



# SOCIALEMENT RESPONSABLE

## JOURNAL DE LA RSO DE AID' AISNE

### L'Aisne dans les années 1940 raconté par les bénéficiaires de Aid'Aisne

Soucieux de commémorer le 80<sup>ème</sup> anniversaire de la seconde guerre mondiale en 2020, le département et la préfecture de l'Aisne ont décidé de s'inscrire dans un cycle mémoriel jusqu'en 2025. Le service culturel du conseil départemental, porteur de l'évènement par l'intermédiaire d'un appel à projets, s'est engagé à soutenir les actions d'ampleur en associant l'ensemble de la population. L'objectif pour Aid'Aisne en répondant à cet appel à projet est de recueillir des témoignages des bénéficiaires qui ont vécu et traversé cette époque en captant leur histoire à travers des objets qui serviront à une exposition accessible à tous, dans les locaux de la structure. C'est un projet qui a pour finalité de mettre en lumière et en valeur des témoignages qui n'auraient jamais eu d'échos, et d'avoir une perspective unique, différente et originale d'une part de l'histoire de l'Aisne. L'exposition débutera dans la deuxième moitié du mois de mai ou début juin (date à fixer en fonction des décisions gouvernementales)



Le colonel De GAULLE et Albert LEBRUN



Centre Social Saint-Martin

### Ateliers de sensibilisation aux gestes écoresponsables

Trois ateliers sur les éco-gestes et les économies d'énergie ont eu lieu durant le mois de mars auprès des partenaires du pôle autonomie et prévention de Aid'Aisne. Nous étions le vendredi 5 mars auprès du public Mineurs Isolé Etrangers du SAMNA à SOISSONS auprès du public en insertion à ADF (Avenir développement formation) à Saint-Quentin et auprès du public « famille » du centre social Saint-Martin. L'occasion pour nous de sensibiliser aux économies d'énergies pour préserver les dépenses s'y afférant et informer sur les problématiques et impacts environnementaux et sur notre santé, qui découlent de nos façons de consommer. Sur fond d'échanges de quizz et d'esprit d'apprentissage nous avons amené le citoyen à se questionner sur ces habitudes de consommations et les enjeux auxquels nous faisons tous face sans pouvoir les identifier. Une satisfaction partagée à la teneur des questionnaires de satisfaction et aux nouvelles sollicitations de la part des partenaires.

### CITATION DU MOIS

*Nous ne sommes pas nés seulement de notre mère. La terre aussi est notre mère qui pénètre en nous jour après jour avec chaque bouchée que nous mangeons. PARACELSE*

## Saison 2021 des jardins de Célestine



La saison 2021 des jardins de Célestine reprend lentement mais sûrement avec la décision de réduire la surface cultivée en renouvelant nos grandes ambitions de 2020. L'an dernier, en raison du confinement et de l'interdiction par le préfet de l'Aisne de se rendre dans les jardins partagés de la ville, nous avons repris nos travaux avec du retard nous obligeant à nous contenter de quelques ateliers et accompagnements aux mois de juillet et août sans redistribution des récoltes. La grande ambition de cette année est l'assurance du maintien et de la pérennité du projet, l'engagement de bénévoles intra et extra Aid'Aisne et un choix de cultures non chronophage. Nous espérons cette année fournir nos bénéficiaires en légumes divers et leur permettre de profiter du soleil tout en faisant de la petite activité physique, sur les hauteurs de Saint-Quentin.

