



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),

Notre premier cahier est désormais entre vos mains et semble bien avoir obtenu votre adhésion : merci pour vos retours positifs qui sont pour nous des encouragements.

Notre second opus arrive dans une période où l'espoir est menacé par les chiffres inquiétants de nouvelles infections, chiffres en augmentation ! Ces données amènent les autorités politiques, administratives et sanitaires à remettre en place des contraintes pour éviter la subvenue d'une « *seconde vague* » de contamination, principalement l'extension de l'obligation du port du masque, dans des lieux encore plus nombreux...

La responsabilité et le civisme de **chacun.e** sont nécessaires pour cette lutte, y compris chez nos aînés, à leur domicile et en établissement. C'est bien sûr aussi vrai pour toute la population, mais plus encore pour celle de santé fragile : Nous devons plus que jamais respecter les consignes en général et les gestes barrières en particulier afin d'éviter la propagation du virus.

La Mutualité, actrice de la promotion de la santé se propose de continuer à vous accompagner grâce ce cahier d'information et de conseils.

Nos partenaires (mutuelles adhérentes, géiatre, pharmacienne, diététicienne, conseillères en économie sociale et familiale, professeurs en activité physique adaptée...), nous aident à le réaliser avec des expertises chacun dans son domaine.

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... NOU LA EPI ZOT POU SANTE ZOT !

Bonne lecture !

Roger-Gabriel PRUDENT

Président de l'Union Régionale
MUTUALITE FRANÇAISE MARTINIQUE

Au sommaire du N°2:

SPECIAL SUCRE

* Rimèd razié :
Gingembre et Gros thym

* Manjé péyi a :
le gombo

* Nos cocktails plaisir :
Lassi et Betty Boop

* An nou fé titak espò

* Covid et Séniors

* Les jeux pour la
mémoire

* Patrimoine :
Savane des pétrifications

* Yondé Provèb Kréyol

* Conseils anti-
transmission...

Directeur de publication :
Roger-Gabriel PRUDENT

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

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

Imprimeur : RAPIDO
Rte de Palmiste, 97232, Le Lamentin

Date de publication : Octobre 2020

SUCRES : PETITS RAPPELS POUR LES GOURMANDS !

Dr Chatot-Henry Carolle, Gériatre, bloggeuse du site « *FamilyEvasion* »

Texte relu par *Lyvia Rosil* (diététicienne).

Sucres, comment s'y retrouver ?

Entre raffinés ou non, naturels ou pas, édulcorants ou autres additifs... comment ne pas se perdre ?

A cela, une autre question : tous les sucres sont-ils « égaux » ?

Cet article « succinct » ne saurait aborder le panel de sucres existants, mais prendre soin de sa **santé** passe par cette case obligée « sucres » avec quelques réponses pour y « voir plus clair » !



LE SUCRE ET SES ALTERNATIVES



Tout d'abord, listons les **différents sucres** :

- Le blanc (très utilisé), le roux (dont la cassonade), le sucre de canne complet (c'est en quelque sorte le sirop de batterie ou mélasse déshydratée),
- Le miel, les sirops (d'agave, d'érable...), et
- Les édulcorants (citons que le chef de file le sucre de fleur de coco).

Couvrir nos besoins alimentaires

Les sucres se retrouvent partout... même si le goût est salé ! D'ailleurs notre consommation en un siècle est passée de 5 kg / année à 30 kg, alertant l'**ANSSA** (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation).





Même si les recommandations concernant les glucides totaux restent inchangées (la moitié des apports énergétiques par jour), il s'agirait d'augmenter le pourcentage de **glucides complexes** (sources d'amidon) et ainsi diminuer les sucres simples.

Les sucres complexes sont déjà apportés par le pain, les céréales (complètes si possible...), les pommes de terre, **légumes pays**, légumes secs et autres féculents.

Et notre alimentation locale couvre bien souvent ces besoins !

Dépendance et sucres

Le côté addictif de la substance est aujourd'hui connu ; la **dopamine**, alors libérée par le **circuit de la récompense**, accorde cette sensation de plaisir liée au goût. Difficile de faire partir nos enfants à l'école avec un fruit (surtout si le copain a une barre chocolatée), mais **l'éducation pour la santé** passe par ce filtre dès le plus jeune âge.



