

## LA NEWSLETTER RSE DE SARA



### SOMMAIRE

#### Interne

- 1/4h Vert
- Conférence de Pascale DAMBO
- Movember
- Conférence : Cancer et nutrition

#### Externe

- AKAM
- Les foulées du Ruban Rose
- Ma tété Box
- TEDx 971
- Opération Pays Propre

## NOV 24

Comme chaque mois, nous avons le plaisir de partager avec vous la newsletter **TRANSVERSE** dédiée à la RSE de SARA. Ce mois d'Octobre a été marqué par nos différentes conférences sur le cancer du sein ! Pour ceux qui les ont ratées, vous pourrez toujours visionner l'atelier sur le cancer et la nutrition via le lien bientôt disponible sur notre intranet. Bonne lecture !

### AXE 1 : REDUIRE NOTRE EMPREINTE ENVIRONNEMENTALE

#### INTERNE

### LE 1/4 VERT: RAMASSEZ UN DÉCHET PAR JOUR

#### ENVIRONNEMENT



Chaque jour, nous avons l'opportunité de faire une différence pour notre planète avec des gestes simples mais significatifs. L'un de ces gestes écoresponsables est de ramasser un déchet par jour. Que vous soyez en promenade dans les rues de votre ville, à la plage ou en pleine nature, il est difficile de ne pas remarquer les débris et emballages abandonnés.

**Vous avez le pouvoir de changer les choses. Pourquoi ne pas relever le défi de ramasser au moins un de ces déchets chaque jour ?**

Chaque déchet ramassé est un déchet de moins dans nos rivières, nos mers et océans. En déposant ce déchet dans la poubelle la plus proche, vous contribuez à éviter qu'il ne finisse dans une bouche d'égout ou, pire encore, dans l'estomac d'un animal tel qu'une tortue caret. Ce petit geste, répété par chacun de nous, peut avoir un impact considérable sur notre environnement. Ensemble, nous pouvons créer un avenir plus propre et plus sain pour les générations futures. Les petits gestes de chacun font la planète de demain !

#### AXE 2 : OFFRIR UN CADRE SÛR ET STIMULANT

### EXTERNE



## MOVEMBER

### SANTÉ

En novembre, SARA poursuit son engagement dans la lutte contre les cancers en se joignant à l'initiative de Movember, qui se concentre sur la santé mentale et la prévention du suicide ainsi que sur le cancer de la prostate et le cancer des testicules. Ainsi, le mois de novembre est dédié aux problèmes de santé auxquels les hommes sont confrontés.

Ce mois-ci, nous mettons l'accent sur la sensibilisation à la lutte contre le cancer de la prostate et la dépression rappelant aux hommes qu'ils ne sont pas seuls dans ce combat.

Pour manifester notre solidarité, nous vous invitons à porter fièrement nos bracelets bleus tout au long du mois. Ce geste symbolique permet de réaffirmer notre engagement collectif et de sensibiliser chacun à l'importance de cette cause. Vous serez aussi convier à une conférence le 14 novembre prochain.

Ensemble, en tant que communauté soudée, nous avons le pouvoir d'apporter notre soutien et de contribuer à la lutte contre le cancer de la prostate. Continuons à montrer notre solidarité et à faire la différence !



# CYP&RIS

## INTERNE

### CONFÉRENCE PASCALE DAMBO

#### INCLUSIVITÉ



Mardi 08 Octobre, dans le cadre d'Octobre rose, nous avons eu l'opportunité d'organiser à la raffinerie une conférence sur le thème « Cancer : regards des autres et estime de soi » animé par Pascale DAMBO. Cet événement a permis d'aborder des sujets essentiels et parfois difficiles, mais avec une bienveillance et une sensibilité remarquables.

La conférence a mis en lumière l'impact du cancer non seulement sur la santé physique mais aussi sur l'estime de soi. L'altération de l'image corporelle, souvent liée aux traitements, ainsi que le regard des autres peuvent devenir de véritables obstacles dans la reconstruction personnelle.

Mais il en ressort aussi un message fort : il est important d'accompagner les personnes touchées afin qu'elles se réapproprient leur corps, leur image, et accepter que la beauté et la féminité, résident bien au-delà des apparences. Les échanges ont été riches, mêlant témoignages poignants et conseils concrets pour retrouver la confiance en soi, même dans les moments les plus difficiles.

Les participants ont pu découvrir des ressources pour s'accompagner ou accompagner leurs proches dans cette étape, ainsi que des pratiques bien-être et de soutien émotionnel. Nous tenons à remercier chaleureusement Pascale DAMBO pour la qualité de son intervention et pour son authenticité, ainsi que tous les participants qui ont fait de cette conférence un moment de partage unique.

Ensemble, continuons à faire tomber les barrières et à porter un regard plus humain et plus solidaire sur cette maladie.



