÂTI, SERVICES DE SANTÉ ET ENVIRONNEMENT BIENVEILLANT

Conçu avec des experts de la santé, de la protection sociale et de l'immobilier, le label Mon Logement Santé s'applique aux projets d'habitat neuf.

- > Il apporte des engagements concrets sur le bâti, sur les services proposés et sur le lien entre les habitants, pour un accompagnement complet et durable.
- > Il garantit la qualité de l'habitat et la mise en place de dispositifs de prévention en matière de santé. Il participe à un développement territorial respectueux de la santé des personnes et de l'environnement.

UN LABEL CONSTRUIT À PARTIR D'EXPÉRIENCES CONCRÈTES

Pendant l'élaboration du label, des projets pilotes menés dans les territoires par les opérateurs ont permis de tester concrètement les engagements.

La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Source : préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

UNE OFFRE ADAPTÉE À TOUS NOS PUBLICS, À TOUS LES MOMENTS DE LA VIE

Parce que les besoins santé sont très spécifiques d'un public à l'autre, et d'un moment de vie à l'autre, nous avons fait le choix de construire notre offre de Logement Santé associant action sur le bâti et sur l'humain pour tous.

Les familles



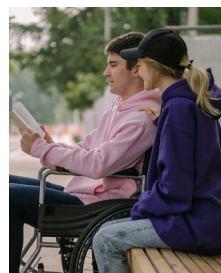
Les jeunes



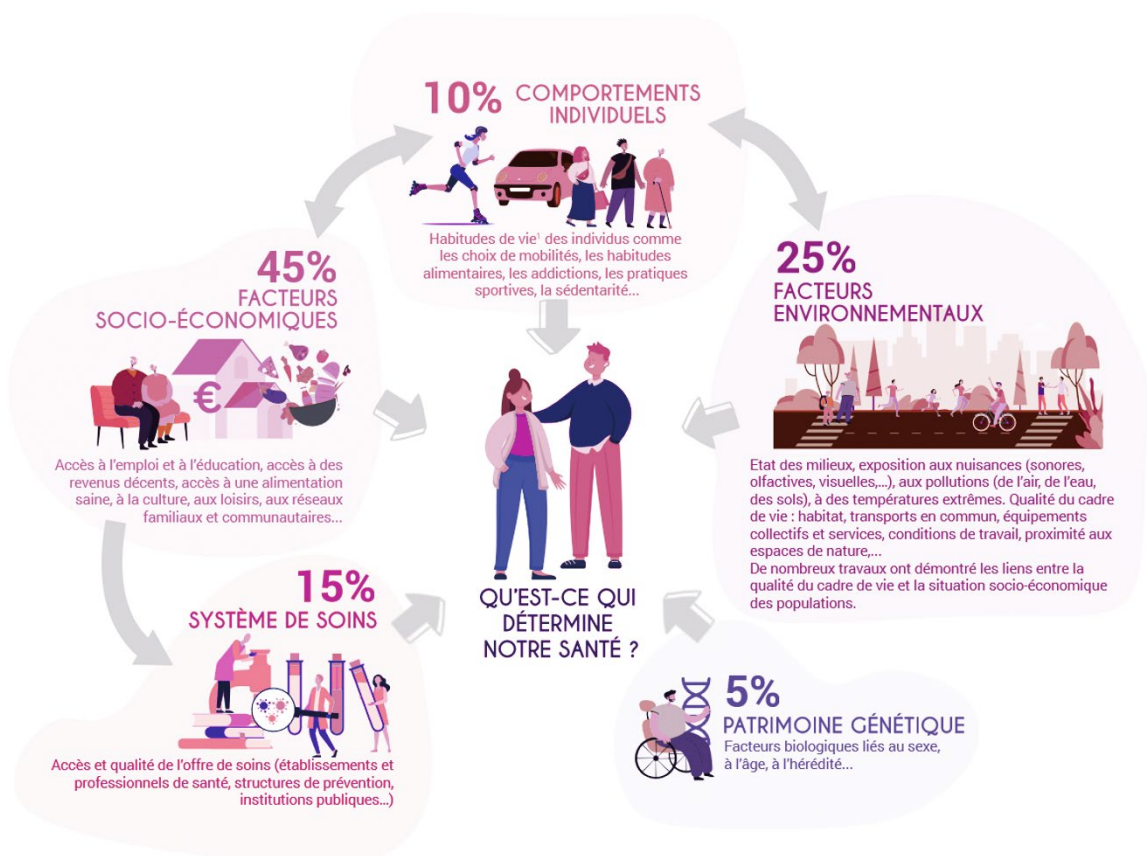
Les seniors



Les + vulnérables



LES DÉTERMINANTS DE SANTÉ



FACTEURS SOCIO-ÉCONOMIQUES

Accès à une alimentation saine
Accès à la culture, aux loisirs
Réseaux de sociabilité

COMPOTEMENTS INDIVIDUELS

Choix de mobilité
Habitudes alimentaires
Pratiques sportives

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Habitat
Cadre de vie
Proximité à la nature
Exposition aux pollutions

SYSTÈME DE SOINS

Offre de soin

QU'EST CE QU'UN LOGEMENT SANTÉ ?

Le label **Mon Logement Santé** vise à garantir aux habitants, pour tous les moments de la vie, un habitat qui agisse de manière positive sur leur santé.

LE LABEL REPOSE SUR 3 FONDEMENTS :

01

FAVORISER VOTRE SANTÉ PAR LE BÂTI ET SON ENVIRONNEMENT

L'immeuble et les logements sont conçus pour apporter plus de lumière, favoriser la ventilation, maîtriser les nuisances sonores, ou encore réduire les facteurs d'allergies par des choix de matériaux respectueux de la santé et de la planète. L'architecture des résidences est pensée pour encourager l'activité physique.

