



SOCIALEMENT RESPONSABLE

JOURNAL DE LA RSO DE AID' AISNE

Notre partenariat avec la MACIF

Une Journée des Aidants en plein confinement...

Plus de 11 millions de Français accompagnent au quotidien un proche fragilisé par l'âge, la maladie ou le handicap : on les appelle les proches aidants. Depuis 2018, Aid'Aisne a engagé un partenariat avec la MACIF, assureur mutualiste particulièrement impliqué dans le soutien aux proches aidants. En 2018 et 2019, deux événements thématiques ont été organisés au sein d'un centre social soissonnais dans le cadre de la Journée Nationale des Aidants. Ces moments privilégiés ont permis de mettre en relation les proches aidants avec des professionnels qualifiés, en capacité d'assurer un suivi et une orientation de qualité. Cette année, la crise du Covid-19 a montré le rôle essentiel des aidants dans notre société mais également les difficultés auxquelles ils doivent faire face. Afin de pouvoir une nouvelle fois les mettre à l'honneur et malgré l'impossibilité de mettre en place un événement en présentiel, Aid'Aisne et la MACIF ont imaginé l'organisation d'un webinaire en visio-conférence, qui permettra de réfléchir aux axes suivants :

Comment accompagner efficacement les proches aidants ? - Quelles solutions de répit peut-on envisager ?

Pour échanger ensemble autour de ces questions, Aid'Aisne vous invite à vous inscrire au webinaire du jeudi 5 novembre de 12h15 à 13h15 auprès d'Elodie LANEZ à l'adresse mail suivante : e.lanez@aid-aisne.fr

Nous vous attendons nombreux !



Rencontres Santé & Bien-être, depuis les studios WEO à Lille

Rencontres Santé & Bien-Être

Le 27 octobre dernier nous étions présents dans les locaux de la chaîne WEO pour un live des rencontres Santé & Bien-être de notre partenaire la MACIF. L'émission portait sur le e-sport et son impact réel sur la santé, la diététique avec une recette de pâtisserie préparée par le chef pâtissier Benoît MOLIN (Auteur du livre « Sans gras, ni sucre ou presque »), et pour finir, les jardins thérapeutiques et leurs bénéfices et apports pour le bien-être et la santé. Nous avons témoigné dans ce cadre sur notre expérience à Aid'Aisne des Jardins de Célestine. Nous évoquons les multiples bienfaits d'un jardin thérapeutique et un bref aperçu du concept des jardins partagés et familiaux en France. Ainsi, sur un plan purement biologique une étude de l'université de Bristol établit que la sérotonine, hormone de l'équilibre psychique, du bien-être et du bonheur est stimulée par le Mycobactérium Vaccae contenu dans la terre du jardin : jardinez les mains dans la terre, ce n'est pas sale et c'est bon pour votre humeur. La stimulation neurosensorielle et des fonctions cognitives par un aménagement du lieu, le retour au vivant, les repères spatio-temporels, la sortie de l'isolement etc... Le jardin est un lieu d'hospitalité par excellence où l'on se libère du poids des émotions. Jardiner permet de prévenir les maladies neurologiques tels que l'Alzheimer, l'autisme, les migraines ou la dépression, mais aussi d'aider les personnes qui en sont déjà atteintes. Une branche de la médecine se concentre d'ailleurs entièrement sur le jardinage, en utilisant la culture des plantes pour soigner ses patients : l'hortithérapie. Vous retrouverez le lien de l'émission en rediffusion à l'adresse suivante : <https://rencontresante.macif.fr/live/>.

