



# NOU EPI ZOT POU SANTE ZOT

## CAHIER D'INFORMATION DE LA MUTUALITE MARTINIQUE POUR LES AINES

Cher et chère mutualiste, cher et chère martiniquais(e),

Depuis plusieurs mois nous vivons une situation particulière et sommes confrontés à une épidémie de Covid19 qui nous a d'abord obligé à rester confinés pour éviter la propagation du virus.

La seconde étape, dite de déconfinement, si officiellement elle nous laisse progressivement plus libres de déambuler, nos craintes de rencontrer le virus et les recommandations encore en vigueur, nous invitent à beaucoup de retenue dans nos déplacements, nos rencontres et elle bannissent encore les embrassades avec ceux qui nous sont chers...

Cela a entraîné pour chacun d'entre nous des changements d'habitudes et de comportement au niveau de la santé et particulièrement de la prévention.

La Mutualité, actrice de la promotion de la santé vous propose ce cahier d'information et de conseils pour essayer de vous venir en aide :

Réalisé avec le concours de nos partenaires (mutuelles adhérentes, diététiciennes, conseillères en économie sociale et familiale, professeurs en activité physique adaptée), il veut être un outil supplémentaire et sans prétention pour vous accompagner.

Vos remarques et suggestions, voire vos propositions de sujets sont les bienvenues : elles nous aideront à le rendre encore plus proche de ce que vous attendez...

Et si vous le voulez bien il sera amené à perdurer dans « l'après confinement » pour devenir le lien entre vous et nous.

Bonne lecture !

**Roger-Gabriel PRUDENT**  
Président de l'Union Régionale  
Mutualité Française Martinique

### Au sommaire de ce premier numéro :

- An nou manjé,  
manjé péyi a
- Mieux connaître  
nos rimèd razié
- Nos cocktails  
plaisir
- An nou fè titak  
espo
- Notre patrimoine
- Les jeux pour la  
mémoire
- Les gestes  
barrière : lavage  
des mains et  
masque

Directeur de publication :  
**Roger-Gabriel PRUDENT**

Dénomination et siège social :  
**UNION REGIONALE -MUTUALITE  
FRANCAISE MARTINIQUE**  
Immeuble HILDEVERT RDC A  
Résidence Pichevin 2 97200 Fort de France  
0596 39 32 42,  
[direction@mutalite-mq.com](mailto:direction@mutalite-mq.com)

Contributeurs :  
Raymond BAYBAUD, Carole CHATOT  
HENRI, Roseline DELBLOND, Roland  
DORIVAL, Ludmilla EULOGA,  
Gabriel LUCE, Carole NARECE,  
Roger-Gabriel PRUDENT, APASAM,  
EVAD SANTE

Imprimeur : RAPIDO  
Rte de Palmiste, 97232, Le Lamentin

Date de publication : Juin 2020

## Mieux connaître nos *Rimèd Razié*

Petits rappels sur nos « *dité* » : Ces quatre plantes étaient utilisées par nos anciens sous deux recettes :

**L'infusion** : Verser de l'eau frémissante sur la plante bien lavée, couvrir pendant 10 à 15 minutes. Laisser refroidir. Filtrer avant de boire. Recommandée pour les feuilles, les fleurs, les herbes. Quand les plantes sont fraîches, on peut les froisser de façon à mieux libérer les principes actifs.

**La décoction** : Porter le mélange eau et plante bien lavée à ébullition pendant environ 15 minutes. Laisser refroidir. Filtrer avant de boire. Surtout pour les racines, tiges, écorces, graines.

### ATOUMO

(A tous maux, Zerumbet, *Alpinia zerumbet*)



Les fleurs et les feuilles sont utilisées usuellement en infusion principalement contre les états grippaux, la toux, et les indigestions. On leur attribue des propriétés antioxydantes, anti hypertensives et antifongiques. Les racines sont réputées antiulcéreuses.

### BAZILIK

(Basilic, *Ocimum basilicum*)

La tradition prétend qu'il stimule l'appétit et la digestion et est utile en cas de rhume et de nervosité.

Nécessite une terre riche en matières organiques, plein soleil ou mi-ombre : Culture en pot facile.



## BRIZÉ

(Brisée, Thé de Chine ou Verveine blanche, *Lippia alba*), elle pousse partout aux Antilles et dégage une odeur citronnée très agréable.



Ce « *Rimèd gran moun* » est traditionnellement utilisé comme antibiotique naturel pour faire face aux états grippaux ou autres maladies virales.