02

DES SERVICES POUR SIMPLIFIER LA VIE DES HABITANTS

Les logements labellisés « **Mon Logement Santé** » proposent des services spécialisés qui seront détaillés dans ce livret.

03

LE LIEN SOCIAL FACTEUR D'UNE VIE ACTIVE ET D'UNE BONNE SANTÉ

La santé c'est aussi mieux vivre : être en lien avec son environnement, avoir accès à des loisirs, pouvoir faire du sport et tisser du lien social. Le label « **Mon Logement Santé** » offre la garantie d'être au cœur d'un environnement vecteur de lien social, par la localisation du logement ou par les services apportés aux habitants.

LES 10 ENGAGEMENTS OBLIGATOIRES DU LABEL

TECHNIQUE

1

Intégrer la **qualité de l'air intérieur** dès la conception, ainsi que dans le choix des matériaux et des équipements du logement.

2

Des espaces ou des solutions incitant à la **pratique d'activité physique pour tous les âges**.

3

Des espaces facilement adaptables pour de la **télé-activité**.

4

Proposer un **environnement et des dispositifs sécurisants** pour l'accès au logement et dans le logement.

5

Au moins **50% de logements accessibles** aux **personnes à mobilité réduite**.

6

Le confort d'été en utilisant des **principes bioclimatiques**.

7

SERVICIELS

Un accès à tous les habitants à un **service de téléconseil santé 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7**.

8

Une **information santé de qualité et adaptée**, mise à disposition.

9

Proposer des **animations collectives** pour le mieux vivre.

10

Accompagner les habitants dans la **végétalisation de leur logement**.



FAVORISER VOTRE SANTÉ PAR LE BÂTI ET SON ENVIRONNEMENT

LA VÉGÉTALISATION DE VOTRE LOGEMENT

La végétalisation d'un logement est un moyen de rendre l'habitat plus agréable, plus écologique et plus durable.

Cette démarche vise à améliorer la qualité de vie, favoriser la biodiversité, et créer un cadre de vie plus agréable et plus sain.

L'air intérieur est 5 à 7 fois plus contaminé que l'air extérieur.

LES BIENFAITS DE LA VÉGÉTALISATION D'UN LOGEMENT SONT NOMBREUX

> BIEN-ÊTRE

Les plantes contribuent à réduire le stress, à améliorer l'humeur et à favoriser un environnement plus agréable.

