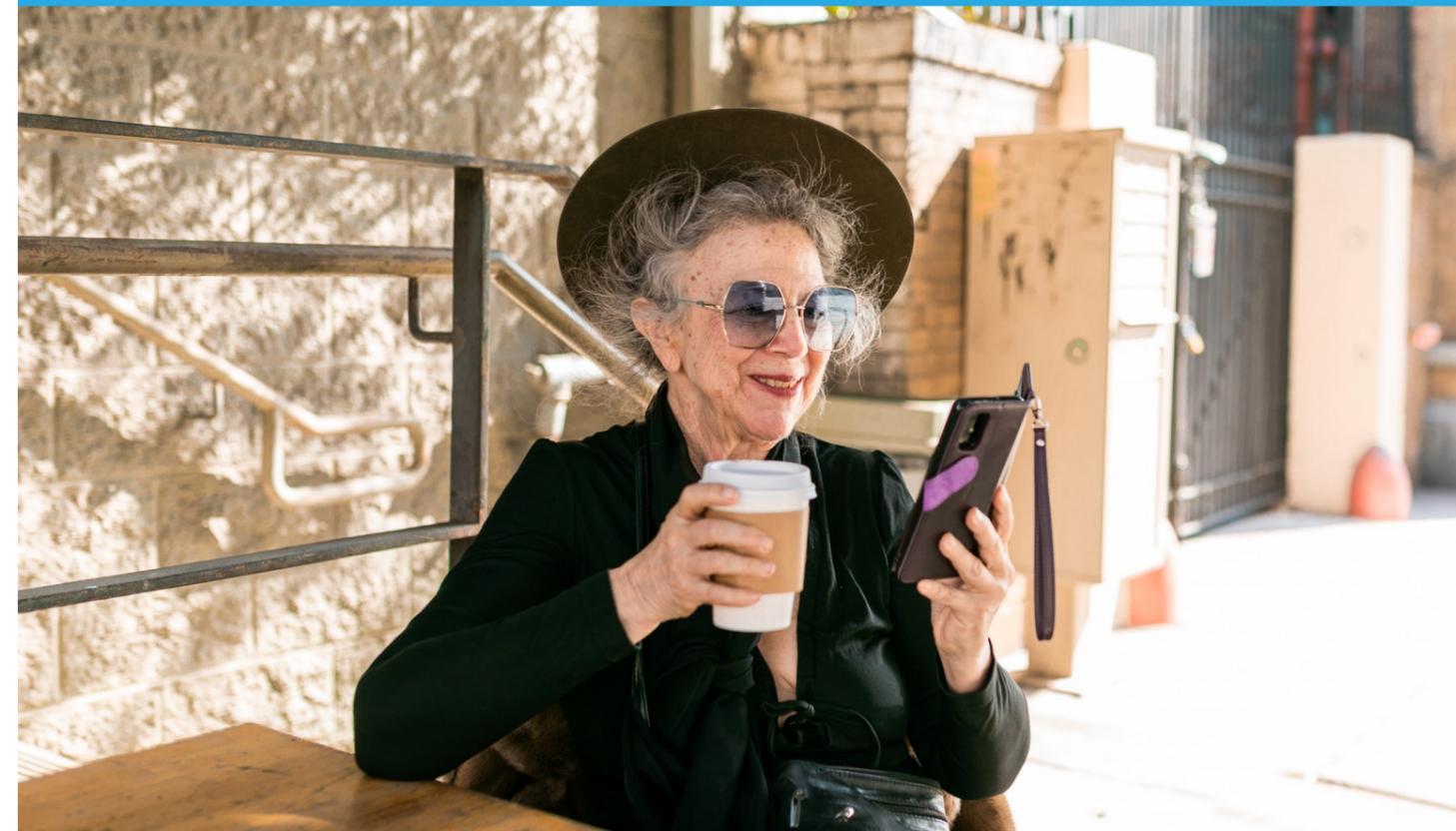


# AUXI-MAGAZINE

## AVRIL 2020

Bulletin d'information n°4



### PAGE 1 NOUVEAUTÉS

- Les 11 ans d'AuxiFamily
- Interview de la déléguée du personnel

### PAGE 2 POINT NUTRITION

- Les fruits et légumes de saison
- Recette de Carrot Cake

### PAGE 3 ACTUALITÉS

- Article du mois  
« AVC : repérer les signes et gestes à adopter »

## AVC : repérer les signes et les gestes à adopter

Un Accident Vasculaire Cérébral est une maladie grave qui peut entraîner des séquelles neurologiques sur le long terme. Parfois nommée « attaque cérébrale », cela correspond à l'obstruction ou la rupture d'un vaisseau sanguin du cerveau. En France, c'est plus de 140 000 nouveaux cas chaque année, soit un toutes les quatre minutes. Première cause de handicap acquis de l'adulte, il est crucial de reconnaître les signes d'un AVC afin de réagir le plus rapidement possible.

### Il existe plusieurs types d'AVC :

- \* **AVC ischémiques** : causés par l'obstruction d'un vaisseau sanguin, ils représentent environ 80% des cas et sont causés par un caillot de sang ou une plaque de cholestérol. Dans certains cas, il se peut que l'obstruction se résorbe d'elle-même et ne durer que quelques secondes, voire quelques minutes. On parle alors d'un Accident Ischémique Transitoire (AIT) et peut donc passer inaperçu ou être confondu avec un simple malaise.
- \* **AVC hémorragiques** : causés une rupture d'anévrisme, ils peuvent être dus à une tumeur, une crise d'hypertension ou d'autres troubles de la coagulation et entraîner des hémorragies cérébrales (autrement appelés « rupture d'anévrisme »)

### Quels sont les symptômes ?

En premier lieu, rappelez-vous qu'il faut réagir **VITE** !