Souvent consommé en infusion, la Brisée est réputée stimuler le système immunitaire, lutter contre la fatigue et participer à une bonne digestion et à l'élimination des gaz ainsi que posséder des propriétés calmantes efficaces lors de moments de stress ou de difficulté à s'endormir.

On l'utilise principalement en infusion, mais elle se consomme aussi dans un jus, un smoothie, un sorbet ou tout simplement dans un assaisonnement sucré ou salé.

## LE CURCUMA

(*Curcuma longa*)

Racine orangée qui pousse très facilement en terre.

Les anciens lui attribuent de multiples vertus : anti inflammatoire, anti-cancer, aide à la digestion, à lutter contre les douleurs articulaires, à la cicatrisation, à lutter contre les ulcères, à nettoyer le corps, à protéger le foie...



Réputé comme antioxydant naturel qui stimule le système immunitaire grâce à la curcumine qu'il contient. On conseille d'associer le curcuma à du poivre noir bio ou du gingembre afin que la curcumine se fixe mieux dans l'organisme et de le consommer hors des repas pour plus d'efficacité.

Le curcuma se consomme en infusion chaude, ou dans l'eau à température ambiante, en jus, en sirop, dans le repas aussi (curry) et se conserve dans un endroit sec, ou dans le réfrigérateur, ou au congélateur.



## An nou manjé manjé péyi a

### LA CHRISTOPHINE

Calories 19 kcal

Glucides 4g

Lipides 0.1g dont cholestérol 0g

Protéines 0.8g

Fibres 2g

Index glycémique 50



**Comment la choisir ?** Ferme et non tachetée, verte, blanche ou ivoire.

Elle se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur ou une semaine dans un endroit sec.

#### Descriptions et vertus

La Christophine fait partie de la famille des cucurbitacées (concombre...) et du groupe d'aliments des légumes verts qui se mangent crus ou cuits.

Elle est dépourvue de chlordécone car elle pousse hors sol.

Elle contient plus de vitamine C que la courgette ou le concombre. Elle apporte également du calcium, du fer, des vitamines du groupe B et des fibres.

Sa richesse en eau fait de la christophine un légume vert peu calorique qui s'intègre facilement dans un régime alimentaire.

Elle est réputée pour lutter contre l'hypertension, renforcer le système immunitaire grâce à ses antioxydants, et protéger des maladies cardiovasculaires et de certains cancers, ainsi que favoriser la régulation du diabète, le fonctionnement des reins et la lactation chez les femmes enceintes.

La Christophine s'utilise aussi en usage externe, notamment pour aider à la cicatrisation.

Elle se consomme en gratin, en soupe, purée, salade...





## Recette de salade de Christophine



Râper en gros une belle Christophine et un beau morceau de giraumon. Laisser dégorger avec ou sans un peu de sel. (Ne pas jeter l'eau car elle peut être réutilisée pour un bouillon de légumes, pour une soupe ou pour comme boisson diurétique). Une fois bien dégorgés, mélanger les deux légumes, y ajouter des herbes

fraîches ou séchées et des graines comme la courge ou le tournesol.

Assaisonner avec une sauce : moutarde, fromage blanc/crème végétale, épices, sel, huile de colza et un filet de miel.

...----

### Contacts qui peuvent être utiles

aux aidants s'occupant d'une personne âgée atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée ou en perte d'autonomie.

- Plateforme d'accompagnement et de répit

Téléphone : 0596 76 52 68

Mail : [contact.pplateforme@orange.fr](mailto:contact.pplateforme@orange.fr)

Baie des Tourelles, Route de TSF 97200 Fort de France

- Association martiniquaise des aidants familiaux

0596 591 415 - Bd Nelson Mandela- Espace Anita et Léon Laouchez, 97200 Fort de France.

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains  
très régulièrement



Tousser ou éternuer  
dans son coude



Utiliser des mouchoirs  
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,  
éviter les embrassades



Porter un masque quand  
on est malade

## Nos cocktails plaisir, à déguster bien, bien frais ! ❄️

### **Virgin Giraumon-Ananas-Curcuma**

*Recette inspirée par le Chef DUCTEIL Nathanaël*

De la simplicité et de la fraîcheur aujourd'hui avec une association surprenante et tellement efficace ! Le plein de vitamines...

#### 🌟 Ingrédients

200g de giraumon épluché, 150g chair d'ananas, 3g curcuma, 60g sucre, 10g jus de citron, 20cl d'eau.



