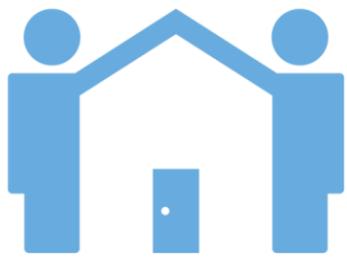


SOCIALEMENT RESPONSABLE

JOURNAL DE LA RSO DE AID' AISNE



Aid'Aisne
donne vie à vos projets

Mot de la rédaction :

Le journal de la RSO (Responsabilité sociétale et des organisations) fait sa première parution en ce mois d'octobre. « Socialement responsable » fait suite à l'inscription de la démarche RSO dans les objectifs stratégiques de Aid'Aisne, et son intégration dans le projet de service présenté lors de l'assemblée générale du 24 septembre 2020. Ce mensuel à destination des salariés et des partenaires de l'association traitera des informations sur l'engagement de Aid'Aisne dans une organisation à impact sociétal et environnemental. Elle remplace également le carré « Développement durable » du défunt trimestriel, « A vos côtés ».

Bonne lecture !



Solaya DOUTI : Responsable RSO



Fin de l'Assemblée Générale de la Banque Alimentaire à Fayet

Aid'Aisne au rendez-vous de la solidarité

Nous participions à l'assemblée générale de la banque alimentaire de Saint-Quentin le 30 septembre dernier à la salle des fêtes de Fayet.

Devant un parterre de bénévoles, le président M. Alain BETEMS a dressé le bilan positif d'une campagne 2019. Il clôtura la séance par la présentation du projet du nouveau site de la banque alimentaire, plus moderne et respectant les normes nationales de sécurité. Ces nouveaux locaux seront construits au Parc des Autoroutes situé au nord de la ville de Saint-Quentin. M. BETEMS est revenu également sur la participation des bénéficiaires de l'aide alimentaire à la campagne de collecte nationale, incitant les associations présentes à mobiliser ces derniers, au moins en contrepartie des services qui leur sont rendus.

Après une suspension temporaire des approvisionnements durant les mois d'août et de septembre, Aid'Aisne reconstitue ses stocks à partir du mardi 6 octobre.

Depuis le 14 janvier 2020 date du lancement de la démarche solidaire, nous avons distribué plus de 180 paniers alimentaires à 44 bénéficiaires.

CITATION DU MOIS

"Ne doutez jamais qu'un petit groupe de citoyens engagés et réfléchis puisse changer le monde.

En réalité c'est toujours ce qui s'est passé."

Margaret Mead, anthropologue américaine.

ATELIERS

Atelier : Prévention santé environnementale, la qualité de l'air

Dans le cadre de la sixième édition nationale de la "Journée de la qualité de l'air" nous tenions un atelier de sensibilisation et d'échanges sur le sujet au Centre Social de Presles avec le concours du CCAS de Soissons, le mercredi 16 septembre dernier. Qui est responsable de la pollution de l'air ? Où et quand l'air est-il le plus pollué ? Quels sont les différents types de polluants ? Comment la pollution de l'air impacte-t-elle notre santé ? Que peut-on faire en tant que citoyen, au sein de la collectivité et au domicile ? ...

Autant d'interrogations qui ont nourri la curiosité et l'intérêt des uns et des autres. La loi sur l'air de 1996, garantit à chacun un droit-crédence de respirer un air qui ne nuise pas à la santé. Mais quelle est notre responsabilité individuelle quant à la qualité de l'air que nous respirons ? Nos habitudes et nos comportements au domicile et en dehors peuvent réduire notre exposition à de nombreux polluants. L'idée de cette rencontre était de nous questionner sur nos comportements et les attitudes positives à adopter.

Les AASQA (Association agréée pour la surveillance de la qualité de l'air) nous informent sur les comportements à adopter en cas de pollution atmosphérique, il est utile et nécessaire surtout pour les personnes vulnérables de consulter la publication quotidienne de ATMO Hauts-de-France (l'AASQA de notre région) à l'adresse www.atmo-hdf.fr/. Sur le site internet de l'ADEME, vous trouverez le dépliant rempli de conseils « Un air sain chez soi » également disponible en livret dans les locaux de la structure.