CITATION DU MOIS

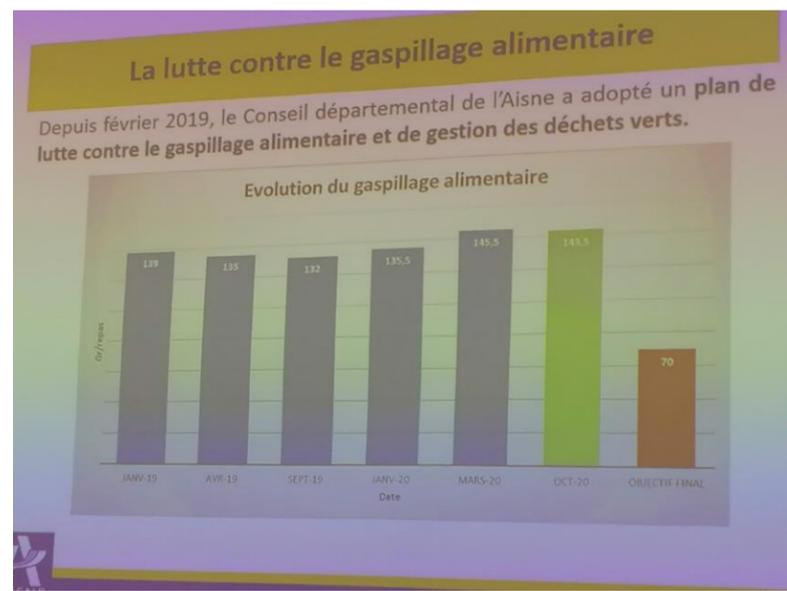
« C'est dans les utopies d'aujourd'hui que sont les solutions de demain ».

Pierre RABHI

PARTENAIRE TERRITORIAL

Comité de pilotage du REGAL

Nous assistions le 13 octobre dernier au sixième comité de pilotage du Réseau pour Eviter le Gaspillage Alimentaire de l'agglomération de Saint-Quentin. Animé par Mme Agnès POTEL, vice-présidente en charge des politiques de développement durable et de l'environnement, et Remy ALHO GUERREIRO, animateur du REGAL. Les échanges ont porté sur les actions des adhérents, les familles zéro déchet du REGAL et les perspectives d'avenir. Nous avons témoigné sur nos actions de sensibilisation qui malheureusement ont connu un coup d'arrêt en raison de la crise sanitaire, mais également, de notre habilitation à la distribution de l'aide alimentaire obtenu depuis 2019 et effective depuis le mois de janvier 2020. En effet, un des principaux enjeux du gaspillage alimentaire outre l'économique et l'environnemental, est l'éthique. Comment peut-on jeter autant de nourriture alors qu'une partie de la population sur le territoire peine à se nourrir correctement ? Aid'Aisne a fait le choix d'allier à une démarche éco-responsable la solidarité envers ces bénéficiaires en obtenant de la préfecture de région une habilitation à la distribution de l'aide alimentaire complémentaire à une convention partenariale avec la banque alimentaire de Saint-Quentin. A ce jour c'est plus de 4 tonnes de denrées récupérées auprès de cette dernière qui aurait pu finir sans la logistique de cette distribution, dans les poubelles ! Notre adhésion au REGAL est également le signe d'une volonté d'intégration au territoire. Au sein du comité de pilotage du REGAL, Aid'Aisne est le seul service d'aide à domicile.



Atelier Santé Environnementale : Nos produits du quotidien

Nous avons tenu le 13 octobre dernier, dans les locaux de notre partenaire, le Centre Social Saint-Martin à Saint-Quentin, un atelier de sensibilisation sur la problématique des perturbateurs endocriniens, des conservateurs et agent de surface. Ces composants de nos produits ménagers et cosmétiques sont parfois responsables de pathologies hormono-dépendantes (Paraben, Formaldéhyde), responsables d'irritation oculaire et du dessèchement cutané (Sodium Laureth Sulfate) ou encore nocif pour les organismes aquatiques (Triclosan). L'idée de l'atelier était de sensibiliser sur les enjeux économiques, environnementaux et sanitaires qu'ils représentaient pour tous. La stratégie nationale perturbateurs endocriniens 2 (SNPE2) comporte 49 actions autour de 3 axes : Former – informer, protéger la population et l'environnement et améliorer les connaissances. Nous nous inscrivons dans cette démarche par nos interventions auprès des bénéficiaires de centres sociaux des villes de Saint-Quentin et Soissons. Les alternatives naturelles, sont disponibles, à bas coûts et inoffensives pour l'environnement et notre santé. Une prise de conscience est nécessaire en matière de prévention à la santé environnementale, et elle passe par l'intervention. L'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche) a produit un dossier d'informations sur le sujet consultable sur le lien suivant : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/perturbateurs-endocriniens>. Il est plus facile de prévenir que guérir. Aid'Aisne reste à l'écoute de toute demande de sensibilisation ou d'inscription aux ateliers au 03 23 12 06 64

