



FLASH OCTOBRE N°22 - 2024



Rappel

Belote /30 Octobre 2024

LA JARRIE

La vie est un défi
à relever,
un bonheur à mériter,
une aventure à tenter.
(Mère Teresa)



Bonjour à toutes et tous
Nous serons ravis, de vous retrouver nombreux pour La Journée des Présidents de clubs, le Mercredi 16 Octobre à St Sever de Saintonge à 9 h



Rappel : CONCOURS PHOTO

Pour l'édition 2025, le thème du concours est "Insectes de nos jardins" (prés, campagne, villes... en France).

Comment participer au concours ?

Pour participer, envoyez à votre Fédération départementale avant le 28 février 2025 :

- votre photo en haute définition
- vos coordonnées
- une copie de votre carte 2024 justifiant de votre adhésion.

Comment se déroule le concours ?

Les photos sélectionnées par les Fédérations départementales seront tirées sur carton plume et exposées lors des Journées Nationales Générations Mouvement au mois de mai 2025. Le vote aura lieu directement sur place et les trois premiers lauréats se verront remettre un séjour en centre de vacances de la part de notre partenaire [Mileade](#).

Nous attendons vos œuvres avec impatience !





CONCOURS PHOTOS 2025



INSECTES DE NOS JARDINS



Date limite de participation
28 février 2025



Organisé par Générations Mouvement
Fédération nationale
en partenariat avec Miléade.
Règlement téléchargeable sur le site
national www.generations-mouvement.org
Renseignement
Vos fédérations départementales
ou
sbarny@gmouv.org



OCTOBRE ROSE, mois de mobilisation contre le cancer du sein

**Pour différentes étapes de votre vie,
une mère était là pour vous rassurer,
une amie était présente pour vous épauler,
une sœur était à vos côtés pour vous consoler,
une grand-mère était derrière vous pour vous encourager.**

Aujourd'hui, à votre tour d'être la femme qui leur apportera cette force !
Un petit mot, un appel, un SMS, un post-it collé sur le frigo :
les gestes les plus simples peuvent sauver des vies.

Prenons soin les unes des autres.

Étape n°1 : apprenons ensemble à surveiller nos seins

L'autosurveillance régulière de vos seins, et ce, dès le plus jeune âge, est nécessaire pour détecter au plus tôt une éventuelle anomalie. Plus le diagnostic est fait tôt, moins les traitements sont lourds et meilleures sont les chances de guérison.

Une fois par mois, quelques jours après vos règles, prenez l'habitude de vous auto-examiner. Toutes les explications dans cette vidéo tuto !

Découvrez, apprenez les gestes qui sauvent et parlez-en autour de vous.

Cet auto-examen est important, mais il ne remplace pas les rendez-vous de suivis chez votre médecin, gynécologue ou sage-femme et les dépistages réguliers.

Prenons soin de nous ! ❤️ **#PlusFortesEnsemble**

Étape n°2 : consultons régulièrement et pensons au dépistage

En France, on estime qu'il y aura près de 62 000 nouveaux cas de [cancer du sein](#) chez la femme cette année. Ce cancer a causé 12 600 décès en 2021.

Sa mortalité tend à diminuer depuis quelques années. Détecté tôt, il est généralement plus facile à traiter avec moins de risques de séquelles, un meilleur résultat thérapeutique et donc une augmentation des chances de guérison.

Un dépistage régulier rend possible un diagnostic précoce de ce cancer.

N'hésitez pas à vous renseigner sur les [modalités de dépistage du cancer du sein](#), référencées selon l'âge et le niveau de risque !



En France, le cancer du sein est le + fréquent chez la femme !

- ▶ Il représente 33% des cancers féminins
- ▶ 80 % des cancers du sein se développent après 50 ans
- ▶ L'âge médian du diagnostic est de 64 ans.

#PlusFortesEnsemble



**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
Nouvelle-Aquitaine

Cancer du sein chez l'homme

Si le cancer du sein chez l'homme est rare. Il représente 1 % de l'ensemble des cancers du sein, soit environ 600 cas chaque année. Il est donc important que les hommes sachent que ce cancer peut les concerner et s'informer, notamment sur les facteurs de risque et les symptômes.