## EXTERNE



## CONFÉRENCE : CANCER ET NUTRITION

### SANTÉ

Le mardi 22 octobre, SARA a offert une conférence à ses collaborateurs et invités, axée sur le soutien nutritionnel des personnes atteintes de cancer. Animée par **M. IDOMENEE**, nutritionniste, cette session a fourni des conseils précieux pour accompagner nos proches dans leur combat en alliant nutrition et plaisir gustatif.

Les participants ont découvert comment une alimentation adaptée peut jouer un rôle essentiel dans le bien-être des malades, et ont apprécié l'approche conviviale et éducative de cette session.

La conférence s'est conclue sur une note gourmande, avec un goûter sain et généreux, préparé par la diététicienne et les membres de l'association **Emery Dom**. Cette association s'engage à soutenir les personnes en difficulté en favorisant leur réintégration sociale et professionnelle, luttant ainsi contre l'exclusion grâce à des solutions adaptées aux besoins spécifiques de chaque individu.

Merci à tous pour votre présence et votre engagement. Ensemble, nous continuons la lutte contre les cancers, notamment avec les actions prévues pour le mois de novembre.

L'association Emery Dom a généreusement partagé avec vous, une recette rapide, saine et gourmande proposée par la diététicienne.

### Flan au coco léger (recette pour 1 personne)

#### Ingrédients :

- 1 œuf
- 1 c.à.s de sucre de coco
- 30g de maïzena
- 333ml de lait entier
- Vanille, cannelle
- 16g de coco râpé

#### Instructions :

1. Faire bouillir le lait et le sucre
2. Dans un récipient, mélanger la maïzena, la noix de coco râpé et l'œuf
3. Remettre sur le feu et laisser épaissir le mélange en remuant
4. Verser dans un moule à manqué, mettre au four à 180°C pendant 30 à 40min
5. Laisser refroidir au réfrigérateur

Pour celles et ceux qui l'ont manquée, une rediffusion de l'atelier sera bientôt disponible via un lien sur notre intranet.

#### AXE 3 : CO-CONSTRUIRE UNE SOCIÉTÉ PLUS VERTUEUSE

### EXTERNE

#### AKAM

SANTE



SARA s'engage aux côtés de Kiné en Action Martinique en octobre.

Durant le mois d'octobre, l'Association Kiné en Action Martinique (AKAM) a organisé chaque dimanche des actions de sensibilisation à travers l'île pour lutter contre le cancer du sein.

Ces initiatives ont été maintenues, en partie, en fonction des actions de blocage de la crise sociale actuelle. SARA, en tant que partenaire officiel, est fière de soutenir ces initiatives cruciales et de contribuer à cette cause de grande importance.

Le village de sensibilisation animé par AKAM, en plus des conférences, ateliers massages, stands des associations, conseils nutrition et santé, proposait des activités sportives telle que initiation yole avec notre partenaire Yole Net.

L'implication de chacun, auprès des associations que nous soutenons, renforce notre solidarité envers toutes les personnes touchées par cette maladie.

Nous vous donnons rendez-vous prochainement pour le Relais pour la Vie, un événement à ne pas manquer qui s'inscrit dans la continuité de nos actions. Ensemble, continuons à agir pour un avenir plus sain !



## EXTERNE

### FOULÉES DU RUBAN ROSE

#### SANTE



Le 5 octobre dernier, la Guadeloupe a vibré au rythme des Foulées du Ruban Rose, une course nocturne qui soutient la lutte contre le cancer du sein. Organisée dans le cadre d'**Octobre Rose**, cette 3<sup>e</sup> édition a rassemblé plus de **5 000 personnes** à Jarry, Baie-Mahault. Portée par des figures emblématiques comme **Indira Ampiot**, Miss France 2023, et le professeur **Eustase Janky**.

Les participants ont parcouru **5 km**, certains en marchant, d'autres en courant, dans une ambiance festive et familiale, où chacun a trouvé sa place dans un esprit d'inclusion. Les fonds récoltés lors de cet événement serviront à financer des actions de prévention et d'accompagnement pour les personnes touchées par le cancer du sein.

Avec nos coéquipiers de **I'ME (Institut Médico Educatif)**, notre équipe, SARA-Jarry, a compté **38 participants**, tous unis pour soutenir cette noble cause. Pour nous, ce fut un honneur de participer à cet événement et de contribuer à sensibiliser sur l'importance du dépistage précoce et de la prévention.

Cet événement n'est pas seulement une course, c'est une **action collective de solidarité** et un moment pour se rappeler que nous pouvons tous jouer un rôle dans la lutte contre cette maladie.

Pour SARA, participer à Octobre Rose, c'est s'engager contre le cancer du sein. Que ce soit en prenant part à un événement, en faisant un don ou en partageant des informations, **chaque geste compte !**



## EXTERNE

### TEDX 971

#### DEVELOPPEMENT DURABLE



Le samedi 12 octobre, le Multiplex Cinéstar des Abymes a accueilli la huitième édition de TEDx Pointe-à-Pitre sous le thème "Terre de défis". Cette expérience immersive a réuni des intervenants venus partager des idées innovantes et inspirantes. Biodiversité, art, entrepreneuriat... Les thèmes abordés cette année ont été aussi variés que riches en enseignement.