Substances toxiques	Effets potentiels sur la santé
Formaldéhyde	Cancérogène respiratoire, irrite les yeux, le nez et la gorge
Triclosan	Perturbateur endocrinien, élimine la résistance bactérienne très toxique pour les organismes aquatiques
1,2-dichlorobenzène	Très toxique pour les organismes aquatiques
Ethers de glycol (2-méthoxyéthanol (EGME), 2-éthoxyéthanol (EGEE), 2-éthoxyéthyl acétate)	Troubles de la fertilité, dangereux en cas d'inhalation, d'absorption ou de contact avec la peau, dangereux pour le fœtus
Azurants optiques	Se déposent sur la peau, non biodégradables
Phthalates (DEHP, Bis (2-éthylhexylphthalate))	Troubles de la fertilité, dangereux pour le fœtus
Nitromuscs, muscs polycycliques (Galaxolide, Tonalide)	Perturbateurs endocriniens, allergènes
Octaméthylcyclotérasiloxane	Perturbateur endocrinien, troubles de la fertilité
Octylphénol (éthoxylate)	Perturbateur endocrinien
Sodium Laureth sulfate	Irritant pour la peau et les yeux, dessèche la peau



SANTÉ PREVENTION

L'Harmonie en Équipe

Et si nous faisons un rappel des petits essentiels du respect dans un collectif :

Acceptez l'autre là où il en est, au moment où il vous parle. Acceptez ses émotions, son rythme, ses limites. Mais acceptez également là où vous en êtes.

Ouvrez votre esprit ...et votre cœur. Avec tolérance et sans jugement : soyez prêt à tout entendre, sans à priori...et sans préfigurer ce que vous aimeriez entendre !

Posez vos limites. Pas question pour autant d'être d'accord avec tout ce qui est dit. Au contraire, c'est là que commence le respect de soi et de l'autre.

N'interrompez pas votre interlocuteur. Laissez le parler jusqu'au bout, et signifiez votre accord ou désaccord ...sans entrer dans la surenchère.

Exposez votre point de vue sans vindicte.

Reformulez ce que l'autre vous dit pour signifier votre intérêt...sans vous y projeter et ramener à vous, en partant dans votre propre histoire.

Soyez un coffre-fort. Gardez précieusement le secret de ce qui vous est confié secrètement.



INFOS & ACTUALITES

Les rendez-vous du mois...

Novembre 2020 Mois sans « tabac ». Le mois de novembre est dédié à une période sans consommation en effet... de cigarette. Le tabac étant une plante médicinale qui ne représente en rien une substance cancérigène lorsqu'elle est consommée dans sa composition complète et naturelle. La première démarche éco-responsable est celle qui concerne le corps et l'esprit. Le mois sans cigarette peut-être une occasion de mettre fin pour les fumeurs à la pollution du corps.

Novembre 2020 Mois de l'économie sociale et solidaire. C'est la 13^{ème} édition du mois de l'ESS. Toutes les informations sur cet évènement est disponible sur le lien : <https://lemois-ess.org/>

Du 9 au 19 novembre 2020 – COP 26 : reporté à 2021

12 novembre : Rencontre RSE sur la maîtrise de l'énergie. Webinaire en ligne de notre partenaire CAHPP

Du 16 au 22 novembre – Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées (SEEPH), pour la lutte entre autre contre la discrimination envers les personnes portant un handicap.

Du 21 au 29 novembre 2020 – C'est la semaine européenne de la réduction des déchets



source : [resonancerse.com](https://www.resonancerse.com)

Rédaction : Solaya , Elodie (Journée des aidants) Réalisation : Anne-Céline

LES TRUCS ANTI-GASPI DU MOIS

Les friandises empoisonnées

1 petit paquet de M&M's

E322i Lécithine, E414 Gomme d'acacia, E100 Curcunmine
E120 Acide carminique, E133 Bleu brillant FCF
E160a Bêta-carotène, E160e Apocaroténal 8'
E171 Dioxyde de titane, E1400 Dextrines,
E903 Cire de carnauba.



En plus de ses 12 additifs, les M&M's apporteront beaucoup de sucre ! Trois additifs sont suspectés d'être cancérigènes (E171, E120 et E133), deux additifs (E120 et E133) risquent de provoquer des allergies et de l'hyperactivité chez l'enfant ! Les autres n'ont pas ou peu d'effets nocifs mais que va donner un cocktail de tous ces additifs pris au même moment dans le petit corps de nos enfants ?



AID' AISNE EN CHIFFRES...

Durant le mois d'octobre, les salariés de Aid'Aisne ont parcouru au total **30 472 KMS** dont **1 189 KMS** à pieds et/ou en vélo.