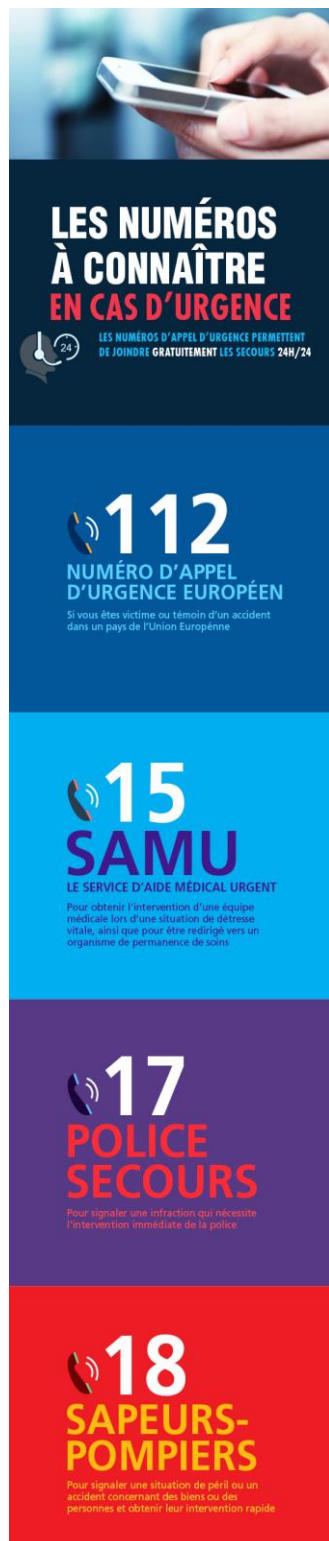


FLASH INFO N°5 AOUT 2022

ALERTE CANICULE



LES NUMÉROS À CONNAÎTRE EN CAS D'URGENCE
LES NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE PERMETTENT DE JOINDRE GRATUITEMENT LES SECOURS 24H/24

112
NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE EUROPÉEN
Si vous êtes victime ou témoin d'un accident dans un pays de l'Union Européenne

15
SAMU
LE SERVICE D'AIDE MÉDICALE URGENT
Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale, ainsi que pour être redirigé vers un organisme de permanence de soins

17
POLICE SECOURS
Pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police

18
SAPEURS-POMPIERS
Pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide



EN PÉRIODE DE CANICULE, QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?

- CRAMPE
- FATIGUE INHABITUELLE
- MAUX DE TÊTE
- FIÈVRE > 38°C
- VERTIGES OU NAUSÉES
- PROPOS INCOHÉRENTS

SI VOUS VOYEZ QUELQU'UN VICTIME D'UN MALAISE, APPELEZ LE 15

@MinSoliSante

Ministère des Solidarités et de la Santé

La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours consécutifs. La définition de la canicule repose donc sur deux paramètres : la chaleur et la durée.

NUMÉRO UTILE

La plateforme téléphonique du public, Canicule info service au 0800 06 66 66, permet d'obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles.

- Elle est joignable **de 9h à 19h** (appel gratuit depuis un poste fixe en France).



ATTENTION FORTES CHALEURS
Buvez de l'eau et restez au frais

- Évitez l'alcool
- Mouillez-vous le corps
- Mangez en quantité suffisante
- Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit
- Donnez et prenez des nouvelles de vos proches

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit) solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr • #canicule

REPUBLIQUE FRANÇAISE

Santé publique France

Les Gonds salle des fêtes



Mairie de Péré



La Dictée



Les Concours



Dictées : 2 secteurs : en simultanés

Dictée de niveau certificat d'étude – participation de 5 euros

Le 08 Septembre 2022 - Salle des Fêtes Les GONDS à 13 heures 45

Le 08 Septembre 2022 - Salle des Fêtes à PERE à 13 heures 45



Randonnées :

Le jeudi 22 septembre 2022, St Germain de Marencennes – St Pierre La Noue 17



Belote : à Pons

le Mardi 11 Octobre 2022

- Rendez-vous salle des Fêtes Gymnase à 8 h.
- Frais d'inscription à 12 € bulletin joint au flash

Tarot : à Gémozac

le Mardi 25 Octobre 2022

- Rendez-vous salle des Fêtes de Gémozac à 8 h.
- Frais d'inscription à 12 €, bulletin joint au flash

