

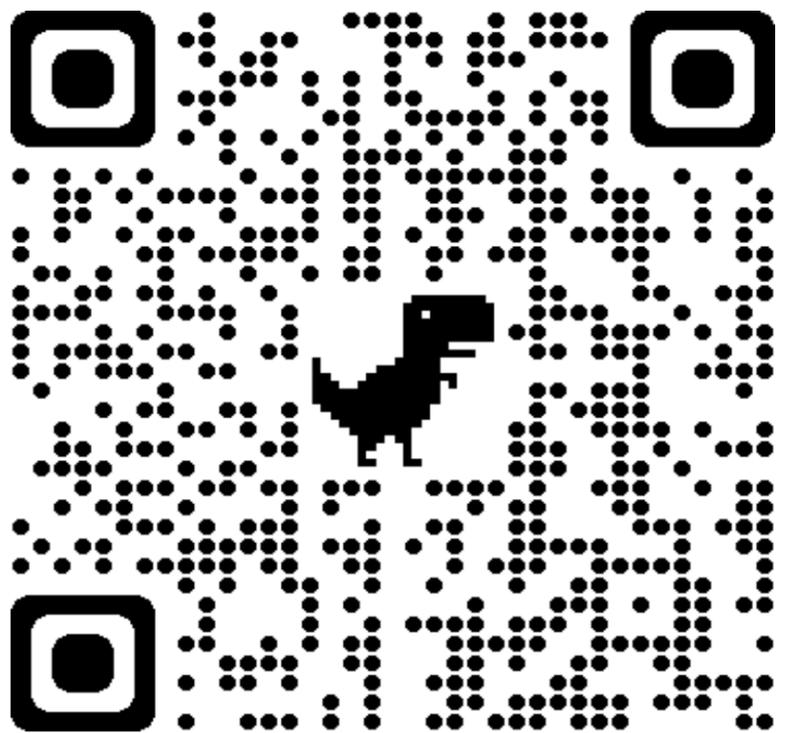


SOCIALEMENT RESPONSABLE

JOURNAL DE LA RSO DE AID' AISNE

Soutien alimentaire sur FR3

La chaîne régionale France 3 Haute-Picardie a consacré le 15 février à Aid'Aisne, un reportage sur le dispositif d'aide alimentaire. La caméra a suivi Sandrine ROUX coordinatrice de parcours, auprès de deux bénéficiaires des secteurs Europe et Saint-Martin. Leur témoignage fut un moment sincère de gratitude et d'encouragement à la poursuite du dispositif. Depuis le 14 janvier 2020 Aid'Aisne s'implique et est acteur de la solidarité en partenariat avec la Banque Alimentaire de Saint-Quentin. Aid'Aisne a trouvé en eux le partenaire idéal pour résoudre cette difficulté à laquelle fait souvent face les services d'aide à domicile : la précarité des séniors. Aide ponctuelle ou permanente sur le plan alimentaire. Aide permettant d'arbitrer sur le choix des produits offrant la possibilité dès lors de se procurer des produits frais auparavant inaccessibles, ou de se procurer des petits moments de bonheur. Le dispositif d'aide alimentaire est également un outil précieux de repérage des fragilités permettant aux bénéficiaires d'intégrer le parcours santé du pôle autonomie et prévention. Nous assurons ainsi un suivi au-delà de la seule problématique, du budget alimentation. Merci à France 3 et à Mr VIVENOT pour la mise en lumière de cette initiative.



La Formation CNV

La première session de la formation CNV a eu lieu les 2, 3 et 4 février avec une dizaine de stagiaires. La deuxième session aura lieu courant mai et promet des moments remplis de convivialité de remise en cause du « Moi » pour une communication définitivement apaisée et apaisante.