En effet, plus ce circuit est sollicité jeune, plus le cerveau sera dépendant. La taxation des produits sucrés ou la suppression des machines automatiques dans les écoles appuient ce message mondial de « lutte contre l'obésité », mais le poids culturel n'est pas à négliger.

En effet, nous félicitons souvent un enfant, par la phrase « tu auras un bonbon » ...

Sucre, un risque pour la santé ?

Diabète, obésité ont déjà été rattachés à notre prise sucrière trop importante... Des études scientifiques ont démontré un risque **20 % supérieur de diabète** lorsque qu'une personne consomme « sucré » de façon excessive.



Les maladies cardio-vasculaires, certains cancers... sont aussi décrits en rapport avec l'ingrédient via le taux de **lipides** augmenté en parallèle.

L'**OMS** évoque une ration calorique quotidienne inférieure à **40/ 50 grammes par jour**. Rappel : 10 gr = 1 cuillère à soupe rase.

Bien sûr il s'agit du sucre rajouté (confiture, plats préparés...), pas celui des fruits qui apporte fibres et vitamines.

Qu'est-ce que l'index glycémique ?

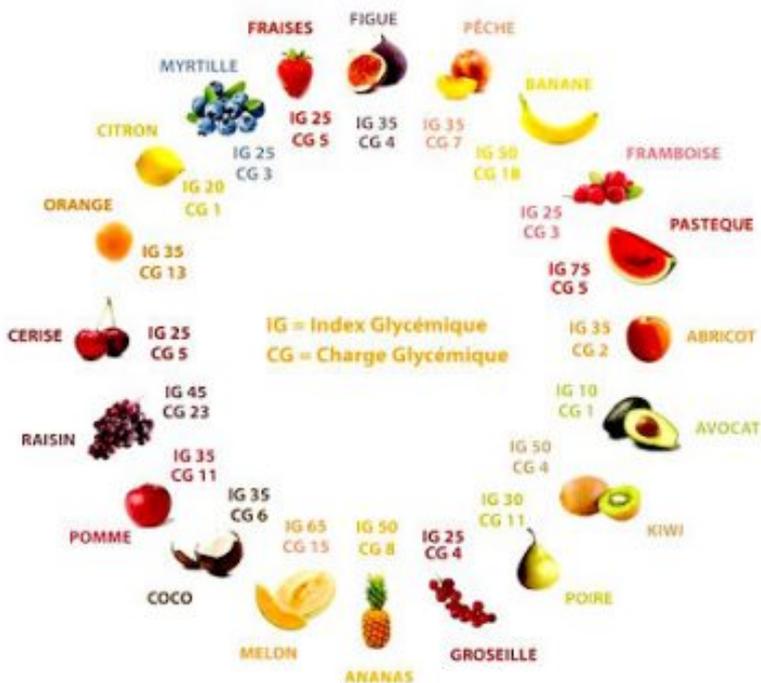
Un sucre est dit rapide quand son taux dans le sang descend très rapidement après son absorption.

Cet index permet de réguler notre **glycémie** (aux alentours d'1 gr par litre de sang) en jouant avec l'**insuline** déchargée par le pancréas.

Et on peut bien imaginer que plus l'index glycémique est élevé, plus la décharge insulinaire sera élevée. Avec la notion de **toxicité** qui s'ensuit...

Pour rappel, l'index glycémique de référence aux USA est de 35 et de 24,5 en Europe. Car la référence de calcul en Europe est le glucose, alors qu'aux États-Unis, c'est le pain blanc !

L'index glycémique et la charge glycémique des fruits



Quelques idées en ligne...

Petit mémo pour des idées plus claires ?

Ainsi, le **sucre blanc** n'a réellement pas d'utilité dans nos plats.

Alors que le **sucre complet**, apporte sels minéraux et vitamines du groupe B. De plus son pouvoir sucrant supérieur, permet de diminuer les doses ! Le préférer donc pour nos gâteaux « *faits maison* ».

L'utilisation des **miels** est **propice**, et il a l'avantage d'être naturel.

Les miels d'acacia et de châtaignier étant les moins sucrés et bien sûr, comme tous, riches en nutriments.





Le **sucre de fleur de coco**, est dira-t-on, « new tendance ». Édulcorant naturel, il a le même inconvénient que le sucre blanc par son côté addictif possible ; pourtant son **index glycémique** est bas (IG à 30 contre 70 pour le sucre blanc ou de canne), mais sa teneur en saccharose (75 %), en glucose et en fructose, est bien réelle. Par contre, sa production est la plus écologique qu'il soit... après la période vécue de confinement et de réchauffement climatique, un intérêt certain !