Centre Social Presles, atelier sur la qualité de l'air.



Calendrier des ateliers du mois d'octobre

Le Pôle Autonomie et Prévention de Aid'Aisne propose pour ce mois d'octobre (aux bénéficiaires de centres sociaux et du réseau ville amie des aînées de la ville de Saint-Quentin), quatre ateliers de prévention santé sur le mésusage excessif des médicaments, et un atelier sur la santé environnementale, portant sur la problématique des perturbateurs endocriniens :

Le 6 octobre au centre social de Presles à Soissons «Aromathérapie et santé avec le moindre médicament».

Le 13 octobre au centre social de Saint-Martin pour un groupe de jeunes en insertion : « Perturbateurs endocriniens dans nos produits ménagers : quels risques ? et quelles alternatives ? ».

Les 14, 15 et 21 octobre « Bien-être et aromathérapie » pour le mois du bien-être de la ville de Saint-Quentin.

Les 14 et 21 à la résidence autonomie La Boisselle, et le 15 à la résidence autonomie La Fleurande.



Le moindre risque avec notre partenaire la GMF

Le risque routier, fonction du comportement du conducteur.

Les interventions de la GMF ont débuté le 04 septembre dernier dans nos locaux de Soissons. Eco-conduite, amende et constat amiable étaient au programme de la sensibilisation. Dans une ambiance conviviale et apprenante, 9 stagiaires ont mis à jour leur connaissance sur la prévention du risque routier et déconstruit dans la bonne humeur, des mythes comme le 50/50 en cas de sinistre sur un parking. Nous nous félicitons de ce partenariat qui n'est pas uniquement basé sur des ateliers de sensibilisation, mais le partage de valeurs communes et la possibilité de collaborer sur des événements ponctuels tel que les journées de la prévention routière prévues cette année du 16 au 20 novembre 2020. Malgré le départ d'Aurélien Billet, responsable du développement externe de Saint-Quentin qui a répondu à notre sollicitation et par qui nous sommes parvenus à établir le partenariat entre les deux entités, Mathieu PINTUS, son successeur assure la continuité de la collaboration. Intervient également Laurent HACHART, chef d'agence GMF à Soissons de façon ponctuelle, comme le 4 septembre dernier au 1 rue Pierre Curie. Les prochaines interventions uniquement réservés aux salariés de Aid'Aisne auront lieu les **25/09, 16/10, 30/10, 2/11 et 4/12 à Saint-Quentin** et les **9/10, 23/10, 6/11, 22/11, 11/12 à Soissons**. « Assurément humain » et « Humainement fiable » pour une réduction du risque routier.



Soissons, 1^{er} atelier de sensibilisation.

FOCUS

« *Primum Non Nocere* » Les dangers des médicaments !

En France, près de 10000 personnes meurent chaque année à cause du mauvais usage des médicaments. Parmi ces derniers, ceux du quotidien d'une partie de la population, comme le paracétamol et l'ibuprofène. Le paracétamol est le médicament le plus couramment prescrit et utilisé en France. C'est un antalgique (antidouleur) et un antipyrétique (anti-fièvre) chez les adultes et les enfants. Il est présent dans de nombreux médicaments, seul ou associé à d'autres substances actives. En cas de surdosage, le paracétamol peut entraîner des lésions graves du foie et dans certains cas ces lésions se révèlent irréversibles. La mauvaise utilisation du paracétamol est la 1ère cause de greffe hépatique d'origine médicamenteuse en France. L'ibuprofène, utilisé contre la douleur et la fièvre présente également des risques cardiovasculaires graves en cas de surdosage. L'ANSM juge que les fortes doses d'ibuprofène doivent être évitées chez les patients avec une hypertension artérielle non contrôlée, une insuffisance cardiaque congestive, une cardiopathie ischémique, un artériopathie périphérique et/ou une maladie vasculaire cérébrale. Elle ajoute qu'un traitement au long cours par ibuprofène, ne doit être instauré par le médecin qu'après une **évaluation attentive** chez les patients présentant des facteurs de risque d'événements cardiovasculaires (par exemple : hypertension, hyperlipidémie, diabète sucré et tabagisme). Ces connaissances relatives aux dangers de certains médicaments et à leur mode de prescription questionnent sur leur utilisation, leur utilité et surtout les solutions alternatives que peut nous offrir la nature. La revue **PRESCRIRE** produit annuellement et gratuitement sur leur site internet, un document recommandation sur les médicaments à écarter www.prescrire.org.