#### Préparation

1. Râper le giraumon et le curcuma dans le bol du mixer.
2. Ajouter l'ananas coupé en morceaux, l'eau, le sucre et le jus de citron vert.
3. Ajouter des glaçons pour une version « Frozen ».
4. Mixer 30 secondes.
5. Passer votre jus au tamis si nécessaire.

*Crédit photo : N. DUCTEIL*

Miam  
Miam

### 🌟 **Le GMC** 🌟

*Gingembre – Menthe – Citron*

Une envolée de Saveurs !

#### 🌟 Ingrédients

3 à 5 cm de gingembre, 3 cuillères à soupe de sirop de sucre de canne, le jus d'un demi citron vert, une dizaine de feuilles de menthe, eau plate ou gazeuse bien fraîche.

#### 🌟 Préparation

1. ⚡ Râper le gingembre
2. ⚡ Incorporer la menthe et écraser à nouveau le tout.
3. ⚡ Rajouter le jus de citron.
4. ⚡ Laisser macérer un peu.
5. ⚡ A l'aide d'un chinois filtrer la préparation.
6. ⚡ Verser cette préparation au fond d'un verre.
7. ⚡ Rajouter ensuite l'eau gazeuse bien fraîche.
8. ⚡ Rajouter quelques glaçons puis servir.
9. ⚡ Gouter et rectifier en fonction de vos goûts.
10. ⚡ Au choix ajout d'eau plate ou même d'alcool blanc... avec modération !!!



# An nou fè titak espo

## Epi l'APASAM

(Activité Physique Adaptée Santé Martinique)

La pratique régulière d'une activité physique chez la personne âgée comme chez un adulte est indispensable à la santé.

Le senior se sent parfois diminuer en vieillissant et part donc du principe qu'il ne peut pas pratiquer régulièrement. Autant de préjugés qu'il est indispensable de remettre en question...

### DEFINITION

La pratique régulière d'une activité physique est essentielle au maintien en forme et en pleine santé. Le sport améliore la qualité de vie, car il permet un maintien en activité des muscles et l'entretien du squelette ce qui permet de retarder la perte d'autonomie.

En résumé, plus une personne pratique d'activité physique, plus tard et moins elle sera dépendante.

**C'est pourquoi, à tout âge, il est indispensable de pratiquer une activité physique régulière.**

En outre, le sport permet de maintenir et d'entraîner son équilibre ce qui est essentiel dans la prévention des chutes, d'entretenir le rythme cardiaque ou encore d'assainir le sommeil.

En d'autres termes, le sport permet d'éviter le mauvais vieillissement du corps !

### QUELS SPORTS POUR LA PERSONNE ÂGÉE ?

Bien sûr, n'importe quel sport, en particulier les plus violents pour les articulations, n'est pas à recommander au sujet âgé.

Il ne faut d'ailleurs pas hésiter à parler avec votre médecin avant de se lancer dans toute activité physique. L'idéal, si on n'est pas très entraîné, est de commencer en douceur en faisant des choses simples à travers les tâches quotidiennes.  
.../...

.../...

Jardiner, laver sa voiture ou encore marcher pour aller faire ses courses par exemple peuvent être d'excellentes activités.

Dès qu'on est un peu plus entraîné, on peut commencer une réelle activité physique. L'aquagym par exemple est excellente pour le cœur et s'exerce en groupe, ce qui lui ajoute l'attrait de la socialisation et du partage.

La marche à pied, la randonnée ou encore le vélo sont d'excellentes activités pour les seniors.

Le yoga ou la gymnastique en général permettent également d'assouplir les articulations et d'améliorer la mobilité. Cela évite donc la dépendance.

La personne âgée se sentant parfois seule, il peut être très bon pour elle d'effectuer ces différentes activités en étant accompagnée : Il lui est donc conseillé de pratiquer son activité en groupe, afin d'insister sur le côté convivial du sport, qui sera donc bénéfique non seulement du point de vue physique mais aussi social.

On peut également faire appel à une auxiliaire de vie pour les tâches quotidiennes, qui motive ainsi le senior à bouger.

## TRUCS ET ASTUCES

Il ne faut surtout pas forcer sur le sport, du moins au début et y aller graduellement.

Surtout, le plus important est d'y trouver du plaisir, en alliant convivialité et exercice physique.

Un essoufflement trop important, des mouvements trop brusques doivent inciter à s'arrêter quelques instants afin de se reposer.