Facteurs de risque

Ils sont nombreux et favorisent le risque de développer un cancer du sein :

- **l'âge** : comme chez la femme, le cancer du sein pour un homme augmente avec l'âge ; il est plus fréquemment diagnostiqué chez les hommes de plus de 60 ans ;
- **des antécédents familiaux de cancer du sein avec ou sans prédisposition génétique** : les hommes dont un parent proche, tant homme que femme, a eu un cancer du sein risquent davantage d'être atteints de cette maladie. Le risque augmente en fonction du nombre de parents proches concernés par ce cancer. **Une prédisposition génétique a été identifiée correspondant à la mutation du gène BRCA 2** : environ 15 % des cancers du sein chez l'homme sont liés à cette mutation. Les mutations du gène BRCA1 font également augmenter le risque de cancer du sein chez l'homme, mais pas autant que les mutations du gène BRCA2. Les hommes porteurs de ces mutations génétiques peuvent les transmettre à leurs enfants. Les enfants dont le père est atteint d'un cancer du sein risquent plus d'avoir cette maladie ;
le syndrome de Klinefelter : le syndrome de Klinefelter est une affection génétique due à la présence d'un chromosome X supplémentaire. C'est un trouble (génétique) héréditaire rare qui toucherait un garçon sur 600. Chez l'homme atteint de ce syndrome, le taux d'androgènes est bas et le taux d'œstrogène est élevé ; deux facteurs liés à un risque accru de cancer du sein ;
- **une exposition aux rayonnements** : une exposition antérieure aux rayonnements, en particulier du thorax, accroît le risque de cancer du sein chez l'homme ;
- **la cirrhose du foie** : comme pour le syndrome de Klinefelter, la cirrhose du foie accroît le taux d'œstrogène et baisse le taux d'androgènes, qui sont tous deux liés à un risque accru de cancer du sein.

Mutualia s'engage chaque année, jour après jour, auprès de vous et aux côtés de nombreuses associations et collectivités, dans la prévention et la lutte contre cette maladie.



Le ruban rose est un symbole international de la lutte contre le cancer du sein. Il est utilisé pour sensibiliser à cette maladie, promouvoir l'importance du dépistage précoce, et soutenir les personnes touchées par le cancer du sein.



Mutualia Alliance Santé
soutient
la lutte contre le cancer du sein



Une OFFRE GLOBALE DE SERVICES À LA PERSONNE pour tous en Charente-Maritime



**Vous accompagner,
 c'est notre métier !**

En savoir plus



ZOOM SUR...

**UN CHOIX
 À LA CARTE**
 comme au restaurant !

Composez votre menu,
 au gré de vos envies :

- différentes formules «midi», «soir», «gourmandes» & adaptées aux régimes alimentaires



**Une équipe à
 votre écoute !**

05 46 97 50 88
www.aider17.fr

Avec **AIDER 17**,
 j'allie plaisir
 & gourmandise



Inscrivez-vous gratuitement à la formation aux premiers secours de Groupama près de chez vous

Nos formations sont ouvertes à toutes et tous (sociétaires ou non) à partir de 10 ans..

GROUPAMA PREMIERS SECOURS

Les Gestes Qui Sauvent par Groupama

<https://www.groupama.fr/mutuelle-sante/gestes-premiers-secours/gestes-qui-sauvent/>

Contenu mis à jour le 26/10/2023

Un accident peut arriver n'importe quand, alors on doit pouvoir compter sur n'importe qui. Groupama lance un programme ⁽¹⁾ pour former gratuitement le plus grand nombre aux gestes de premiers secours.

[Me former gratuitement](#)

Sommaire

Voir moins

[Des formations disponibles près de chez vous grâce à l'engagement de nos élus bénévoles](#)

[Déjà près de 140 000 personnes formées. Et vous ?](#)

[Qu'est-ce que la formation Les Gestes Qui Sauvent ?](#)

[Quels sont les gestes qui sauvent à connaître ?](#)

[Découvrez les actions de prévention Groupama](#)

Des formations disponibles près de chez vous grâce à l'engagement de nos élus bénévoles





Découvrez en vidéo l'engagement de Sarah, Paul et Nicolas

Déjà près de 140 000 personnes formées. Et vous ?

2 heures

C'est la durée pour apprendre des gestes simples et qui peuvent sauver une vie.

10 ans

C'est l'âge minimal pour participer à nos formations.

0€

Cette formation vous est offerte par Groupama, que vous soyez sociétaire ou non (1)

Qu'est-ce que la formation Les Gestes Qui Sauvent ?

Reconnue par l'État, la sensibilisation aux "gestes qui sauvent" dure deux heures et permet d'acquérir les premiers gestes d'urgence dans l'attente des secours. Cette sensibilisation porte sur :

- La protection et l'alerte,
- Les hémorragies,
- Les positions d'attente,
- La perte de connaissance,
- L'arrêt cardiaque.

