



# facile la vie !

La lettre de l'ADMR • [www.admr.org](http://www.admr.org) • Printemps 2017



## ZOOM

### Ménage de printemps

C'est le printemps ! L'occasion de prendre l'air et de se mettre au grand ménage.

Vous préférez consacrer votre temps libre à vos proches plutôt qu'aux tâches ménagères dans votre maison ou appartement ? Libérez-vous l'esprit et confiez à l'ADMR le soin de réaliser le grand nettoyage de votre domicile. A l'ADMR, les professionnels recrutés maîtrisent parfaitement les techniques d'entretien et sont spécialement formés pour intervenir à domicile. Vous profiterez du plaisir de vivre dans un environnement sain et ordonné.



Pour en savoir +, contactez l'association ADMR la plus proche de chez vous.

Toutes nos adresses sur [www.admr.org](http://www.admr.org)

## EN DIRECT

### PREV'AIR

### Un site pour connaître la qualité de l'air



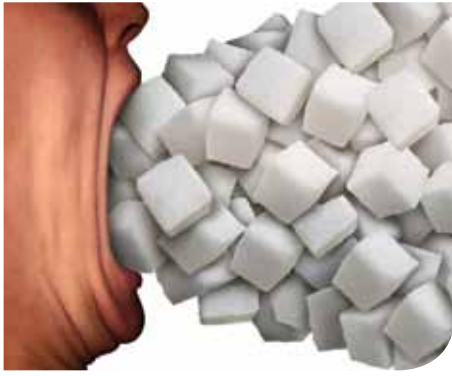
Le site Prev'Air, dédié à la qualité de l'air en France, propose une carte des mesures du jour et une carte des prévisions pour les deux jours à venir.

Ces cartes représentent les niveaux de pollution à partir des concentrations journalières en dioxyde d'azote (NO2), ozone (O3) et poussières en suspension (particules PM 2,5 et PM 10).

Vous pourrez également connaître le niveau de l'indice Atmo dans plusieurs villes françaises. Si cet indice est supé-

rieur à 7, la qualité de l'air extérieur est mauvaise. Dans ce cas, la Direction générale de la santé conseille aux personnes fragiles de ne pas pratiquer d'activités physiques (de plein air ou en intérieur), de ne pas sortir en début de matinée ou en fin de journée (en particulier aux abords des grands axes routiers). En cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseils auprès de votre pharmacien et consultez votre médecin.

<http://www2.prevoir.org>



## INFO +

# 4 Français sur 10 mangent trop de sucres

Une étude réalisée avec des chercheurs de l'Inra, Danone Nutricia Research, MS-Nutrition, l'Inserm et l'Université d'Aix-Marseille a permis d'évaluer la consommation de sucres libres en France. 41 % des adultes français dépassent le seuil recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé qui est de 10% de l'apport énergétique journalier.

Les sucres libres sont les sucres ajoutés aux aliments et aux boissons, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les jus de fruits à base de concentré. 10% de l'apport énergétique représente 50 grammes de sucre, soit 200 calories pour un adulte (150 pour un enfant).

L'OMS souligne que certaines maladies non-transmissibles comme le diabète, le cancer ou les maladies cardiaques sont provoquées par une mauvaise hygiène de vie, comme l'abus d'alcool, le tabac, mais également par une mauvaise alimentation, trop riche en graisse ou en sucre.

## POUR VOUS

# Proches-aidants, pensez à vous !

Vous aidez un proche et vous avez besoin d'être accompagné et écouté ? Rien de plus naturel lorsque l'on donne de son temps, voire tout son temps, à autrui.

L'ADMR propose différents services pour permettre de se ménager des temps de répit. La venue d'un professionnel au domicile peut être l'occa-

sion de vous consacrer à vos activités. Aides à la vie quotidienne, accueils de jour, vacances aidants-aidés, le réseau ADMR vous soutient et vous accompagne au quotidien.

Pour en savoir +, contactez l'association ADMR la plus proche de chez vous.

Toutes nos adresses sur [www.admr.org](http://www.admr.org)

## L'e-mail aux aidants : un nouveau service téléassistance imaginé par Filien ADMR

L'e-mail aux aidants permet de rassurer l'abonné et ses proches en favorisant la réactivité en temps réel. Concrètement, comment ce service fonctionne-t-il ?

1. L'abonné téléassistance lance un appel de secours vers le centre d'écoute Filien ADMR.
2. L'opérateur d'écoute qui répond à l'appel coordonne l'intervention des services de secours.
3. Un e-mail d'information comportant les détails de l'intervention est envoyé à chaque aidant désigné.

[www.filien.com](http://www.filien.com)

## FOCUS

# Cet été, faites garder vos enfants

## Cet été, faites garder vos enfants en accueils de loisirs !

Vous n'êtes pas forcément en vacances tout l'été et vous souhaitez des temps de détente et de loisirs pour vos enfants ? Les accueils de loisirs sont là pour les accueillir ! Âgés de 6 à 11 ans, vos chers bambins peuvent bénéficier, les mercredis et en période de vacances scolaires, d'activités sportives, ludiques et créatives variées.

## Et pour la rentrée, pensez à la garde à domicile !

Quel soulagement ! Vos enfants sont pris en charge dès la sortie de l'école ou de la crèche vous épargnant ainsi de courir tous les soirs pour les récupérer.

Pour en savoir +, contactez l'association ADMR la plus proche de chez vous.

Toutes nos adresses sur [www.admr.org](http://www.admr.org)



[www.admr.org](http://www.admr.org)

Pour connaître l'association ADMR la plus proche de chez vous, contactez notre plate forme persona

N°Azur 0 810 205 008

24/24 - 7j/7, coût d'un appel local

ou connectez-vous sur notre site [www.admr.org](http://www.admr.org)