> QUALITÉ DE L'AIR

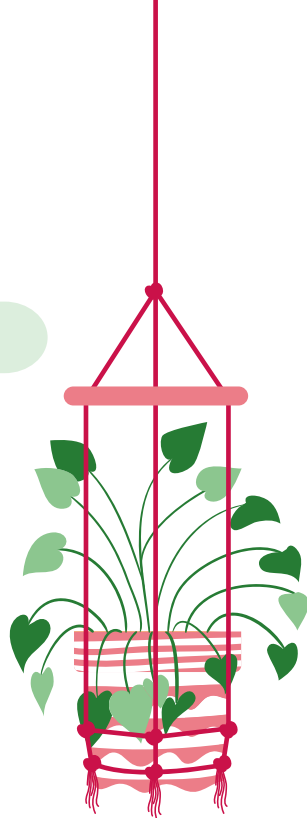
Les plantes ont la capacité d'absorber le dioxyde de carbone et de libérer de l'oxygène, tout en filtrant certaines toxines.

> EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE

Une végétalisation bien pensée peut améliorer l'isolation thermique et réduire les besoins en chauffage et en climatisation.

> BIODIVERSITÉ

Les espaces verts permettent de créer des habitats pour diverses espèces animales et végétales, contribuant ainsi à la préservation de la biodiversité en milieu urbain.



BOUQUET SUR UNE TABLE

Privilégiez des fleurs coupées ou des plantes en pot locales et de saison afin de réduire l'impact environnemental.

À SAVOIR Les fleurs au parfum très prononcé, comme certains lys, roses anciennes ou mimosas, peuvent gêner certaines personnes sensibles.

ATTENTION Certaines variétés, comme les marguerites, les chrysanthèmes ou les gypsophiles, peuvent provoquer ou accentuer des réactions allergiques liées au pollen.

ENTRETIEN DES PLANTES VERTES

Astuce poussière :

Pensez à nettoyer régulièrement les feuilles en les passant sous l'eau ou avec un chiffon humide.

À SAVOIR

Pour éviter l'apparition de moisissures et la prolifération de moustiques, limitez les excès d'arrosage et évitez l'eau stagnante dans les soucoupes ou cache-pots.



Évitez les produits phytosanitaires chimiques.

Si un traitement est nécessaire, privilégiez des solutions naturelles et appliquez-les à l'extérieur ou fenêtres largement ouvertes.

Grâce à cette approche, chaque logement bénéficie d'un environnement végétalisé qui favorise le bien-être, la fraîcheur et la santé au quotidien.

LA VÉGÉTALISATION DE VOTRE ENVIRONNEMENT

ÉVOLÉA S'ENGAGE À VOUS OFFRIR UN CADRE DE VIE VERDOYANT ET APAISANT, CONÇU SELON LA RÈGLE DU 3-30-300



30% DE VERDURE

Profiter d'une couverture arborée de minimum 30% dans son quartier.



300m D'ESPACE VERT

Bénéficier d'un espace vert ou sportif en plein air à moins de 300 m de son domicile.

DES SERVICES ET DES CONSEILS POUR VOUS SIMPLIFIER LA VIE

SERVICE DE TÉLÉ-CONSEIL SANTÉ



Besoin d'**information**, de **conseil** ou de **soutien** ?
Locataire, face aux imprévus de la vie, un conseiller
vous accompagne.

Écoute Santé est un service d'écoute et de soutien
pour vous épauler et faciliter votre quotidien.

- Par téléphone 24h/24 et 7j/7,
- Gratuit et confidentiel,
- Une réponse personnalisée par des professionnels spécialisés (conseillers, juristes, psychologues, écoutants, médecins...),
- Service intégralement pris en charge par Évoléa pour le titulaire du bail et ses occupants.

**AVEC ÉCOUTE SANTÉ,
BÉNÉFICIEZ D'INFORMATIONS,
DE CONSEILS MÉDICAUX,
D'AIDE ET DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE.**

INFORMATIONS DE VIE PRATIQUE de santé,
prévention, handicap et dépendance.