## Vélos et mobilité active à Aid'Aisne

C'est l'un des projets lauréat de l'appel à projets interne de Aid'Aisne EDGAR 2020. Soumis et défendu par Sue-Ellen LALEU du Pôle Handicap, il s'agit de la mise en place d'une flotte de vélos à destination des salariés désireux de se déplacer avec un moyen de transport alternatif. Derrière la mise en place de ce projet, un engagement de Aid'Aisne pour la promotion de la mobilité active concourant à la prévention santé par l'activité physique, la réalisation d'économies résiduelles sur les déplacements professionnels et tel un « colibri » la réduction de l'emprunte carbone dans les modalités de transport. Un sondage à mini échantillon a permis de lever quelques interrogations auxquelles les responsables de projet répondront dès le mois de mai. La flotte de vélo de Aid'Aisne sera disponible dans les prochaines semaines pour une expérimentation sur Saint-Quentin reconduite à Soissons. Il s'agit dans les faits d'offrir le choix et l'option de pouvoir faire sa tournée à vélo lorsque les conditions géographiques du secteur et des tournées le permettent. La proposition d'un moyen de déplacement alternatif aux candidats sans permis à l'entrée de Aid'Aisne. Sans doute un moyen supplémentaire d'attractivité dans un secteur au marché du travail tendu.



### OPINION

#### ARTICLE R.4127-13

*Lorsque le médecin participe à une action d'information du public à caractère éducatif, scientifique ou sanitaire, quel qu'en soit le moyen de diffusion, il ne fait état que de données confirmées, fait preuve de prudence et a le souci des répercussions de ses propos auprès du public. Il ne vise pas à tirer profit de son intervention dans le cadre de son activité professionnelle, ni à en faire bénéficier des organismes au sein desquels il exerce ou auxquels il prête son concours, ni à promouvoir une cause qui ne soit pas d'intérêt général.*

Que cet article du code de déontologie médical puisse guider les auditeurs des médecins de plateaux TV dans la prise en compte réelle et sérieuse de leur propos sur la crise sanitaire.

## FOCUS

*Nutritionnisme : et si l'instinct et la tradition retrouvaient simplement leur sens*

C'est est un néologisme développé par Michel POLLAN, essayiste américain spécialisé dans l'histoire des modes alimentaires, pour dénoncer une pensée idéologique qui sous-tend les sciences dédiées à l'alimentation tel que la nutrition. Observateur avisé, Michel POLLAN a remarqué avec justesse que depuis quelques décennies, des scientifiques, des industriels et même des gouvernements tous biens intentionnés avaient décidé pour nous que manger était une affaire d'experts et de connaisseurs et non plus un simple

acte naturel. Exit les approximations des régimes alimentaires ancestraux instinctifs et traditionnels multimillénaires, et place à la science du nutriment pour servir la santé.

L'ambition était au départ juste et honnête. Il fallait étudier les mécanismes de la malnutrition pour mettre au point des programmes de lutte et comprendre les besoins des populations. Mais rapidement, les recommandations nutritionnelles émises par les experts se sont éloignées de l'aliment intégral et du mode de vie pour se focaliser sur les propriétés des substances qui le composent, les fameux nutriments. De la vitamine aux acides gras, en passant par les calories et les fibres, la nutrition a finalement décliné et codifié nos besoins alimentaires en de multiples unités.

Cette propension de cette science nutritionniste à découper les choses en éléments distincts pour mieux les comprendre est une constante rencontrée dans toutes les autres sciences, mais celle-ci a provoqué plusieurs conséquences pernicieuses sur la prise en charge de l'alimentation. Désormais, on ne saurait donc comprendre l'alimentation qu'au travers du prisme des nutriments forcément bons, neutres ou mauvais pour la santé nécessitant définitivement les lumières d'un expert. Les notions de plaisir, de tradition, de naturalité et de convivialité ont été évacuées et le profane en nutrition est assurément incompetent pour parler d'aliment. Pire, l'expert lui-même se fait dépasser par l'étiquette.

— LE —  
NUTRI-SCORE



C'EST + FACILE  
DE MANGER MIEUX.

