



29 rue Auguste Delage-CHASSIEU  
tel : 04 78 49 84 16



Ce journal peut enfin vous annoncer le début des travaux de la maison de santé qui va accueillir les nouveaux locaux de l'ASSIC en principe au deuxième trimestre 2023.

Parallèlement, notre association travaille avec les autres partenaires de la maison de santé pour établir le projet de santé définissant les actions de santé prioritaires.

Alors que la santé est au cœur de tous les débats en ce moment, notre centre de soins répond au mieux de ses possibilités à la demande de soins de proximité sur nos deux communes. Toutefois, comme toutes les structures, nous nous heurtons à des difficultés de recrutement. Je vous remercie d'être indulgent, face à une organisation qui doit s'adapter en continu et particulièrement en ces périodes de congés d'été. Je vous souhaite à toutes et tous un bel été.

*La présidente*



## Qu'est-ce que la pressothérapie ?

La pressothérapie est une technique de drainage veino-lymphatique effectuée de façon mécanique grâce à un appareil.

En contribuant à améliorer la circulation sanguine et lymphatique, elle soulage, entre autres, les phénomènes de jambes lourdes et de rétention d'eau.

### **Les grands principes**

La pressothérapie utilise la technique de drainage lymphatique pour favoriser le retour veineux. C'est une sorte de massage sauf que ce ne sont pas les mains humaines qui travaillent mais des machines.

Elles se présentent sous la forme d'une ceinture (pour le ventre), de manchons (pour les bras) ou de bottes (pour les jambes) reliés à un compresseur à air et munis de petits pneumatiques qui vont se gonfler les uns après les autres, afin d'exercer à intervalles réguliers une pression plus ou moins forte, de façon continue ou séquentielle selon l'effet désiré sur les zones ciblées.



### **Les bienfaits de la pressothérapie**

- Favoriser le retour veineux et lymphatique
- Favoriser l'élimination des toxines
- Avoir une action sur la cellulite aqueuse

### **La pressothérapie en pratique**

Une séance de pressothérapie dure de 20 à 30 minutes. Elle se pratique dans des cabinets de kinésithérapie, (pris en charge par la SS si prescrit par un médecin), dans des centres esthétiques, de thalassothérapie ou thermal ou encore cabinets de médecine esthétique.

### **Les contre-indications**

La pressothérapie est contre indiquée en cas de : hypertension non traitée, présence de tumeurs ou d'abcès, insuffisances rénales, troubles cardiaques sévères, thrombose veineuse et thrombophlébites sévères, artériopathie.



# Les bienfaits de la lecture pour les séniors

La lecture est une source de plaisir qui stimule les fonctions cognitives et évite les pertes de mémoire. Elle joue un rôle actif dans la prévention de la maladie d'Alzheimer.

Une lecture régulière d'une demi-heure chaque jour, améliore l'attention et la concentration

La stimulation intellectuelle que procure la lecture est également source de bien-être, en boostant le cerveau.

Elle contribue également à améliorer le sommeil par son rôle apaisant.

Il existe dans les médiathèques des livres en gros caractères pour faciliter la lecture et des livres lus.

La médiathèque de Chassieu assure le portage de livres à domicile pour les personnes empêchées de se déplacer.

## Pendant les fortes chaleurs

### Protégez-vous

**RESTEZ AU FRAIS**      **BUVEZ DE L'EAU**

Évitez l'alcool      Mangez en quantité suffisante      Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit

Mouillez-vous le corps      Donnez et prenez des nouvelles de vos proches      Préférez des activités sans efforts

**EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15**      Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit metro.fr • #canicule)

## Connaissez-vous la Métropole aidante ?

La **Métropole aidante** est une association de loi 1901 à destination des proches aidants de personnes âgées, malades ou en situation de handicap.

Elle **recense**, structure et coordonne l'ensemble des solutions existantes.

L'**équipe est à l'écoute** des aidants et les oriente vers plus de 300 solutions : Information de répit en établissement, répit à domicile, soutien psychologique et social, formation, accompagnement aux démarches administratives

### La métropole aidante, c'est

- **un lieu d'accueil, d'écoute, d'information et d'orientation**  
292 rue Vendôme 69003 Lyon (Saxe Gambetta)
- **Une ligne d'écoute** : 04 72 69 15 28
- **Un site internet** : [www.metropole-aidante.fr](http://www.metropole-aidante.fr)

Horaires : lundi 14h à 19h - mardi au vendredi 11h à 19h - Samedi 9h à 14h, avec ou sans R.V.

On utilise mon premier dans le cas d'une négation.  
Mon deuxième est un rongeur qui vit parfois dans les égouts.  
Mon troisième est une note de musique.

On utilise mon tout pour se protéger du soleil.



Un parasol (Pas-Rat-Sol).



### INGRÉDIENTS

- 2 gousses d'ail
- 1 ciboule
- 16 crevettes cuites
- huile d'olive
- 2 citrons bio
- 4 courgettes de couleur
- 50 g de cacahuètes
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 50 g de parmesan en copeaux

### Salade de spaghetti de courgettes, crevettes au citron et parmesan

1, Pelez, dégermez et pressez l'ail. Ciselez la ciboule, rincez les épinards. Râpez les zestes et pressez le jus d'un citron. Décortiquez les crevettes et faites-les mariner 1 h avec 4 c. à soupe d'huile d'olive, le jus et les zestes de citron, l'ail, la ciboule, salez et poivrez



2, Lavez les courgettes, coupez les extrémités, puis taillez-les en spaghetti à l'aide d'un coupe-légumes spirale.

3, Dans une poêle, faites griller les cacahuètes quelques minutes sans matière grasse. Dans une autre poêle, faites sauter pendant 3 à 4 mn les crevettes dans un peu d'huile pour qu'elles soient dorées.

4, Dans un saladier, mélangez les courgettes avec les crevettes, les épinards, ajoutez les cacahuètes, arrosez du jus du second citron et d'huile d'olive. Parsemez de copeaux de parmesan et de zestes de citron, dégustez aussitôt.