INFORMATIONS JURIDIQUES

CONSEIL MÉDICAL (en cas d'urgence, prendre
contact avec les services : SAMU 15 ou 112).

SERVICES À LA PERSONNE aide à domicile, mise
en relation avec des structures adaptées à votre
besoin (garde d'enfants, repas à domicile...),

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE dans la limite de 5
entretiens par année civile et par bénéficiaire.

APPELS DE CONVIVIALITÉ un écoutant social
discute en toute simplicité avec vous.



COMMENT BÉNÉFICIER DU SERVICE ÉCOUTE SANTÉ ?



1. J'APPELLE ÉCOUTE SANTÉ
muni de mon numéro de locataire :
09 74 75 25 92



2. J'EXPLIQUE MA PROBLÉMATIQUE
Un conseiller me répond.



3. JE SUIS CONSEILLÉ ET ORIENTÉ
Réponse immédiate ou prise en charge
par un professionnel spécialisé.



Rendez-vous sur la page Écoute Santé
en **scannant le QRCode**
ou sur **www.evolea.fr**
rubrique « Je suis locataire » | « Services spécifiques »



▶ **N°Cristal 09 74 75 25 92**

APPEL NON SURTAXE

PRÉVENIR LA PERTE D'AUTONOMIE

AMÉNAGEMENT DE VOTRE LOGEMENT

En cas de perte d'autonomie, les conseillères sociales d'Évoléa pourront vous rencontrer afin d'évaluer votre situation et vous accompagner si besoin dans vos démarches :

- > aide à domicile,
- > portage de repas,
- > téléalarme,
- > aides techniques...

Adapter son environnement permet ainsi de préserver son confort, sa sécurité et son indépendance au quotidien.

Des solutions existent pour faciliter ces démarches et améliorer durablement la qualité de vie à domicile.



ACCÉDER À DU MATÉRIEL MÉDICAL



10 % DE RÉDUCTION EN QUALITÉ DE LOCATAIRE ÉVOLÉA

Service d'accès privilégié à du matériel médical et paramédical de qualité, tout en préservant votre pouvoir d'achat grâce à des prix maîtrisés.

Aides à la mobilité, équipements pour la salle de bain ou dispositifs de confort :
> ces solutions permettent d'améliorer la sécurité et le bien-être au quotidien.



Rendez-vous sur leur site pour découvrir les équipements disponibles et obtenir des conseils adaptés à votre situation.

www.vyv-equipement-medical.fr

POUR VOUS SÉCURISER

Restez en sécurité chez vous grâce à un médaillon d'alerte **connecté 24 h/24 et 7 j/7**.

En cas de **chute ou de malaise**, un centre d'écoute intervient immédiatement **pour alerter vos proches ou les secours**.

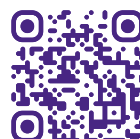
- Tarif préférentiel exclusif et installation rapide sans travaux.
- Ouvert à tous, sans condition d'âge.



Téléassistance ADOM SENIOR

**10 % DE RÉDUCTION
EN QUALITÉ DE
LOCATAIRE ÉVOLÉA**

www.senioradom.com



LE LOGEMENT VECTEUR DE VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN

Tout au long de l'année, vous aurez accès à des informations santé en lien avec votre logement dans l'onglet dédié sur le site internet d'Évoléa, mais aussi dans le Mag, le journal trimestriel des habitants.

1^{ER} CONSEIL - POUR PRÉSERVER LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR



QUELS EFFETS SUR LA SANTÉ ?

L'exposition à certains polluants peut provoquer des allergies, de l'asthme ou des troubles respiratoires plus graves.

Certaines personnes sont plus sensibles à ces risques, notamment :

- > les enfants
- > les femmes enceintes
- > les personnes âgées

16H PAR JOUR

Temps moyen passé dans son logement.

Source : Santé publique France.