J'ose à peine aborder le **sucre d'agave**, décrié dans la plupart des articles, où son fort taux en fructose (60 %), ainsi que son taux de ghréline, le font reculer dans la liste des sucres à choisir. Cette hormone favoriserait la sensation de la faim... il ne manquerait plus que cela !

Pour conclure, succinctement...

Sucrer reste bien une habitude « moderne » ... qu'il est peut-être bon de revisiter.

Les sucres manufacturés pour la plupart sont exempt de **fibres** et **d'eau**, ce qui sur le plan nutritionnel est peu structurant.

Aussi ne pas hésiter à incorporer dans notre alimentation des **fruits frais** et naturels.



Et si le goût sucré reste un moment indispensable, pourquoi ne pas grignoter quelques dattes ou raisins secs ?

Mieux connaitre nos *rimed razié*



LE GINGEMBRE

(Zingiber officinale)

Le gingembre est un rhizome (racine) qui se cultive facilement dans un jardin ou en pot.

Connu pour son goût piquant apprécié en cuisine, il est aussi **réputé offrir** de nombreuses vertus pour la santé :

Anti oxydant naturel (protège les cellules du corps) **il lui est également attribué** des pouvoirs comme aide à la digestion, au combat contre les états grippaux (maux de gorge, fièvre), la fatigue, le diabète et les allergies, comme anti-inflammatoire, renforcement des systèmes immunitaire et cardiovasculaire ...

Composé à 90% d'eau, il apporte également des glucides, des fibres, des vitamines du groupes B dont la B9, les vitamines C, E, A, des oligo-éléments, des minéraux (calcium, magnésium, potassium, manganèse...) et des antioxydants. Plus la chair tire vers le jaune, plus le gingembre sera riche en micronutriments

Il se consomme cru, séché, en poudre, en infusion, en sirop, dans les repas sucrés et salés !!!

Il est recommandé de demander l'avis de votre médecin, à cause de certaines contre-indications, en particulier avant une opération chirurgicale ou durant la grossesse.

LE GROS THYM

(Plectranthus amboinicus)

Appelé aussi « Ti baume », cette plante présente de grosses feuilles drues recouvertes d'un duvet et dégage une forte odeur quand on l'écrase. Elle pousse facilement en pot, son goût rappelant celui du thym mais aussi de la sauge, de la menthe et de l'origan.

Le gros thym se consomme en salade, en infusion et en aromate. Il se marie bien avec le poisson et le mouton.

Les bénéfices sur la santé qu'on lui attribue concernent la lutte contre la toux, la bronchite ou la « grippe » tenace. (Infusion d'une poignée de feuilles fraîches à 10 minutes dans 1 litre d'eau).

Elle est réputée diminuer l'apparition des boutons de chaleur et soulager les piqûres d'insectes en mettant la feuille directement sur la zone touchée.

Enfin, alors qu'on dit qu'elle aide à l'allaitement, elle serait à éviter durant la grossesse...





An nou manjé manjé péyi a

LE GOMBO (*Abelmoschus esculentus*)

Calories : 33kcal

Protéines : 1.9g

Lipides : 0.2g

Magnésium : 57mg

Glucides : 7.5g

Fibres : 3.2g

Potassium : 299mg



Le gombo se cueille vert avant sa maturité, c'est-à-dire 3 à 4 jours après son apparition, ne mesurant pas plus de 10cm pour qu'il soit tendre. Il se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur dans un papier absorbant. On peut aussi le congeler après l'avoir blanchi 2 minutes.

Il se mange cru, en salade nature ou avec une bonne vinaigrette ou cuit dans diverses préparations culinaires. Il se consomme aussi en infusion.

Appelé aussi Okra ou lalo, il est riche en nutriments essentiels telles les vitamines A, C, E et B, minéraux, fibres, antioxydants, polyphénols, ce qui ferait de lui un légume aux multiples bienfaits.

Sa richesse en fibre en fait un allié minceur : il est *réputé* freiner la faim, aider à la perte de poids, diminuer le taux de cholestérol et de sucre dans le sang et prévenir aussi de la constipation.

On lui attribue de nombreuses propriétés pour lutter contre la fatigue, réguler le diabète, renforcer le système immunitaire, prévenir des infections gastriques, protéger le foie et les reins, éviter les troubles neurodégénératifs, améliorer la qualité de la peau et des cheveux, et sous forme de tisane soulager de la fièvre et des affections respiratoires (asthme) !!!