De même, des douleurs soudaines doivent être évitées. Il ne faut donc pas hésiter à s'arrêter et de consulter son médecin afin d'éviter tout problème.

Enfin, il est indispensable d'adapter **son alimentation et l'hydratation**.

# An nou fé titak espo

## Le réveil musculaire pour une journée optimale !

Dr Chatot-Henry Carolle (Gériatre)

### Que fait-on exactement en s'étirant ?

Qu'ils soient **statiques** (sans bouger) ou **dynamiques** (avec un mouvement), les **étirements** sont une phase où l'on éloigne les deux zones d'insertion des tendons du muscle. Les étirements statiques font gagner en **souplesse** alors que les dynamiques vont assouplir la fibre musculaire et tendineuse pour une plus grande amplitude d'action.

Tôt le **matin**, il s'agit d'un **réveil musculaire**... donc les étirements statiques (dits passifs) sont à privilégier.

Source : <https://www.litobox.com/exercices-etirements>

### Quels muscles va-t-on solliciter ?

**Avant l'effort**, « on chauffe le corps dans sa globalité pour aller progressivement vers un **assouplissement** plus spécifique des muscles les plus sollicités ». C'est d'ailleurs pour cela qu'un échauffement de foot sera différent de celui d'un cours de Karaté.

Pour la **récupération**, après un effort sportif, un retour au calme est préconisé avant les étirements (toujours en expiration), et l'étirement s'effectue sur un temps entre 10 et 15" le plus souvent (dans la même position).

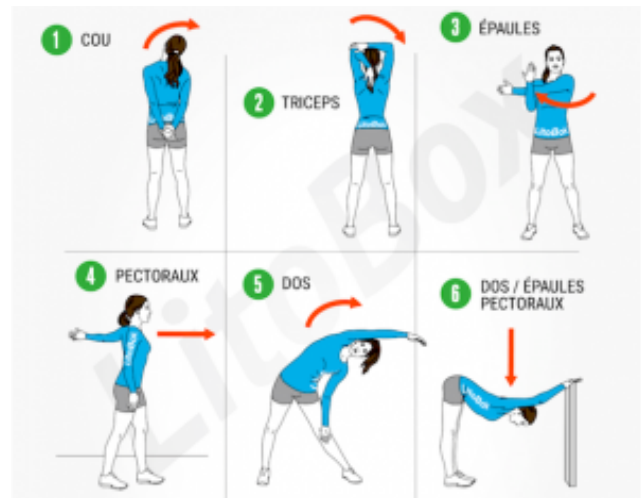
### Les bienfaits des étirements au réveil

En ce temps de confinement, inutile d'écrire que le temps peut paraître long, mais surtout « flegmatique » ; Aussi partir du « bon pied », en réveillant quelques muscles par des postures faciles à réaliser... et tout en douceur donne ce « peps » par un corps détendu.

Les étirements se font même avant de poser un pied par terre (au lit donc !) d'*autant plus vrai que l'âge avance* ». Euh... on est tous concernés, non ?

On peut alors instaurer une « routine d'étirements » après le temps immobile de la nuit. En étirant un muscle, doucement et en ayant **conscience du geste**, outre l'élasticité des muscles, on **s'approprie un corps** pour démarrer... et cela dès le matin.

...--- ...







## Conserver & classer les documents familiaux

Avec la conseillère en économie sociale et familiale (Ludmila EULOGA)

Ludmilla EULOGA - CESF Libérale – 1  
8 Kann Ribanne 97200 Fort de France

**Q : Papiers : Que garder, Que jeter ? Pendant combien de temps faut-il conserver les documents de la vie courante ?**

**R : Tout dépend de la nature de vos documents !**

Cette période où nous nous déplaçons moins est propice au tri et au classement, ... mais que garder, que jeter ? Pour combien de temps ?

Autant de questions auxquelles je vous propose de répondre !

Le délai de conservation des papiers varie selon le type de document : assurance, logement, véhicule, banque, facture...

Les durées indiquées ci-après sont des durées minimales durant lesquelles je vous conseille de garder vos documents.

Il s'agit des délais durant lesquels vous pouvez exercer un droit, notamment demander un remboursement, faire jouer une garantie, prouver que vous avez effectué un paiement.

Attention : Il peut également s'agir des délais pendant lesquels on peut vous réclamer quelque chose...

Vous pouvez bien sûr garder vos documents plus longtemps, notamment pour apporter une preuve devant la justice.