À savoir

La formation Les Gestes Qui Sauvent sensibilise les citoyens au secourisme et leur apprend les réflexes de base. Pour bénéficier d'un enseignement plus approfondi, d'autres formations aux premiers secours existent.

Quels sont les gestes qui sauvent à connaître ?

Avant de faire votre formation, vous pouvez d'ores et déjà vous initier aux gestes de premiers secours avec nos tutos-vidéos.

- **Que faire en attendant les secours ?**

Voir plus

Quatre réflexes, enseignés au cours de la formation Les Gestes Qui Sauvent, sont à mettre en œuvre pour secourir une victime et l'assister en l'attente des services de secours.

Sécuriser le lieu de l'accident et des personnes impliquées

Vérifiez l'absence de risques qui pourraient aggraver l'état de la victime ou créer un suraccident vous impliquant vous ou les témoins : circulation de véhicules, présence d'une source d'électricité, début d'incendie, etc. Éliminez les risques sans vous mettre en danger et établissez un périmètre de sécurité autour de la victime. Sauf raison vitale, ne déplacez pas la victime.

Demander de l'aide

Appelez ou faites appeler les secours (composez le 15 pour le SAMU, le 18 pour les pompiers ou, à défaut, le 112). Décrivez le lieu de l'accident et l'état de la victime, et répondez aux questions posées par l'opérateur.

Apprécier l'état de la victime

Présentez-vous à la victime et vérifiez qu'elle est consciente et capable de respirer.

Rassurez-la et examinez son état et ses blessures.

Apporter les gestes de premiers secours

Prodiguez dès que possible les gestes de premiers secours :

- Pression sur la plaie en cas de saignement ;
- Claques dans le dos et compressions abdominales en cas d'étouffement ;
- Mise en position latérale de sécurité en cas de malaise si la victime est inconsciente, mais respire ;
- Massage cardiaque si la victime est inconsciente et ne respire pas, si possible à l'aide d'un défibrillateur etc.

Les Gestes Qui Sauvent : pour qui et par qui ?

Voir plus

Découvrez à qui s'adresse la formation Les Gestes Qui Sauvent et quels organismes sont en mesure de la proposer.

Qui peut être formé aux premiers secours ?

L'initiation aux gestes qui sauvent s'adresse à tous les citoyens qui souhaitent connaître les gestes de premiers secours, adultes et enfants à partir de 10 ans. Les personnes qui présentent un handicap peuvent également suivre cette sensibilisation.

Qui peut former aux gestes qui sauvent ?

La sensibilisation aux gestes qui sauvent est assurée par différents organismes :

- Les services d'incendie et de secours comme les sapeurs-pompiers de France ;
- Les associations détentrices d'un agrément à la formation aux premiers secours comme la Croix-Rouge française ;
- Les organismes publics habilités à la formation aux premiers secours (les Unions départementales des premiers secours, les Unions départementales de sapeurs-pompiers, etc.) ;
- Le personnel de santé, tel que défini dans la quatrième partie du Code de la santé publique ;
- Les mutuelles santé comme Groupama, par le biais de formateurs partenaires.

La formation aux Gestes Qui Sauvent de Groupama en détail

Voir plus

Groupama vous propose de suivre une formation aux gestes de premiers secours près de chez vous. Cette sensibilisation constitue la première marche vers un parcours de citoyen-sauveteur qui s'étoffera tout au long de la vie. Ces gestes peuvent être pratiqués lors d'accidents de la vie quotidienne ou de situations exceptionnelles comme un attentat.

Le programme

La formation Les Gestes Qui Sauvent de Groupama ⁽¹⁾ est une formation conçue par l'Etat. Elle vous enseigne les principaux gestes de premiers secours, afin que vous puissiez être en mesure de réagir rapidement et correctement en cas d'accident : alerte des secours, massage cardiaque, position latérale de sécurité (PLS), étouffement, hémorragie.

La durée

La durée de la formation Les Gestes Qui Sauvent de Groupama est d'environ 2h. À l'issue de la formation, chaque participant reçoit une attestation de sensibilisation aux gestes qui sauvent. Celle-ci est délivrée par le formateur au nom du préfet, conformément au modèle établi par le ministre chargé de la sécurité civile.

Les lieux de formation

Des sessions sont organisées sur la presque totalité du territoire français et dans nos filiales internationales.

Le coût de la formation aux gestes qui sauvent

La formation des Gestes Qui Sauvent proposée par Groupama est entièrement gratuite.

Les conditions et prérequis de la formation

Le programme vise à former le plus grand nombre à la maîtrise des gestes de premiers secours. Il est accessible à tous, aux sociétaires Groupama comme aux non-sociétaires, dès l'âge de 10 ans. Pour les mineurs, une autorisation parentale est requise. Aucune connaissance spécifique n'est nécessaire.