## AROMATHERAPIE

## L'huile essentielle du mois....

La Gaulthérie odorante ou *Gaultheria fragrantissima*

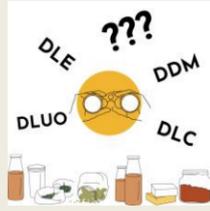
Cette petite plante vivace d'une dizaine de centimètres de hauteur, rampe sur le sol et est douée d'une grande force vitale intérieure car elle arrive à fleurir sans lumière (disposant de peu de chlorophylle). Les feuilles persistantes de la gaulthérie toujours vertes et teintées de pourpre sur le dessus, lui valent le nom anglais de « Wintergreen ». Les fruits sont de fausses baies d'un rouge écarlate. La gaulthérie aime un biotope (environnement biologique) fait de sols humides, de bois et de marais acides et sableux, de forêts de sapins. La gaulthérie odorante se distingue de la gaulthérie couchée ou palommier par une fragrance plus fine et une couleur rougeâtre contrairement au palommier incolore ou jaunâtre. En termes d'indications thérapeutiques la gaulthérie contient essentiellement 99,9% d'esters notamment le salicylate de méthyle (naturel). Son huile essentielle est un anti-inflammatoire antispasmodique accompagnant les traumatismes (hématomes, ecchymoses, déchirures, contusions, entorse) et les rhumatismes (articulaires, musculaires, tendinites, crampes). La gaulthérie est connue comme solution naturelle contre les douleurs lombaires mais il est essentiel de noter qu'elle agit dans la pathologie « aigüe » contrairement à l'huile essentielle *Betula* de la même composition chimique qui agirait surtout dans la pathologie « chronique ». La gaulthérie peut être utilisée pure ou diluée dans une huile végétale par application cutanée. Toujours faire un test allergique et suivre les conseils d'un thérapeute.



**L'usage des huiles essentielles est réservé à un public averti.  
L'aromathérapie n'est pas une médecine douce mais naturelle.**

**ZOOM**

**Les dates de péremption, DDM, DLC...**



La Date Limite de Consommation, surnommée DLC mentionne « à consommer avant le... ». Elle marque une certaine limite sanitaire. A contrario, la Date de Durabilité Minimale, aussi appelée DDM (anciennement DLUO Date Limite d'Utilisation Optimale), indique « à consommer de préférence avant le... ». Elle n'induit pas de risques pour la santé : ces produits sont donc consommables après.

En cas de léger doute sur des produits frais (viande, poisson, crèmerie,...), commencez par faire confiance à vos sens : observer, sentir, goûter peut vous éviter de jeter un produit de la veille.

Quant aux produits secs : pas de panique. Les produits secs et de nombreux condiments se conservent des mois et même des années après cette date.

**Info yaourt :** Sachez qu'un yaourt dans son pot se conserve jusqu'à 3 semaines après sa date de péremption, mais une fois ouvert, il faudra faire vite.

Notez les dates d'ouverture : il est ouvert depuis quand ce pot ? Depuis quand ces lasagnes traînent-elles dans le frigo ? Pour ne plus douter, n'hésitez pas à noter les dates sur l'emballage ou sur vos beaux bocaux.

Le miel ne périmé pas ! Vous pouvez vous régaler après des centaines d'années. Veillez cependant à ne pas prendre une version de miel coupée au sucre, qui ne réagit pas de la même manière.



**INFOS & ACTUALITES**

**Les rendez-vous du mois...**

Quinzaine du commerce équitable **du 7 au 24 mai 2021**

Ateliers Visio du mois :

**7 mai 10h-12h :** "ça se discute !" : la Bataille de l'Aisne et le Général de Gaulle dans nos souvenirs - Mémoires et débats

**14 mai 10h-12h :** Aromathérapie : initiation à l'usage des huiles essentielles

**21 mai 10h-12h :** Aromathérapie : Les huiles essentielles dans le traitement de la douleur.

**21 mai 14h-16h :** Protection de la biodiversité dans l'Aisne : Que pouvons-nous faire ?

**27 mai :** Aromathérapie : Les huiles essentielles dans le traitement de la douleur DAF.