



# TOUSK

EDITO

## MERCI !

Face à la crise sanitaire que nous traversons, un seul mot me vient à l'esprit : MERCI !

Merci aux résidents qui acceptent de rester confinés, en me disant « *mais madame, on a connu la guerre, c'était bien pire que ça* » !

Merci aux familles qui comprennent que, pour la sécurité des résidents, il est préférable de ne pas venir leur rendre visite !

Merci à tous ceux qui nous offrent du matériel !

Merci à ceux qui donnent de leur temps personnel pour le bien-être des résidents et de leurs collègues !

Et surtout, un grand Merci aux professionnels qui malgré l'angoisse liée au virus, malgré la fermeture des écoles et des difficultés de garde d'enfants, malgré le manque de transports en commun ou malgré la peine causée par la perte d'une collègue répondent présents !

**BRAVO à TOUS**

La directrice  
Ilda Ferreira



## Mars en photos

### La solidarité mise en avant à Condé



Face au manque de masques, l'établissement s'est mis à fabriquer des masques « maison » après validation du prototype par la pharmacienne.

Découpe des fournitures, "dé-ouatage", marquage des plis, couture... Ce travail a été fastidieux mais il a permis la mise en sécurité des professionnels et des résidents. Merci à celles qui ont œuvré !



Un grand merci également à la société XELIANS, qui par l'intermédiaire du Dr Dupont, nous a offert 155 cartons de masques. Un don inespéré que nous avons partagé avec quelques EHPAD voisins et qui nous a permis d'arrêter notre fabrication maison. Depuis l'ARS (Agence Régionale de Santé) a pris le relai et nous envoie une dotation de masques chaque semaine.

Enfin merci à Anne-Marie, Sylvie et Alice qui se sont improvisées coiffeuses pour le plus grand plaisir de nos résidentes. Mais que nos coiffeuses et coiffeur habituels se rassurent : elles n'ont réalisé que des brushings et des mises en plis !



# La page RH



## Bienvenue à...

Mme Monika BEAUJEAN, AS en USSR, en CDI depuis le 30 mars

## Bonne parenthèse à...

Latifa SEMEDO, IDE en USLD, prend une année sabbatique pour découvrir de nouveaux horizons professionnels.



## Nous ne l'oublierons pas...



Marième KANE nous a quittés il y a quelques jours après avoir lutté courageusement contre la maladie depuis plusieurs mois.

Elle était infirmière en USLD depuis 2013. Tout l'établissement salue son professionnalisme, sa gentillesse et sa discrétion.

## Les grands reviennent à la crèche

Depuis l'épidémie de COVID-19, la crèche accueille aussi les plus grands.

En effet, les enfants scolarisés en maternelle profitent de la fermeture de leurs écoles pour revenir temporairement dans ce petit cocon.

Les résidents ne vont pas tarder à recevoir des dessins !



## Le chiffre du mois

**6** salariés ont choisi de commander régulièrement des repas allégés en mars.

Sur la page suivante, l'index glycémique est détaillé pour manger sans trop se priver.



## INSTANCES & REUNIONS

Le 1<sup>er</sup> à 13h30 : CSE

Le 3 à 12 h 30 : CLIN

Le 10 à 12 h 30 : COMEDIMS

Le 14 à 9h : briefing cadres

## Formations

En raison du confinement, les formations AFGSU, incendie et DEF sont reportées.

## Gestion documentaire

Le dossier du trimestre est consacré au Coronavirus (PV de la cellule de crise, imprimés de déplacement, guide méthodologique...)

Les comptes rendus des instances sont insérés régulièrement.

### RH

Solde des RTT et récupérations diverses

### Service technique

Le traitement des bons d'intervention est mis à jour régulièrement

## Gestes barrières au restaurant du personnel

Afin de tous se protéger, des règles ont été mises en place :

➡ des créneaux horaires sont instaurés pour limiter le nombre de salariés présents en même temps

➡ la salle de formation est ouverte pour le déjeuner afin de permettre le respect du minimum de de distance entre 2 personnes



Mesures de sécurité aussi en cuisine !