□ Dans quels domaines professionnels les gestes qui sauvent sont-ils demandés ?

Voir plus

- Les professionnels de la santé (médecins, infirmiers, pharmaciens) et les secouristes professionnels (pompiers et équipiers-secouristes) disposent bien sûr d'une formation de secourisme beaucoup plus avancée. Elle fait partie intégrante de leurs cursus.

D'autres métiers ont pour prérequis la formation aux gestes qui sauvent, voire l'obtention du PSC1. Il s'agit notamment :

- Des métiers au contact des jeunes, qui apprennent par exemple les gestes de prévention en été pour les enfants ;
- De la plupart des postes dans l'encadrement et l'accueil du public ;
- Des assistants sanitaires en Accueil Collectif de Mineurs ;
- Des métiers de l'animation et de l'encadrement sportif ;
- De certains métiers d'aide à domicile.

Pour les conducteurs de VTC (voiture de transport avec chauffeur), le brevet de secourisme n'est plus obligatoire, mais reste utile et conseillé.

Il faut également noter que la présence de Sauveteurs Secouristes au Travail (SST) peut être obligatoire sur les chantiers par exemple.

Depuis le 21 avril 2021, les salariés peuvent bénéficier d'une sensibilisation à la lutte contre l'arrêt cardiaque et aux gestes qui sauvent avant leur départ à la retraite. Cette formation doit impérativement être proposée par les employeurs, mais les salariés ne sont pas pour autant obligés de la réaliser. Il s'agit néanmoins d'une excellente opportunité d'apprendre les gestes qui sauvent gratuitement.

Formation aux premiers secours : les formules possibles

<https://www.groupama.fr/mutuelle-sante/gestes-premiers-secours/formation/>

Contenu mis à jour le 26/10/2023.

Se former aux gestes de premiers secours est important. Vous serez alors en mesure d'intervenir face à un arrêt cardiaque, un malaise ou encore un étouffement, ce qui permettra de maximiser les chances de survie de la victime. Découvrez le programme « Les Gestes Qui Sauvent » ⁽¹⁾ lancé par Groupama pour sensibiliser les Français aux gestes de premiers secours.

Informez-vous également sur les autres formations aux premiers secours: IPS, PSC1, PSE1 et 2, SST : découvrez quelles sont les formations aux premiers secours.

Inscrivez-vous gratuitement à la formation aux premiers secours de Groupama près de chez vous

Nos formations sont ouvertes à toutes et tous (sociétaires ou non) à partir de 10 ans. Découvrez la liste des formations Groupama accessibles gratuitement près de chez vous.

Pourquoi se former aux premiers secours ?

Parce qu'un accident peut arriver n'importe quand, alors on doit pouvoir compter sur n'importe qui. Le citoyen est très souvent le premier maillon de la chaîne de secours, et son intervention peut être décisive pour la survie de la victime.

La pratique des gestes qui sauvent requiert cependant une initiation au secourisme et un minimum de préparation. C'est le but des formations aux premiers secours, qui permettent à tous d'apprendre les gestes d'urgence. Destinés à un large public, ces cours interpellent notre sens de responsabilité citoyenne.

À ce jour, seuls 34 % des Français ont reçu une formation certifiante aux gestes de premiers secours ⁽²⁾. Ce chiffre est bas, d'autant plus qu'être confronté à un accident n'est pas si rare : 42 % des Français déclarent s'être déjà trouvés dans une situation où ils ont dû porter secours à quelqu'un ⁽²⁾. Si 80 % des Français étaient formés, 20 000 vies supplémentaires pourraient être sauvées chaque année ⁽³⁾.

Qu'apprend-on lors d'une formation aux premiers secours ?

Le contenu des formations aux premiers secours diffère selon le type de certification visé, la durée consacrée à l'apprentissage et la limite d'âge de la population ciblée.

Au cours d'une formation de base, de niveau IPS ou GQS, vous apprendrez des notions telles que :

- Protéger une personne en détresse ;
- Alerter les secours ;
- Transmettre les informations utiles sur une victime ;
- La mise en position latérale de sécurité ;
- La réanimation cardio-pulmonaire (dont le massage cardiaque avec défibrillateur) ;
- Etc.

Au cours d'une formation de niveau PSC1, vous aborderez davantage de situations à risque et approfondirez les réflexes à adopter à travers des échanges théoriques et des simulations de cas réels. L'étude des situations suivantes est privilégiée : malaise, plaies, brûlures, traumatismes, hémorragies, obstruction des voies aériennes, noyade, perte de connaissance, arrêt cardiaque, alerte aux populations.