Les délais qui sont présentés ne prennent pas en compte tous les cas de figure.



**ASSURANCES**

- Contrat

**2 ans**

- Avis d'échéances

**Durée du Contrat + 2 ans**

**BANQUE**

- Relevés de Comptes
- Souche du Chéquiers

**5 ans**

- Prêt (s)

**Durée du Contrat + 2 ans**

- Quitus de CB

**Jusqu'au pointage du Relevé de compte**

**FACTURES**

- Travaux de Maintenance (toiture..)

**10 Ans**

- Eau, Electricité

**5 ans**

- Travaux d'appoint :

**2 ans**

- Téléphone, Internet:

**1 an**



**FAMILLE**

- Livret de Famille,
- Contrat de Mariage,
- Jugement de Divorce,
- Jugement d'adoption, de garde d'enfants,
- Livret Militaire
- Diplôme et relevé de notes

**A vie**

**HABITATION**

- Acte de vente,
- Acte Notarié,
- Etude de Sol initial,

**A vie**

- Contrat de Location,
- Quittances de loyer

**3 ans après la fin de la location**

**TRAVAIL**

- Contrat de Travail,
- Fiche de Paie

**Jusqu'à la liquidation de la retraite**

- Note de remboursement

**3 ans**

**IMPÔTS**

- Déclarations de revenus & justificatifs associés
- Avis d'imposition

**5 ans**

**SANTÉ**

- Carnet de Santé,
- Carte de groupe Sanguin,
- Examens Médicaux

**A vie**

- Remboursement Assurance Maladie et mutuelle

**2 Ans**



## Mieux connaître notre patrimoine : Le canal de Beauregard ou des esclaves



Le **canal de Beauregard** a été construit par les esclaves sur le flanc du Morne des Cadets. C'est après leur révolte de 1822 qu'il portera le nom de "**Canal** aux Esclaves".

### Canal de Beauregard, un peu d'histoire...

Il a été construit près de Saint-Pierre vers 1760. Sa édification fut l'idée de monsieur Beauregard qui a, bien évidemment, donné son nom à l'endroit. Le but était d'amener l'eau des forêts vers la plaine fort mal arrosée à certaines périodes de l'année. Comme il fallait malgré tout irriguer les cultures, monsieur Beauregard a eu l'idée de ce canal afin d'acheminer l'eau vers les champs.

Accroché à flanc de colline, il surplombe la vallée, comme suspendu dans le vide. Appelé aussi le Canal des Esclaves, il tient ce surnom du fait qu'il a été construit par des centaines d'esclaves de l'époque qui ont transporté chaque pierre à dos d'homme, un travail colossal.

### Un sentier de randonnée très prisé en Martinique

Il est aujourd'hui devenu un sentier de randonnée très apprécié par les vacanciers. D'une longueur de 7 km, son niveau de difficulté est peu élevé et donc accessible aux randonneurs peu entraînés. En revanche, ce parcours est fortement déconseillé si vous avez le vertige... En effet, par endroit, il vous faut marcher directement sur le muret situé entre l'eau et le vide... Pareil si vous avez des enfants, il est nécessaire de les surveiller à tout moment.

C'est au lieu-dit *La Maison Rousse* qu'on se rend pour débiter le parcours. On va jusqu'au bout du canal et le retour emprunte le même chemin en sens inverse. Le long du parcours, vous découvrirez des paysages splendides avec une vue plongeante sur la vallée au fond de laquelle coule la **Rivière du Carbet**.

Vous pouvez admirer une vue imprenable des Pitons du Carbet ou de Lacroix avec leur végétation abondante. Vous serez à coup sûr ravi de marcher à travers une végétation tropicale qui borde le canal, avec ses fleurs colorées et une faune endémique.

## Mieux connaître notre patrimoine : La presqu'île de la Caravelle



La presqu'île de la Caravelle, formation d'origine volcanique de plus de dix millions d'années, possède une flore et une faune très riches.

Elle est bordée alternativement de falaises abruptes et d'une suite de baies abritées, les espaces boisés étant couverts de Bois Couchés - des arbustes qui doivent leur nom à leur forme courbée, façonnée par le vent.

Elle est plantée de savanes et de forêts sèches disposées sur une avancée d'une dizaine de kilomètres dans l'océan, et significativement moins arrosée que le reste de l'île.

Son extrémité est aujourd'hui une réserve naturelle protégée qui dépend du Parc Naturel Régional de la Martinique avec une diversité de paysages absolument remarquable.