Recette : salade de légumes pays et gombos



Ingrédients : légume pays (1 patate douce ou ½ petit fruit à pain ou 5 ti nains), 100 g de giraumon, 15 gombos, 1 poivron rouge, 1 oignon rouge, 2 piments végétariens (selon les goûts), herbes fraîches (thym, persil...) ou séchées, un reste de protéines : poisson, poulet, jambon ou œuf.

Laver les ingrédients. Faire cuire le légume pays. Le couper froid en morceaux moyens dans un grand saladier. Peler et râper le giraumon en gros. Couper en petits cubes le poivron, l'oignon, les piments végétariens. Couper les gombos en rondelles.



Si on choisit de prendre du thon en boîte, l'assaisonner avec du citron, du poivre et un peu de moutarde. Pour le poisson fumé, le couper en petits morceaux et l'assaisonner de citron. Pour les restes (poulet ou jambon) les couper en morceaux. Rajouter les ingrédients et les herbes fraîches ou séchées. Bien mélanger le tout. Réserver jusqu'au moment du repas. Faire une vinaigrette à la moutarde et à l'huile de colza ou d'olive.



Nos cocktails plaisir

🌟 Lassi Indien 🌟



Nos carnets de Recettes by L.EC&I 🍷

Appelé aussi le « milkshake indien », le lassi est une boisson populaire et traditionnelle de l'Inde, originaire du Punjabi. A base de yaourt nature, d'eau et d'épices indiennes, mais généralement salée ! Nous vous offrons un voyage gustatif et rafraîchissant sous nos latitudes

🌟 **Ingrédients :** 2 bananes, 200 ml de lait, 100 ml yaourt nature, 1 cuillère à soupe de miel

🌟 Préparation



- ⚡ Peler les bananes, les couper en morceau et les mettre dans un mixeur.
- ⚡ Mixer les bananes avec le yaourt nature jusqu'à obtenir un liquide épais. Ajouter le miel et le lait
- ⚡ Pour une version « Frozen », ajouter des glaçons et mixer 30 secondes.
- ⚡ **A déguster bien, bien frais!** ❄️

🌟 BETTY BOOP 🌟

🌟 **Ingrédients :** 2 grosses tranches de pastèque, 2 grosses boules de glace au citron, 3 cuillères à soupe de sirop de fraise ou grenadine, 1 cuillère à café de sucre en poudre (facultatif), 20 cl de lait de coco (facultatif)

🌟 Préparation :

- ⚡ Épipiner deux belles tranches de pastèque et les mettre dans le bol du mixeur
- ⚡ Ajouter deux grosses boules de glace au citron dans le mixeur (et du lait de coco pour une version milkshake)
- ⚡ Dans un bol, verser le sirop. Dans une soucoupe, verser le sucre en poudre. Prendre un verre, tête à l'envers et le faire tremper dans le sirop puis dans le sucre, pour la déco
- ⚡ **Servir de suite car il se consomme bien frais!** ❄️



AN NOU FE TITAK ESPO (APASAM°)

GARDONS LA FORME !

Pour garder la forme chez soi et en toute sécurité, en collaboration avec nos experts enseignants en Activité Physique Adaptée nous vous proposons quelques exercices illustrés pour nos aînés, pour les personnes atteintes d'un cancer mais également leurs proches.

LES CONSEILS DE NOS EXPERTS :

- ➔ Expirer sur la montée, inspirer sur la descente
- ➔ Rester gainé (rentre le nombril) : le buste doit rester immobile, seuls les bras doivent bouger
- ➔ Attention à ne pas cambrer le dos
- ➔ Effectuer 3 à 5 séries de 10 à 15 répétitions de chaque exercice
- ➔ Prenez l'option qui correspond à vos capacités, sans forcer !
 - Option 1 : Réaliser le mouvement à vide (sans poids supplémentaire)
 - Option 2 : Utiliser des haltères légères (0.5 - 1kg) – Astuce : utiliser des bouteilles d'eau
 - Option 3 : Utiliser des haltères un peu plus lourdes (2-3-4 kg)



EXERCICE 1 : ÉLEVATIONS LATÉRALES

Position de départ : Debout, pieds écartés dans l'alignement des hanches, genoux légèrement déverrouillés.