Lors d'une formation de niveau PSE1 et 2, vous apprendrez à prodiguer les gestes de premiers secours, seul ou en équipe, à réaliser un bilan et à coordonner l'aide avec les services d'urgence adéquats. Source groupama

INSCRIPTION AU PROGRAMME

LES GESTES QUI SAUVENT

Les centres de secours pour votre lieu de formation

<p>ARCHIAC Centre de secours 8 ROUTE DE COGNAC 17520 ARCHIAC</p>	<p>AULNAY DE SAINTONGE (Centre de secours) 31 RUE DES CARMES 17470 AULNAY DE SAINTONGE</p>	<p>CHATELAILLON Centre de secours 43 AVENUE DU MARECHAL FOCH 17340 CHATELAILLON PLAGE</p>	<p>COZES Centre de secours IMPASSE DU CENTRE DE SECOURS 17120 COZES</p>
<p>GEMOZAC Centre de secours 5 RUE DE LA COMBE DE LA CHAINETTE 17260 GEMOZAC</p>	<p>JONZAC Centre de secours 8 BOULEVARD RENE 17500 JONZAC</p>	<p>LA ROCHELLE Centre de secours 26 AVENUE DU GENERAL MANGIN 17000 LA ROCHELLE</p>	<p>LA TREMBLADE Centre de secours RUE DES BRASSONS 17390 LA TREMBLADE</p>
<p>LA TREMBLADE Centre de secours RUE DES BRASSONS 17390 LA TREMBLADE</p>	<p>LE CHATEAU OLERON Centre de secours RENCLOS DE LA MAISONNETTE 17480 CHATEAU D'OLERON</p>	<p>MARANS (Centre de secours) AVENUE DE LA GARE 17230 MARANS</p>	<p>MARENNES Centre de secours 2 RUE DES DROITS DE L'HOMME 17320 MARENNES</p>
<p>MATHA Centre de secours PLACE DU CHATEAU D'EAU 17160 MATHA</p>	<p>MONTENDRE Centre de secours 25 BOULEVARD DE SAINTONGE 17130 MONTENDRE</p>	<p>MONTGUYON Centre de secours 10 PLACE DE LA MAIRIE 17270 MONTGUYON</p>	<p>PONT L'ABBE Centre de secours 49 RUE DU MARECHAL LECLERC 17250 PONT L'ABBE D'ARNOULT</p>
<p>ROCHEFORT Centre de secours 98 RUE DES PECHEURS D'ISLANDE 17300 ROCHEFORT</p>	<p>ROYAN Centre de secours 90 AVENUE DANIEL HEDDE 17200 ROYAN</p>	<p>SAINTES Centre de secours 1 RUE DE L'ECHALAS 17100 SAINTES</p>	<p>SAUJON (Centre de secours) 2 ROUTE DE L'ILLATE 17600 SAUJON</p>
<p>ST JEAN D'ANGELY (Centre de secours) 10 RUE DU COLONEL RENOUX 17400 ST JEAN D'ANGELY</p>	<p>SURGERES Centre de secours 47 RUE JEAN JAURES 17700 SURGERES</p>		



Complémentaire Santé & Prévoyance

Pour les particuliers, professionnels,
associations & entreprises



Entre nous, c'est humain



Vos conseillers et agences de proximité :

SAINTES, LA ROCHELLE, JONZAC, MARENNES
et ST-JEAN D'ANGÉLY

Venez découvrir nos solutions Dépendance

**Mutualia vous propose une garantie Dépendance modulable
qui peut s'adapter à vos attentes comme à votre budget.**

- ✓ Une mutuelle pour tous
- ✓ Différents niveaux de garanties
pour s'adapter aux besoins de chacun
- ✓ Des renforts en optique et en dentaire
- ✓ Prise en charge des médecines douces
- ✓ Les + : un réseau de partenaires opticiens,
une assistance 24h/24 et 7j/7 et un service
de téléconsultation



1 JE CHOISIS MA FORMULE ET MES OPTIONS

Libre choix des prestations permettant
de faire face à la perte d'autonomie.

2 JE CHOISIS MON NIVEAU D'INDEMNISATION

10 montants au choix pour une
couverture de la dépendance sous
forme de rente mensuelle.

3 JE BÉNÉFICIE DES PRESTATIONS D'ASSISTANCE

Dès la souscription, un
accompagnement concret des aidants.

Flashez-moi !



Plus d'informations
05 46 90 07 07 - www.mutualia.fr