Au centre de la côte nord, l'adorable village de pêcheurs de Tartane est un havre accueillant. Mais une ligne de récifs, à peine visibles borde la côte de la pointe à l'extrême sud, représentant un danger pour la navigation : De nombreuses épaves tapissent ainsi les fonds de la baie du trésor...

## Les jeux pour la mémoire

### AN PITI SUDOKU

8								
		3	6					
	7			9		2		
	5				7			
				4	5	7		
			1				3	
		1					6	8
		8	5				1	
	9					4		

### TITAK MO MELANGE

AMULETTE	ARCHIVAGE	AREOPAGE	ARTICLE
COURANT	CALMAR	DEGRE	DIRHAM
ERIMTAGE	ERRE	GRAVITE	GRYOSCOPE
IGNE	INCINERER	LAVABO	MALLE
MYTHE	NYLON	OBSOLETE	PALPITER
PATRE	PRUDE	QUATRIEME	QUOTIENT
RATISSAGE	RECUPERER	RETOURNER	RUTABAGA
RYTHMER	SAULE	TARTINER	TWEED

E	A	Q	E	T	D	E	E	W	T	D	E	G	R	E	R
P	G	T	U	L	N	D	N	E	N	G	R	E	E	E	E
O	A	A	A	A	U	E	G	D	A	A	T	G	R	T	R
C	B	L	V	R	T	A	I	S	R	O	A	E	T	E	E
S	A	A	P	I	T	R	S	T	U	P	P	E	M	L	N
O	T	L	V	I	H	I	I	R	O	U	L	H	A	O	I
R	U	A	M	A	T	C	N	E	C	U	T	T	L	S	C
Y	R	R	M	A	L	E	R	E	M	Y	Q	Y	L	B	N
G	E	R	R	E	R	A	R	A	R	E	N	M	E	O	I



# Fè l'èspri-w travay : TIM TIM BWA SEK

EPI LUCE GABRIEL POETE MARTINICAIS

An ti bouwo épi an kolyé

Réponse : Piman

Sa ki ka alé toulitan san rété

Réponse : an chimin

An ti barik san fon

Réponse : An bag.

An ti bolonm ka plen an kay

Réponse : Limié

Quelles sont les plus vieilles lettres de l'alphabet ?

Réponse : A G

Quelles sont les lettres de l'alphabet qui rendent l'oiseau très malheureux ?

Réponse : L K C

Pourquoi ne faut-il jamais nourrir un nain ?

Réponse : Car il devient un ingrat

## COMMENT UTILISER UN MASQUE CORRECTEMENT ?

(Source : Organisation mondiale de la santé)

### Avant de mettre le masque

Se nettoyer les mains avec un désinfectant à base d'alcool ou du savon et de l'eau

### Pendant que vous portez le masque :

- 1) **Couvrez votre bouche et votre nez.** Assurez-vous qu'il n'y a pas d'espace entre votre visage et votre masque.
- 2) **Évitez de toucher le masque.** Si vous le faites, nettoyez vos mains avec un désinfectant à base d'alcool ou du savon et de l'eau.
- 3) Remplacez le masque par un nouveau dès qu'il est humide. **Ne réutilisez pas les masques à usage unique.**

### Pour jeter le masque :

- 1) **Retirez le masque par les cordelettes.**  
**Ne touchez pas le devant du masque.**
- 2) **Jeter le masque immédiatement** après dans un bac fermé.
- 3) **Nettoyer vos mains avec un désinfectant** à base d'alcool ou du savon et de l'eau

## ÇA MARCHE POUR BEAUCOUP DE VIRUS, DONT CELUI DU COVID !!!

### HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE



**Mouillez**-vous les mains avec de l'**eau**



**Versez** du **savon** dans le creux de votre main



**Frottez**-vous les mains de 15 à 20 secondes : les **doigts**, les **paumes**, le **dessus des mains** et les **poignets**



**Entrelacez** vos mains pour nettoyer la zone **entre les doigts**



**Nettoyez** également les **ongles**



**Rincez**-vous les mains **sous l'eau**



**Séchez**-vous les mains si possible avec un **essuie-main** à usage unique



**Fermez** le robinet avec l'**essuie-main** puis jetez-le dans une poubelle

**Si vous n'avez pas d'eau ni de savon**, utilisez une solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5).  
Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.

**Les gestes de chacun font la santé de tous**