CITATIONS DU MOIS

Regardez au fond des choses. Que la qualité particulière et la valeur d'aucune ne passent inaperçues pour vous. Marc Aurèle

Eau rage eau désespoir : l'eau potable

Issue d'une nappe souterraine d'une rivière, directement d'une source naturelle ou simplement des eaux résiduaires urbaines, l'eau est canalisée depuis les points de captage jusqu'à nos robinets. Entre temps, elle devient potable après passage par un centre de traitement et de désinfection, puis stockée dans des réservoirs avant utilisation et après avoir subi une soixantaine de tests. Comme beaucoup de monde le dit et le martèle, l'eau du robinet est l'un des produits alimentaires les plus contrôlés en France et elle est encadrée par des normes drastiques. Soumise à plus de 300000 contrôles par an, elle serait une des plus surveillées du monde. Pour autant, en fonction du moment et du site prélèvement, sa composition peut révéler assez souvent les concentrations inopportunes de microbes ou de polluants comme des métaux lourds, des résidus de médicaments, des pesticides et parfois même des éléments radioactifs. Or nos stations d'épuration n'ont pas été conçues pour éliminer la totalité de ces molécules provenant de l'industrie pétrochimique et pharmaceutique comme le souligne avec justesse l'académie nationale de pharmacie en 2019.

En effet, de nombreuses études scientifiques ont établi un lien entre la présence de polluants chimiques dans les eaux des rivières et la baisse inquiétante et continue de la fertilité masculine enregistrée partout dans le monde depuis plusieurs dizaine d'années. Au banc des accusés, les médicaments de type anti androgènes contenus également dans de nombreux pesticides. Ces perturbateurs endocriniens cumulent leurs effets avec d'autres résidus hormonaux comme les contraceptifs ou les dérivés des plastiques (Bisphénol A, Phtalates) éliminés dans les eaux usées via les déjections humaines. Autre cause de cette pollution : les rejets de fabrication des industries pharmaceutiques et l'utilisation des médicaments en milieu hospitalier ainsi que leur usage à visée vétérinaire et alimentaire dans les élevages intensifs et en pisciculture. Certains scientifiques voient dans ces cocktails chimiques qui finissent dans nos verres et nos assiettes une explication rationnelle au doublement des cas de cancers dits hormono-dépendants depuis 25 ans. Ces résidus pharmaceutiques s'ajoutent bien entendu aux substances liées aux activités humaines, également présentes dans l'environnement comme les pesticides, les biocides, les hydrocarbures et divers métaux.

En ce qui concerne ces derniers, des études scientifiques démontrent par exemple que des dépôts de manganèse ou d'autres métaux, même à des doses très faibles, dans l'eau du robinet peuvent affecter les capacités mentales des enfants. De même de nombreux réseaux d'eaux communales sont encore floculés à l'aluminium avec une teneur affichée en aluminium significative. D'autres véhiculent toujours du plomb provenant des canalisations d'immeubles vétustes malgré une interdiction des tuyauteries plombées datant de 1995. Ces exemples montrent la nécessité d'optimiser encore plus les contrôles de l'eau sur chaque réseau dont la traçabilité doit être spécifique en fonction de l'origine des sources. Dans ce sens, une récente directive européenne exige maintenant que les vérifications soient appliquées non seulement aux points de captage de l'eau, pendant son traitement et sur le réseau public de distribution, mais également à la sortie, aux robinets.

Concernant l'eau embouteillée dans du plastique, celle-ci peut être une source de perturbateurs endocriniens par migration de substances (Bisphenol A, Phtalates) si le contact perdure à température ambiante ou chaude. Ce sont des situations souvent rencontrées dans le stockage industriel de masse ou parfois à domicile.

En résumé, il n'existe pas de source d'eau potable fiable pour la santé à 100%. Pour l'eau du robinet, il est recommandé de vérifier régulièrement auprès de votre commune ou de votre municipalité les contrôles obligatoires qui restent toujours à votre disposition. On a vu par exemple des eaux déclarées non potables par les agences sanitaires ne faisant l'objet d'aucun arrêté municipal ! Le risque microbien reste possible mais faible et épisodique pour l'eau du robinet. Pour les autres contaminants, nous sommes essentiellement tributaires de la source. A proximité d'une activité agricole intensive, la population sera plus exposée aux nitrites, aux engrais et aux pesticides, et en zone urbaine, elle sera plus exposée aux polluants des industries pétrochimiques et pharmaceutiques. Il est déconseillé de boire l'eau du réseau d'eau chaude ou une eau ayant séjourné trop longtemps dans un support plastique ou dans des canalisations. Faites toujours couler l'eau froide du robinet quelques instants avant de la consommer. Un principe de base, variez fréquemment les sources d'eau pour minimiser le cumul des toxiques dans l'organisme qu'elles soient embouteillées ou non.