LES SOURCES DE POLLUTION

- 1 **LES APPAREILS À COMBUSTION**
(chauffage, cuisinière, cheminée...)
- 2 **LES PRODUITS**
d'entretien et d'hygiène
- 3 **LA FUMÉE**
de tabac
- 4 **LES MEUBLES**
et matériaux d'ameublement

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER pour améliorer la qualité de l'air chez soi



Ne pas fumer à l'intérieur,
même avec les fenêtres ouvertes



Nettoyer régulièrement
rideaux, coussins et textiles



Limitier l'usage de **parfums**
d'intérieur (bougies, encens...)



Aérer chaque jour
→ 10 à 15 minutes



Veiller à ne pas
boucher les **systèmes**
d'aération ou la VMC



Privilégier des **produits**
d'entretien et de beauté
non toxiques



Choisir des **matériaux**
naturels ou peu traités
lors de l'aménagement

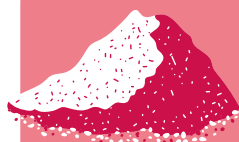
2ÈME CONSEIL - POUR ÊTRE BIEN CHEZ SOI DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN



LE VINAIGRE BLANC

Il détartre, désinfecte et dégraisse.

- > **utilisé pur**, il détartre les pommeaux de douche, joints et flexibles ainsi que les toilettes, redonne brillance aux verres, enlève les moisissures sur les murs ou les sols, nettoie les vitres, chasse les microbes et mauvaises odeurs du réfrigérateur.
- > **dilué à parts égales avec de l'eau**, il agit comme nettoyant dans la cuisine (sols, accessoires) et comme détartrant (cafetière, bouilloire électrique). N'oubliez pas de laver ensuite à l'eau claire ces récipients, pour ôter toute trace de vinaigre et de calcaire.
- > **mélangé avec du bicarbonate de soude**, il peut également déboucher un évier ou un lavabo.



LE BICARBONATE DE SOUDE

Il nettoie, désodorise, désinfecte et détartre.

- > saupoudré pur dans la poubelle, les chaussures et la litière du chat, **il élimine les mauvaises odeurs**.
- > appliqué sur vos tapis et moquette, il est également un **excellent anti-acarien**. Laissez agir deux à trois heures, avant de passer l'aspirateur.
- > déposé sur une éponge humide, **il combat les moisissures** sur les joints des carrelages, détartre la robinetterie dans la salle de bains et la cuvette des toilettes.
- > pour **adoucir votre linge**, il suffit d'en déposer une cuillerée à soupe dans votre machine.



LE CITRON

Il est riche en acide citrique, il nettoie, dégraisse, désinfecte, désodorise et détartre.

- > **vous pouvez frotter la moitié d'un citron (côté chair)** sur les parties à nettoyer (four à microondes, planche à découper...) ou à détartrer (robinetterie...) et déposer l'autre moitié dans la porte du réfrigérateur pour le désodoriser.
- > **un jus de citron déposé sur une éponge humide** permet d'éliminer toute trace de calcaire, d'assainir vos appareils électroménagers et d'ôter les moisissures dans votre salle de bains.



LE SAVON NOIR

Il nettoie, dégraisse, détache et protège les surfaces.

- > **dilué dans de l'eau chaude** (1 bouchon par litre), il nettoie les sols, les sanitaires.
- > **déposé pur sur une éponge humide**, il dégraisse le four, les plaques de cuisson ou encore la vaisselle.



LE SAVON DE MARSEILLE

Il nettoie et dégraisse.

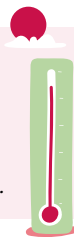
- > le savon de Marseille authentique (72 % minimum d'huile végétale).
- > **dilué dans de l'eau chaude**, il est utile pour toutes les surfaces de votre logement et pour votre linge.

3ÈME CONSEIL - SE PROTÉGER DE LA CANICULE

26°C

**Seuil d'inconfort
thermique**

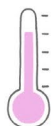
Source : Cerema, RE2020, 2021.



C'est quoi une canicule ?



Il fait très **chaud**



Cela dure **3 jours
ou plus**

La température **ne descend pas** la nuit,
ou très peu

Les risques de la canicule



Fatigue



Coup de chaleur



Déshydratation



Aggravation
de maladies



Accidents graves
voire mortels

Les signes d'alerte



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°



Vertiges,
nausées



Propos
incohérents

Test : déshydraté ou pas ?