- V** pour *Visage paralysé*
- I** pour *Impossible de bouger un membre*
- T** pour *Troubles de la parole*
- E** pour *Eviter le pire* en appelant le 15

### Que faire en attendant les secours ?

En attendant l'arrivée de l'ambulance, il est important d'écouter le médecin régulateur et :

- \* **Allonger la personne** avec un oreiller sous la tête et la laisser allongée jusqu'à l'arrivée des secours
- \* **Noter l'heure où les premiers signes d'AVC sont apparus**
- \* **Regrouper toutes les ordonnances et les résultats d'analyses disponibles pour les transmettre aux équipes médicales**
- \* **Ne rien donner !** Ni médicaments (même si c'est un traitement habituel), ni nourriture, ni boisson

Ne raccrochez pas tant qu'il ne vous le demande pas car le médecin peut avoir besoin de renseignements sur votre position, la santé de la personne et vous donner des directives.

*Bon à savoir : le 114 est le numéro d'urgence au services des personnes ayant des difficultés à parler ou à entendre (sourds malentendants, aphasiques, dysphasiques...)*

Retrouvez toutes cet article et les informations sur chaque élément cité ci-dessus dans la nouvelle rubrique Actualités de notre site [www.auxifamily.com](http://www.auxifamily.com).



## NOUVEAUTES

### AuxiFamily fête ses 11 ans !

Créée en avril 2010, l'entreprise fête ce mois-ci sa onzième année d'expertise en votre compagnie. Cet anniversaire est pour nous l'occasion de vous adresser tous nos remerciements pour nous avoir fait confiance.

Aujourd'hui, notre structure se développe toujours plus grâce à vous et nous nous tournons vers l'avenir pour vous offrir des services et de nouveaux concepts toujours plus qualitatifs.

## RENCONTRE AVEC NOTRE DELEGUEE DU PERSONNEL

### Pouvez-vous vous présenter et expliquer votre parcours en quelques mots ?

« Je m'appelle Pâques Mendy, j'ai 36 ans et je suis chez AuxiFamily depuis 2013. Comme beaucoup de mes collègues, je considère les personnes qui travaillent chez AuxiFamily comme une seconde famille. Même quand j'étais au plus bas, ils étaient là pour moi. »

### Quelles sont vos missions ? Y a-t-il une journée-type ?

« Mes missions principales c'est de prendre soin des personnes chez qui je vais. Que ce soit vis-à-vis de leur hygiène, de leur domicile ou de les accompagner à des rendez-vous, mes missions varient selon les besoins. Je n'ai pas de journée-type car je dois m'adapter à chacun et je dois parfois faire face à des remplacements de mes collègues. »

### Y a-t-il une personne qui vous a marqué ?

« Pas qu'une ! Depuis 2013, il y en a eu beaucoup avec tout autant d'histoires différentes. Certaines histoires sont très compliquées mais ce qui me marque le plus, se sont les personnes isolées car leur famille n'est pas présente. Heureusement, beaucoup de gens sont pleins de qualités et c'est ce que je retiens. »

### Qu'est ce qui est le plus facile et le plus difficile dans votre métier ?

« Rien n'est facile ! On en voit de toutes les couleurs mais même si c'est pas toujours facile chez les particuliers, on revient toujours car on se met à la place de la personne qui a parfois du mal à faire confiance. »

### Selon vous, quelles sont les qualités requises pour exercer ce métier ? Un conseil pour les futures recrues de ce secteur ?

« Être souriante, c'est la base de ce métier ! Evidemment, il faut faire preuve d'autres qualités indispensables comme être respectueux, polis, être présentable mais surtout faire preuve d'empathie car il arrive que certaines personnes aient du mal à accorder leur confiance à de nouvelles personnes.

Il faut se forger une carapace et garder son sang froid parfois car il faut savoir bien réagir et garder sa contenance face à des situations difficiles. »



## POINT NUTRITION

## LES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON

Le printemps est enfin là ! Les fleurs sortent de terre, les arbres fleurissent et les oiseaux chantent alors que la chaleur du soleil se fait ressentir. Pour se remettre en forme, voici quelques fruits et légumes de saison.

### Légumes



Choux  
Épinards  
Radis  
Rutabaga

### Fruits



Pomme  
Pamplemousse  
Grenade  
Ananas

## LA RECETTE DU MOMENT



### Carrot Cake

Temps de préparation : 15min

Temps de cuisson : 45min

Simplicité : ★★☆☆

### Ingrédients

Pour 1 à 2 personnes :

- \* 4 œufs
- \* 200g de cassonade
- \* 275g de carottes râpées
- \* 275g de farine de blé
- \* 2 c-à-c de cannelle et vanille
- \* 1 sachet de levure
- \* 100g de noix concassées
- \* 30cl d'huile
- \* Une noix de beurre

### Préparation

- \* Mélanger les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient mousseux
- \* Incorporer la vanille, cannelle et l'huile
- \* Ajouter la farine et levure jusqu'à obtenir une pâte lisse
- \* Ajouter les carottes et les noix
- \* Beurrer un moule et enfourner à 180°C pendant 45min

*Bon appétit !*

(Astuce : Vous pouvez ajouter le jus d'un citron, une cuillère à café de gingembre ou des cranberries séchées pour une touche de gourmandise en plus!)