ANSM (Agence nationale de sécurité des médicaments et des produits de santé)



Achat responsable de fournitures et accompagnement à la performance économique et environnementale

Aid'Aisne adhère à CAHPP depuis le 1er juillet 2020. CAHPP est un organisme de conseil et de référencement qui accompagne des établissements sanitaires et médico-sociaux privés ou publics dans l'optimisation de leurs performances économiques et sociales. L'organisme accompagne également ses adhérents en matière d'audit et d'optimisation des pratiques mais également de formation et développement des équipes. CAHPP programme des rendez-vous RSE. Des visio-formations sur des thématiques de santé environnementale et de développement durable. A ce jour, nous avons participé à deux formations sur les thèmes de la qualité de l'air intérieur, et du gaspillage alimentaire. CAHPP met à disposition de Aid'Aisne, un catalogue de fournitures pour des achats responsables. www.cahpp.fr

AROMATHERAPIE

L'huile essentielle du mois...

L'aromathérapie est la science de l'utilisation des huiles essentielles et des hydrolats aromatiques pour des accompagnements au bien-être et au rééquilibrage des fonctions énergétiques vitales et réparatrices du corps humain. L'aromathérapie est une médecine naturelle au service de la naturopathie. Les huiles essentielles sont des extraits de végétaux obtenus par distillation de leurs organes producteurs. Elles sont la base de l'accompagnement à la préservation de la santé en aromathérapie. Quoi de mieux pour un premier conseil et à l'entrée de l'automne et des virus hivernaux de réserver dans votre boîte à pharmacie l'huile essentielle de Tea tree ou arbre à thé ? L'arbre à thé est un arbuste de bois souple au feuillage, épais et clairsemé de fleurs jaunes pâles faisant partie de la famille des plantes aromatiques des Myrtacées. L'arbre à thé pousse facilement dans les régions chaudes et humides, marécageuses ou légèrement montagneuses. L'apport de l'huile essentielle d'arbre à thé est considérable en aromathérapie. C'est une HE immunostimulante et protectrice contre les virus (Herpès, influenza), une HE anti bactérienne et anti fongique à large spectre mais également phlébotonique, cicatrisante, radio-protectrice, antiasthénique, et décongestionnante veineuse. L'huile essentielle de Tea Tree peut être prise par voie orale, cutanée ou par inhalation. Mais **ATTENTION tout de même**. Si vous faites le choix de l'aromathérapie demandez toujours l'avis d'un aromathérapeute, de votre médecin, votre pharmacien ou d'un conseiller en aromathérapie qui saura vous guider dans la prise des huiles essentielles. Pour éviter les dangers liés à la mauvaise utilisation des huiles essentielles, Aid'Aisne propose des ateliers sur le sujet, n'hésitez pas à contacter l'accueil du site de Saint-Quentin au 03 23 06 12 64.



L'usage des huiles essentielles est réservé à un public averti. L'aromathérapie n'est pas une médecine douce mais naturelle. « Bien savoir avant tout usage pour le meilleur accompagnement ».