Les douze conférenciers présents, venant d'horizons divers, ont su captiver l'audience en offrant des témoignages et des réflexions sur des sujets cruciaux, comme la préservation de la biodiversité, les nouveaux modèles économiques, ou encore la gestion des ressources en eau. Chaque intervention s'inscrivait dans la philosophie du TEDx : « des idées qui méritent d'être partagées ».

Ces témoignages inspirants sont des graines semées dans chaque participant pour éveiller les consciences et partager des idées qui changent le monde.

Pour SARA, partenaire officiel de cet événement, soutenir TEDx Pointe-à-Pitre est une démarche inspirante et créative en phase avec nos engagements pour la recherche, l'innovation et le développement durable. Nous sommes fiers de contribuer à ces réflexions qui façonnent l'avenir de nos sociétés et de soutenir les structures locales qui œuvrent pour un impact positif.

Cette collaboration réaffirme l'importance de l'échange d'idées pour construire ensemble un futur plus durable et résilient. Rendez-vous le 15 mars 2025 à TEDx Fort-de-France pour une nouvelle édition pleine de découvertes et de partages !

## EXTERNE

### OPÉRATION PAYS PROPRE

#### ENVIRONNEMENT



L'Opération Pays Propre, prévue le 15 novembre, est une opportunité pour chacun d'entre nous de participer activement à la protection et à l'amélioration de notre cadre de vie. Cette journée dédiée au nettoyage et à la préservation de nos espaces naturels témoigne de notre volonté de laisser une empreinte positive et durable sur notre territoire.

Nous comptons sur votre engagement et votre enthousiasme pour faire de cette journée un moment fort et inspirant. Nous vous invitons à vous inscrire vous et vos proches via le lien jusqu'au 7 novembre : <https://www.sara-antilles-guyane.com/inscription-evenements-sara/>

## EXTERNE

### MA TÉTÉ BOX

SOLIDARITE



Dans la continuité des actions menées pour octobre rose, SARA a renforcé son engagement dans la lutte contre le cancer du sein en s'associant à l'association Ma Tété pour la 7ème édition de l'opération "Ma Tété Box".

Cette initiative vise à apporter réconfort et soutien aux patient.e.s en traitement contre le cancer du sein dans plusieurs établissements de santé de la Martinique : l'Hôpital CLARAC, la MFME, la Clinique Saint-Paul et l'Hôpital du Carbet.

Dix patient.e.s ont eu la surprise de recevoir des box spécialement confectionnées et personnalisées par les salariés de SARA. Chaque box contenait des produits de bien-être, des objets de réconfort, et des messages de soutien, tous pensés pour offrir un moment d'évasion et de douceur aux personnes en cours de traitement. Ces gestes de solidarité visent à montrer à ces patient.e.s qu'elles ne sont pas seules dans cette épreuve, et à leur donner un petit coup de pouce moral pour traverser cette période difficile.

L'implication des salariés a été exceptionnelle, avec une mobilisation enthousiaste pour la personnalisation et la préparation des box. SARA est fière de pouvoir s'associer à une initiative qui allie compassion et solidarité, reflétant notre engagement à accompagner les patient.e.s dans leur combat contre la maladie.

Cette opération témoigne également de notre volonté de faire plus qu'un simple soutien financier : nous souhaitons être aux côtés des personnes touchées, leur offrir des moments de réconfort et renforcer l'esprit de communauté dans cette lutte.

Merci à tous ceux qui ont contribué à cette belle initiative !





## EXTERNE



### AWONO LA'A YANA

#### SANTÉ

Le samedi 26 octobre, l'association Awono La'a Yana a organisé une journée dédiée au bien-être des femmes touchées par le cancer, dans le cadre d'Octobre Rose. Sous la présidence de Catherine Fatacci, ce rassemblement a permis à 140 personnes, dont 110 en cours de soins de profiter d'ateliers de soins, de massages, de réflexologie et de maquillage, dans une ambiance chaleureuse et festive.

L'objectif ? Offrir un moment de répit et de joie aux malades et renforcer leur bien-être. Parmi les personnalités présentes, Jean-Luc Voyer, directeur régional de SARA, a réaffirmé l'engagement de SARA aux côtés d'Awono La'a Yana. Cette journée symbolise l'engagement quotidien de l'association en Guyane pour soutenir les malades du cancer, leurs familles et les aidants, en leur offrant accompagnement et espoir.



### Dans notre prochaine édition de Décembre :

- *Opération pays propre*
- *Conférence sur la santé mentale des hommes*
- *Semaine école entreprise et semaine de l'industrie*
- *1/4h vert*