Pour vous assurer de la qualité de l'eau de votre commune rendez sur <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/eau> ou directement à la mairie de votre commune.

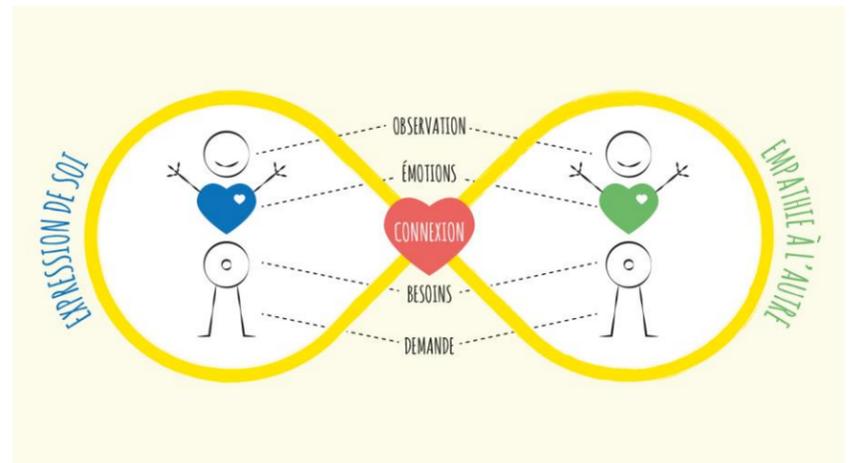


FOCUS

Communication créative ou réactive : faites votre choix

La qualité de nos relations et même de notre vie quotidienne dépend pour une bonne part de la manière dont nous communiquons. Nos peurs, nos croyances erronées, nos pensées parasites, notre certitude d'avoir raison, nos émotions incontrôlées nous poussent souvent à communiquer « en réaction », lorsque les choses ne vont pas dans le sens que nous souhaitons ou nous dérangent. Toute discussion faisant l'objet de points de vue, de désirs ou de besoins différents, voire opposés nous entraîne le plus souvent dans une forme de communication réactive, générant du stress, un mal être, une perte d'énergie et parfois un conflit. Ce type de communication est éminemment nocif et empêche d'avoir des relations heureuses et donc nuit à notre bonheur. Nous en avons tous fait plus ou moins l'expérience. C'est pourquoi il est important d'apprendre à communiquer autrement. La communication créatrice, exacte contraire de la communication réactive exige d'apprendre à ne pas être en réaction, ce qui dépend de notre capacité à lâcher prise et de notre état de conscience. Nous pouvons modifier notre réalité, selon la conscience que nous avons. Par conséquent, en changeant d'état de conscience, nous nous donnons la possibilité de changer notre regard sur les situations comme sur les personnes, créant ainsi une ouverture sur des relations heureuses.

Mais attention, en communication créative, le résultat d'une action ne dépend pas de la volonté de votre égo, car être dans le vouloir à tout prix est plus souvent un frein qu'un moteur. Il est essentiel d'acquérir un état de conscience qui vous permet d'accepter à l'avance tout résultat, quel qu'il soit.



Et si parfois les mots utilisés pouvaient aider ?

Comment est perçu le mot maintien dans « maintien à domicile » par la personne âgée ? Cela peut laisser perplexe. Dans le mot maintenir on peut entendre tenir en force ; on maintient quelqu'un en détention, par exemple. Et si nous utilisons plus souvent le terme soutien à domicile et non maintien ? Il y a une différence entre dire je soutiens quelqu'un au domicile et je maintiens quelqu'un au domicile. Cette différence de sémantique pose la limite dans les mots dans certaine situation sur le choix du projet de vie. Un soutien (action de soutenir, d'aider, de défendre, de protéger) est une action choisie. Le terme de maintien, lui, renvoie à la notion de contrainte, c'est-à-dire d'une « pression exercée sur quelqu'un pour obtenir de lui quelque chose contre son gré ». Une différence de sémantique qui pourrait parfois débloquent les situations où l'aidé, l'aidant et le professionnel échangent sur le projet de vie.