Scrabble : 15 Novembre 2022 à Saintes - frais d'engagement 12 euros

RAPPEL SPECTACLE A MIRAMBEAU LE 23 OCTOBRE

Mirambeau
Salle des Fêtes Parc des Loisirs

Jean-Marc Desbois
chante et raconte

Dimanche 23 Octobre 2022

Les **Géants**
Music du
Hall

Accompagné par
Antoine Hervier au piano
Marc Darnere à la basse
Alban Mourgues à la batterie

Tarifs adulte 15 €
Enfants -12 ans 10€

Ouverture des
portes 14h30

Réservations: gmouv17@orange.fr
lagedormirambeau17@gmail.com - 07 66 04 21 07

« LES GÉANTS DU MUSIC-HALL »

Le temps d'un tour de chant, JEAN MARC DESBOIS entouré de ses amis musiciens, revisite le répertoire de ces géants du MUSIC-HALL qui ont marqué nos vies et nos mémoires.

De l'énergie de GILBERT BECAUD, à la poésie de JEAN FERRAT, en passant par le romantisme de CHARLES AZNAVOUR, le swing de CLAUDE NOUGARO le réalisme de SERGE REGGIANI et la formidable énergie de JOHNNY HALLYDAY c'est 1H20 de détente, et de souvenirs que vous propose JEAN MARC DESBOIS.

Ouverture des Portes à 14 h 30
Bulletin pour réserver joint au flash

Le fruit emblématique de la belle saison ne fait pas que nous régaler : la pastèque aide aussi notre organisme à bien fonctionner. Découvrez tous les bienfaits du melon d'eau ("watermelon" en anglais).



1. Un fruit bon pour la santé cardiaque

La pastèque est l'aliment le plus riche en **citrulline**. Il s'agit d'un acide aminé, **précurseur de l'arginine**, qui a la particularité d'augmenter la vitalité des vaisseaux sanguins et de favoriser leur dilatation. La pastèque est donc **l'allié du système vasculaire**.

La citrulline joue aussi un **rôle bénéfique au niveau de l'immunité**.

Grâce à ses nutriments, la pastèque **aide à protéger les cellules des dommages liés au stress** et diminue ainsi les risques de maladies cardiovasculaires, d'après une étude citée par le site américain [Live Science](#). D'autres travaux ont montré un effet de **réduction de l'hypertension artérielle** et de la pression sanguine chez les adultes obèses. Ses vertus seraient particulièrement importantes **pour les femmes après la ménopause**.

Un kilo de pastèque renferme environ 2 mg de citrulline. Ce sont les variétés à chair orange et jaune, comme **la Sungold, la Jaroski**, qui contiennent le plus de citrulline.

2. Des propriétés anti-inflammatoires reconnues

Les **lycopènes**, qui donnent à la pastèque sa belle couleur rouge, servent à ralentir le processus inflammatoire et à neutraliser les radicaux libres responsables de l'oxydation des cellules. Ce nutriment, ainsi que la **choline**, permettent de réduire le taux d'inflammation de l'organisme et d'améliorer ainsi la santé et le bien-être général.

3. Le fruit diurétique idéal pour s'hydrater avec peu de calories

Entre 20 et 30% de nos besoins journaliers en **hydratation** peuvent passer par notre alimentation. Et les fruits comme la pastèque y participent largement. En été, une tranche de pastèque nous hydrate et nous donne de l'énergie sans nous alourdir.

Si la pastèque est **composée d'eau à 91 %**, elle contient aussi **très peu de calories** : 38,9 kcal pour 100 g. Elle **fait partie des 10 fruits les moins caloriques**. Elle est donc idéale pour s'hydrater autrement (on oublie les sodas et autres boissons sucrées) tout en gardant la ligne.

Attention toutefois : "Le désavantage de la pastèque, c'est que les gens ont l'impression que ce n'est que de l'eau, donc en **mange en très grande quantité, ce qui induit une consommation très importante de sucre**", alerte Florence Foucaut, diététicienne nutritionniste à Paris. Il est ainsi recommandé de **ne pas dépasser 100 à 150 grammes de pastèque, 2 à 3 fois par jour**.

4. Un aliment à consommer en cas de rétention d'eau

Grâce à sa richesse en eau, mais aussi à sa teneur élevée en **potassium** (129 mg de potassium pour 100 g) et à son faible taux de sodium, la pastèque fait partie **des aliments diurétiques**. Le potassium aide à **drainer** le corps des toxines et à **éliminer le surplus d'eau**. Un fruit allié en cas de cellulite ou de rétention d'eau.