Pincez la peau
du dos de la main
avec deux doigts.



Si la peau ne revient pas immédiatement
à sa place, alors elle manque d'eau,
le corps est déshydraté.

Les personnes à risques



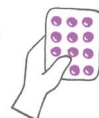
Les personnes âgées
de plus de 65 ans



Les nourrissons et les enfants
de moins de 4 ans en particulier



Les femmes
enceintes



Les personnes souffrant
de **maladies chroniques**
ou **aiguës** au moment
de la canicule



Les personnes sous
traitements de **certaines**
médicaments



Les travailleurs
en **plein air**



Les **sportifs**

Les bons gestes



Je **bois souvent** de l'eau
au cours de la journée



Je maintiens
ma maison au frais :
je ferme les volets le jour



Je **mouille** mon corps
et je me **ventile**

Je donne et je prends
des nouvelles
de mes proches



Je ne bois **pas d'alcool**



Je mange en **quantité**
suffisante



J'**évite** les efforts
physiques

4ÈME CONSEIL - BIEN S'ALIMENTER, LES BONS RÉFLEXES

Manger de saison consiste à consommer des produits (fruits, légumes, mais aussi poissons et fruits de mer) au moment où ils sont naturellement disponibles.

Cette habitude simple permet de mieux respecter les cycles de la nature, tout en bénéficiant de nombreux avantages au quotidien.

> DES PRODUITS PLUS ÉCONOMIQUES

Privilégier les produits de saison permet souvent de faire des économies. Cultivés dans des conditions naturelles, ils ne nécessitent pas de serres chauffées, peu de transport et peu de stockage.

Les produits de saison sont généralement moins chers et plus accessibles.

> PLUS DE GOÛT ET DE QUALITÉ

Les fruits et légumes de saison sont récoltés à maturité, ce qui leur permet de développer pleinement leurs saveurs et leurs qualités nutritionnelles.

Manger de saison permet d'éviter la routine et d'apporter plus de diversité dans son assiette.



Une **TOMATE** produite localement mais sous serre chauffée génère environ

4 FOIS PLUS D'ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE qu'une tomate cultivée en pleine saison.

> COMMENT IDENTIFIER LES PRODUITS DE SAISON ?

Vous ne savez pas comment identifier les produits de saison ?

Voici déjà quelques exemples de la saisonnalité de certains fruits et légumes en France métropolitaine :

Les tomates, courgettes et poivrons sont de saison uniquement en juin, juillet, août et septembre

Les épinards sont de saison de septembre à mai

Les pommes et les poires, récoltées en fin d'été et à l'automne, se conservent d'août à avril-mai

Les poireaux toute l'année !

> MOINS D'IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT

Les produits hors saison sont souvent importés de pays lointains ou cultivés sous serre chauffée, ce qui demande beaucoup d'énergie et génère davantage de pollution.

Consommer de saison permet de limiter ces impacts et de privilégier des produits plus respectueux de l'environnement.

Choisir des produits de saison, c'est aussi soutenir les producteurs locaux et encourager une agriculture plus respectueuse des cycles naturels.



Aidez-vous du
CALENDRIER DE SAISON
disponible sur mangerbouger.fr
pour choisir vos fruits, légumes
et produits de la mer.

5ÈME CONSEIL - RESTER EN FORME

+3 ANS

d'espérance de vie grâce à une activité physique régulière.

15 minutes par jour

Source ministère des Sports
Note d'analyse n°11, 31 janvier 2018

> Vous vous demandez comment mettre toutes les chances de votre côté pour conserver une bonne qualité de vie ?

Qu'il s'agisse de santé ou de bien-être, la prévention joue un rôle primordial.

Une alimentation équilibrée, une activité physique adaptée et régulière, une vie sociale préservée, un bon suivi médical... peuvent faire reculer l'apparition des premières fragilités ou en minimiser les effets.