AROMATHERAPIE

L'huile essentielle du mois...Le Romarin à cinéole

Le romarin entrainé dans la composition du « vinaigre des quatre voleurs », antiseptique qui devait prévenir de la grande peste, et qui fut longtemps conservé comme monographie à la pharmacopée. Il s'agissait d'une macération dans du vinaigre rouge de : romarin, sauge, absinthe, rue, menthe, lavande, Calamus, cannelle girofle, muscade ail et camphre. Le romarin entrainé également dans la formule de « l'Oppodeldoch » de Paracelse contre les douleurs rhumatismales, les algies diverses et la goutte. En médecine traditionnelle, les tisanes de Romarin traitaient les troubles digestifs, lourdeurs hépatiques, coliques, les troubles urinaires et même les dysménorrhées. L'huile essentielle de romarin à cinéole ou Rose Marine (en référence à son biotope de prédilection et issu d'un sous-arbrisseau qui affectionne les expositions ensoleillées à sécheresse estivales marquées) est obtenue par distillation des rameaux fleuris. Elle accompagne dans le traitement des affections respiratoires de type infectieux ou inflammatoire, elle est virucide en applications topiques en raison de la présence d'Acide Rosmarinique, et antalgique externe. L'HE de romarin à cinéole est également un tonique musculaire et cérébrale. En termes de caractéologie, c'est l'adolescent insouciant jovial et associatif.



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

MANAGEMENT ET BIENVEILLANCE

Médicaments à écarter : Prescrire

La revue Prescrire a fait paraître son édition 2021 des médicaments à écarter. Dans le chapitre douleur et rhumatologie elle cite l'Acéclofénac (Cartrex ou autre) et le Diclofénac (Voltarène ou autre) par voie orale exposant à un surcroît d'effets indésirables cardiovasculaires (dont infarctus du myocarde, insuffisances cardiaques) et de morts d'origine cardiovasculaire par rapport à d'autres AINS (Anti-inflammatoire non stéroïdiens). Dans cette liste se retrouvent également le Célécoxib (Celebrex ou autre), l'Etoricoxib (Arcoxia ou autre) et le Parécoxib (Dynastat) exposant également à un surcroît d'accidents cardiovasculaires (dont thromboses et infarctus du myocarde) et d'effets indésirables cutanés par rapport à d'autres AINS aussi efficaces. Peut-être faudrait-il dans ce domaine évaluer pour tout un chacun le rapport bénéfice risque et demander à son médecin de respecter son serment pendant la consultation : « J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences » et recourir le plus possible à des accompagnements thérapeutiques naturels. Prescrire est une revue médicale française indépendante qui traite de l'actualité des maladies, des médicaments et des technologies médicales. www.prescrire.org



INFOS & ACTUALITES

Les Rendez-vous du Développement Durable



LES RENDEZ-VOUS RSE CAHPP

Jeudi 11 mars 2021
 12h30/13h30
 (connexion possible dès 12h20)

Session gratuite
 sur inscription



PRÉVENTION DES EXPOSITIONS AUX CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUES



20 - 30 mars Semaine pour les alternatives aux pesticides
 22 - 27 mars Semaine de l'ESS à l'école



Source : resonancerse.com

Rédaction : Solaya, Réalisation : Anne-Céline

LES TRUCS ANTI-GASPI DU MOIS

Les applications

Surtout depuis quelques années pullulent sur les stores des téléphones intelligents des applications pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Voici notre sélection sur Android :

- **Mon Frigo Appli anti-gaspillage : organiser votre frigo depuis votre téléphone intelligent.**
- **Too Good To Go Anti-gaspi, Phenix Karma, pour se procurer de produits contre le gaspillage à petit prix dans votre localité.**
- **Geev, une application permettant aux utilisateurs de donner et recevoir directement tout objet destiné à être jeté.**

FÉVRIER

un chargeur continue de consommer de l'énergie même si aucun appareil n'y est connecté



JE PENSE À DÉBRANCHER MON PORTABLE LORSQU'IL EST CHARGÉ