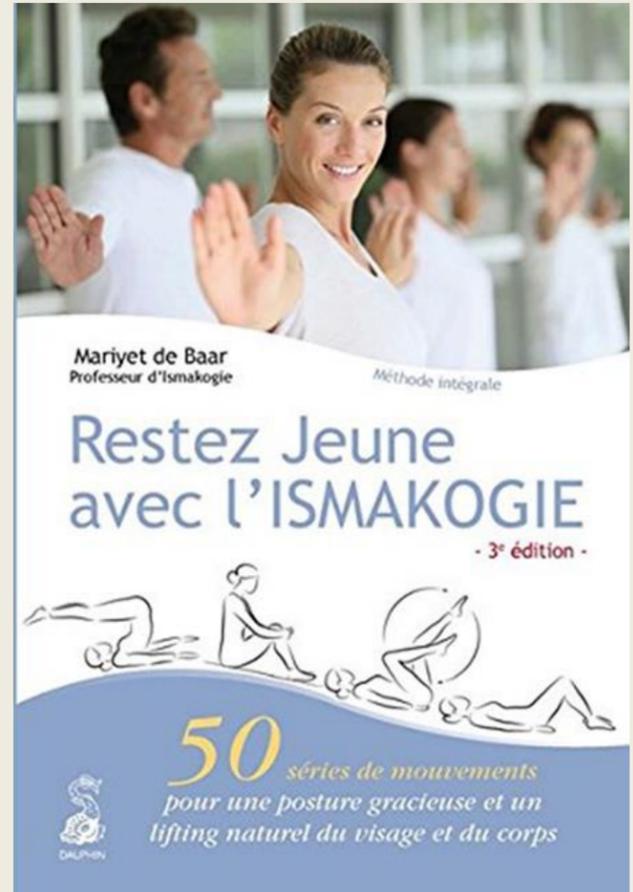
SANTÉ PREVENTION

L'alternative du mois : L'Ismakogie kesako ?

Discipline encore méconnue en France, l'Ismakogie est née en Autriche dans les années 50 avec Anne Seidel (1900-1997). L'Ismakogie est une discipline officielle reconnue par l'état en Autriche et aux Pays-Bas. L'Ismakogie est une méthode complète de la gestion de la posture pour avoir un corps plein de vitalité. C'est une prise de conscience du corps par des mouvements infiniment petits mais d'une efficacité remarquable.

Ces mouvements aident non seulement à rendre plus efficaces et plus agréables les gestes du quotidien, mais aussi à redécouvrir la posture et les mouvements naturels souples et précis pour un ressenti corporel approfondi et de plus en plus raffiné. L'Ismakogie est un style de vie probablement utile dans le mieux vieillir. Que nous coûte-t-il d'essayer ? Aucun intervenant sur le sujet n'est disponible dans l'Aisne, mais vous pouvez toujours vous référer au livre de Mariyet de Baar, professeur d'Ismakogie : Restez jeune avec l'Ismakogie ; 50 séries de mouvements pour une posture gracieuse et un lifting naturel du visage et du corps aux éditions Dauphin.

Ne cherchez pas ! Le livre est disponible dans la bibliothèque libre de l'association à Saint-Quentin.



INFOS & ACTUALITES

Les rendez-vous RSO...

La charte « **rêve-évolution** » pour une organisation humainement fiable est en processus de ratification en ce mois d'octobre. « Affirmer des valeurs pour mieux les incarner ».

Le **13 octobre**, nous serons présents au **Comité de Pilotage du REGAL** (Réseau pour Eviter le Gaspillage Alimentaire).

Le **16 octobre** aura lieu la journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire.

Le **17 octobre**, c'est la Journée Mondiale du **Refus de la Misère**.

Le **20 octobre**, le **Comité de Direction** se réunit, la mise en place du pilotage de la RSO sera à l'ordre du jour.

Le **27 octobre**, nous serons également au **Forum du Bien-Etre d'ARRAS** organisé par la MACIF. Aid'Aisne est invitée à témoigner des bienfaits d'un jardin thérapeutique pour un service d'aide à domicile.



source : resonancerse.com

LES TRUCS ANTI-GASPI DU MOIS

Les épluchures de pommes de terre

Les épluchures de pommes de terre (de préférence Bio) vous ne jeterez point !

Plus riche en nutriment que la chair, faites en des chips aromatisées à votre convenance en prenant soin de les peler en conséquence. Nettoyez le miroir de la salle de bain ou vos ustensiles en inox avec l'intérieur des épluchures avant d'essuyer, c'est étonnamment efficace. Soulager vos brûlures légères et vos boutons d'acné. Conservez-les au congélateur pour épaissir vos prochaines soupes. Sinon, insérez les dans les terreaux de vos plantes, les épluchures de pommes de terre sont riches en fer, calcium et potassium...



Source : université de Bordeaux

LA MOBILITE EN CHIFFRES...

Durant le mois de septembre, les salariés de Aid'Aisne ont parcouru au total **31 937 KMS** dont **1 063 KMS** à pieds et/ou en vélo.