DÉCOUVREZ DES ÉQUIPEMENTS pour simplifier votre quotidien sur le site



bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr



RETROUVEZ DES CONSEILS pourbienvieillir.fr

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

ATOUTS SANTÉ



Favorise une **bonne condition physique**
Stimule l'appareil cardiovasculaire



Renforce la **musculature profonde**
(utile contre le mal de dos chronique)



Stimule les **os** (utile contre l'ostéoporose et le risque de fractures)



Améliore le bien-être mental

CONSEILS



Marcher 30 minutes par jour au moins 5 jours par semaine



Porter des chaussures confortables et assurant un bon maintien du pied



Préférer les foulées courtes qui sollicitent moins tendons et articulations



À SAVOIR !

Piétiner dans un magasin ou un espace culturel, ce n'est pas de la marche !

LE LIEN SOCIAL, FACTEUR D'UNE VIE ACTIVE ET D'UNE BONNE SANTÉ

DES ANIMATIONS COLLECTIVES POUR LE MIEUX-VIVRE PROPOSÉES RÉGULIÈREMENT

Évoléa s'engage dans une dynamique partenariale afin de vous proposer tout au long de l'année **des animations, activités, conférences....**

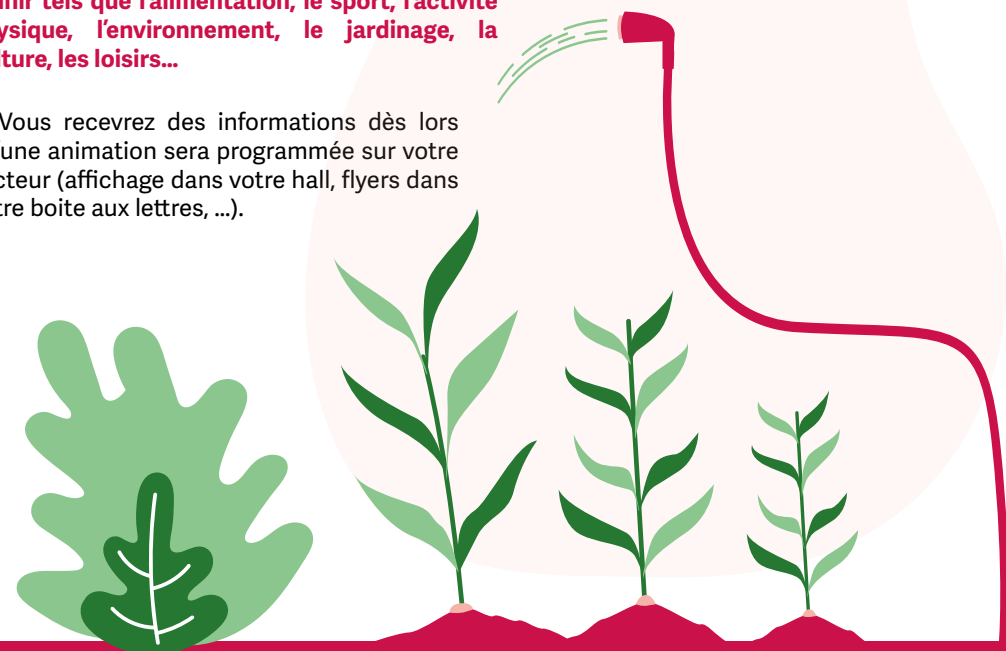
En effet, des actions de lien social favorisent le vivre ensemble et préviennent l'isolement.

Différents thèmes peuvent permettre de se réunir tels que l'alimentation, le sport, l'activité physique, l'environnement, le jardinage, la culture, les loisirs...

> Vous recevrez des informations dès lors qu'une animation sera programmée sur votre secteur (affichage dans votre hall, flyers dans votre boîte aux lettres, ...).

21 % des Français se sentent seuls régulièrement, et **83 %** en souffrent

(Fondation de France)



Vous trouverez également le programme d'animations sur le site internet et les réseaux sociaux d'Évoléa :

www.evolea.fr ou sur nos réseaux sociaux





6 place du Maréchal de
Latre de Tassigny,
03000 Moulins

04 70 48 16 00
evolea@evolea.fr
www.evolea.fr