5. Vitamine A et lycopène, pour rester jeune et bronzé

La **vitamine A** est excellente pour la peau et pour les cheveux, car elle les aide à rester hydratés et stimule la production de collagène et d'élastine. La pastèque est une bonne source de cette vitamine. Sans oublier le **lycopène** qu'elle contient qui est aussi un **antioxydant** reconnu.

"Elle est par ailleurs très riche en **bêta-carotène**, le précurseur de la vitamine A, qui intervient dans la **synthèse de la mélanine** et protège la peau des effets nocifs du soleil. Celui-ci serait également **intéressant pour la vision crépusculaire**."

6. Des nutriments bénéfiques en cas de courbatures

Les sportifs et sportives qui aiment la pastèque ont de la chance : en consommer avant l'entraînement aiderait à réduire les courbatures du lendemain et à maintenir un rythme cardiaque stable. En cause, les nutriments bénéfiques (dont l'acide aminé citrulline) qui améliorent la circulation sanguine.

7. Les bienfaits de la peau de pastèque pour le visage

Le saviez-vous ? **La peau de pastèque se mange aussi**. Marinée puis légèrement grillée, elle offre un mets croquant, mais surtout riche en nutriments, en lycopènes et en vitamines.

Après avoir mangé votre pastèque, vous pouvez aussi utiliser l'intérieur de sa peau pour **nettoyer votre visage** et profiter de ses **vertus astringentes** pour éliminer toutes les impuretés, ainsi que son pouvoir anti-oxydant pour **un antiride 100 % naturel**. *Info santé magazine.fr*



**QUE DIT UNE NOISETTE QUAND ELLE TOMBE DANS L'EAU ?
JE ME NOIX.**



France
Connect



Vigilance FranceConnect

Appels téléphoniques ou emails frauduleux

Plusieurs adhérents ont signalé des appels téléphoniques ou des emails frauduleux leur demandant l'identifiant et mot de passe du service *FranceConnect*. En aucun cas ces informations ne doivent être communiquées à un tiers par téléphone ou mail.

Si vous avez un doute sur l'expéditeur ou si vous recevez un mail alors que vous n'avez pas utilisé FranceConnect, veuillez transférer l'email en question à l'adresse suivante : support.securite@franceconnect.gouv.fr

Les e-mails officiels de FranceConnect sont toujours envoyés depuis une adresse en @franceconnect.gouv.fr - Source MSA des Charentes

CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES

Le 39 77 est le numéro national dédié à la lutte contre les maltraitances envers les personnes âgées ou handicapées. Destiné aux victimes comme aux témoins (proches, entourage, professionnels), il est gratuit et accessible du lundi au vendredi de 9h à 19h, les samedi et dimanche de 9h à 13h et de 14h à 19h.

Aucune trace de l'appel ne figure sur la facture téléphonique. Pour les personnes sourdes et malentendantes, un appel en visio en LSF est possible via [le site 3977.fr](http://le.site.3977.fr).

LA BONNE IDÉE ?

Trouver chaussure à son pied

Nos pieds sont notre unique contact avec le sol et ils supportent tout notre poids. Les confier aux mains expertes d'un(e) pédicure est non seulement agréable, mais aussi propice à l'équilibre. Les bonnes chaussures contribuent également à prévenir les chutes. Préférez-les sans lacets, fermées à l'arrière, qui maintiennent bien le pied. Il est important qu'elles soient à la bonne taille, ni trop larges, ni trop étroites. Choisissez plutôt des formes rondes à l'avant du pied pour laisser aux orteils toute leur place et qu'ils puissent jouer leur rôle dans l'équilibre. Enfin, des semelles crantées – ni trop fines ni trop épaisses – vous permettront de ressentir les aspérités du sol.

En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux - Marc Aurèle

Faites-nous part de vos questions

N'hésitez pas à nous poser vos question, avec vos coordonnées pour les réponses de sorte que nous puissions vous fournir un contenu ou une solution. Merci



GÉNÉRATIONS MOUVEMENT - FÉDÉRATION 17

1 Boulevard de Vladimir - Fief Montlouis –

17106 Saintes Cedex

☎ 05.46.97.50.73 – ☎ 05.46.97.53.20

gmouv17@orange.fr Florence - secrétariat



Le secrétariat GM17 sera fermé,

du vendredi 12 Aout 2022

au vendredi 02 septembre 2022 (inclus).

merci pour votre compréhension