# Quitte à être confinés, autant apprendre à bien manger...



## L'index glycémique

Tous les aliments contenant du sucre augmentent notre glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang. Chaque aliment a un impact différent mesuré par ce que l'on appelle son index glycémique (IG). Il est calculé par rapport à l'indice du sucre blanc fixé à 100.

Il est donc important de connaître l'index glycémique des aliments pour bien équilibrer ses repas. Si un aliment a un index glycémique < à 70, on le considère comme élevé tandis que s'il est < 55 on le dit faible.

Dans les tableaux de référence, l'IG est toujours donné fixe alors qu'en réalité, il varie en fonction de :

- La maturité : un fruit qui a atteint sa maturité maximale aura un IG beaucoup plus élevé qu'un fruit non mûr,
- La cuisson : des pâtes bien cuites auront un IG plus élevé que des pâtes al dente,
- L'intégrité fonctionnelle : un pain blanc (dit raffiné) aura un IG plus élevé qu'un pain complet.

Il faut donc veiller à la façon dont on consomme les aliments mais aussi à quel moment. Il est préférable de consommer un morceau de chocolat immédiatement après le repas plutôt que de le prendre seul dans l'après-midi.

## LES ALIMENTS ET LEUR INDEX GLYCÉMIQUE

IG ÉLEVÉ		100	<p>Sucrieries (sucre blanc, sucre roux, confitures, barres chocolatées, viennoiseries, gâteaux, biscuits, chocolats au lait...) - Sodas et boissons sucrées - Céréales soufflées (galettes de riz et de maïs, céréales soufflées pour le petit-déjeuner...) - Pommes de terre (frites, purées, gratins) Céréales blanches (riz, pâtes, pain)</p>
IG B MODÉRÉ		70	<p>Aliments peu transformés (pains, pâtes, riz complet, flocons de sarrasin, flocons de quinoa, flocons d'avoine, riz basmati...) - Fruits exotiques - Légumes - Oléagineux - Sucre blanc</p>
IG B BAS		50	<p>Fruits (exceptés les bananes mûres et les fruits exotiques) - Légumineuses (lentilles, haricots blancs...) - Chocolat noir - Pâtes et nouilles au blé dur - Fructose</p>

## A Pâques, on peut donc manger du chocolat noir !

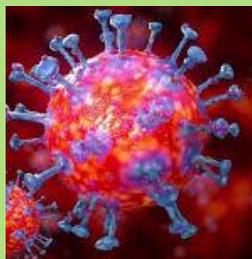


Le chocolat est souvent considéré comme un mauvais aliment pour la santé et il est accusé de faire grossir. En réalité, le chocolat noir a une composition particulièrement intéressante dont il serait dommage de se priver totalement. Il est bon pour le cœur, il diminue le cholestérol, il réduit la résistance à l'insuline, il est anti-fatigue et il vous met de bonne humeur grâce à son effet anti-déprime.

**Tout est question de quantité...**



# Info Familles



## Programme annulé pour cause de COVID-19

Le confinement nous oblige à annuler notre programme d'animation habituel. Néanmoins, tout est mis en œuvre pour apporter un maximum de bien-être aux résidents. Le personnel paramédical (psychologue, neuropsychologue, professeur de gym, psychomotricienne, kiné...) a de nouvelles attributions :

- Visite des résidents en chambre
- Promenade des résidents dans le parc
- Transmission et lecture des courriers et des mails
- Contact avec les familles

**Une aide précieuse pour nos animatrices !**



## Communiquer via internet avec son proche, c'est possible !



Durant le premier trimestre, Bérénice avait choisi d'initier les résidents aux nouvelles technologies et aux réseaux sociaux.

Un thème très actuel puisque depuis le confinement les visites sont interdites. Cependant les familles peuvent joindre les résidents et les patients via Skype et WhatsApp.

**Informations complètes sur le site**  
[www.fondation-conde.com](http://www.fondation-conde.com)