- 1) Partir les bras relâchés le long du corps, paumes de mains dirigées vers soi.
- 2) En gardant les bras tendus : monter simultanément les deux bras pour terminer bras en croix, parallèles au sol.
- 3) Contrôler la descente pour ramener les mains vers soi. Répéter le mouvement dans son intégralité

Intérêt de l'exercice : Renforcement musculaire des épaules ; muscle principalement sollicité : deltoïde.

EXERCICE 2 : BICEPS CURL

Position de départ : Debout, pieds écartés dans l'alignement des hanches, genoux légèrement déverrouillés.

- 1) Départ bras relâchés le long du corps, paumes dirigées vers l'avant, coudes contre soi.
- 2) Monter simultanément les deux mains jusqu'aux épaules en fléchissant le coude
- 3) Contrôler la descente pour retrouver la position de départ Répéter le mouvement dans son intégralité

Intérêt de l'exercice : Renforcement musculaire des bras ; muscle principalement sollicité : Biceps.

#RestezChezVous

Comment utiliser un masque correctement ?

Source: Organisation mondiale de la Santé



Avant de mettre un 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 le masque.
2. **Évitez de toucher le masque.** Si vous le faites, nettoyez-vous les 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. Jetez le masque **immédiatement** après dans un bac fermé.
3. **Nettoyez vos mains** avec un **désinfectant à base d'alcool** ou du **savon et de l'eau.**

REFLEXIONS : CORONAVIRUS ET PERSONNES AGEES :

En France, durant le confinement, 9 personnes décédées sur 10 du Covid-19 avaient plus de 65 ans et 45% des EHPAD déclaraient encore récemment au moins un cas de Covid-19. Les autorités ont annoncé depuis le 1^{er} juin la reprise des visites dans les établissements pour les familles. Il est donc recommandé de rester très vigilant, particulièrement pour celles qui habitent dans les régions de nouveau sous tension.

Voici quelques rappels de conseils de protection pour les séniors ils doivent être appliqués simultanément pour une plus grande efficacité :

- **Le port d'un masque grand public** reste recommandé à domicile en présence de visiteurs et lorsque vous êtes amenés à sortir de chez vous pour des raisons personnelles ou professionnelles. L'usage en a été rendu obligatoire récemment dans les lieux publics clos, voire dans la totalité de certaines villes, c'est à dire en extérieur ! Lors de consultations médicales en cabinet libéral ou en milieu hospitalier, les personnes âgées doivent porter un masque chirurgical. Les masques doivent être portés sans les toucher. Chaque manipulation doit être suivie d'une hygiène des mains. Si le séniors reçoit un visiteur, il est recommandé de lui demander de porter un masque.
- **L'hygiène des mains** doit être systématique lors de tout geste ou situation à risque de transmission du COVID 19 : après toute manipulation d'un masque (tout type de masque), avant de préparer les repas, de les servir et de les consommer et avant de sortir de chez soi, après s'être mouché, avoir toussé ou éternué, avoir rendu visite à une personne, chaque sortie à l'extérieur, avoir pris les transports en commun, être allé aux toilettes. Le bon geste : se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes puis de les sécher avec une serviette propre ou à l'air libre. Les visiteurs sont invités à se laver les mains en arrivant
- **Les mesures de distanciation sanitaire** : Les personnes à risque doivent éviter au maximum le contact avec des personnes susceptibles de les contaminer. La distance préconisée est de **un mètre. Il est bien sûr recommandé d'éviter les embrassades.** En cas de sortie en dehors du domicile, le Haut Conseil de la Santé Publique recommande de respecter une cette même distance entre deux personnes en milieu extérieur et intérieur (ex. pour faire des courses). La protection des personnes à risque de forme grave de Covid-19 par cette distance doit être renforcée par le port systématique d'un masque grand public.



Les jeux pour la mémoire

MOSAIQUE MYSTERIEUSE n°1

par Familyevasion.com

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A	■	■			■	■	■			■	■				■
B					■	■				■	■				
C										■	■				
D				■	■						■	■	■		
E				■					■	■				■	■
F	■	■	■				■	■							■
G					■	■				■	■				
H					■	■				■	■				
I						■	■				■	■			
J	■	■						■	■	■			■	■	■
K	■	■	■				■	■				■	■		
L				■	■	■						■	■		
M						■	■								
N						■	■				■	■			
O	■	■								■	■				■

HORIZONTAL

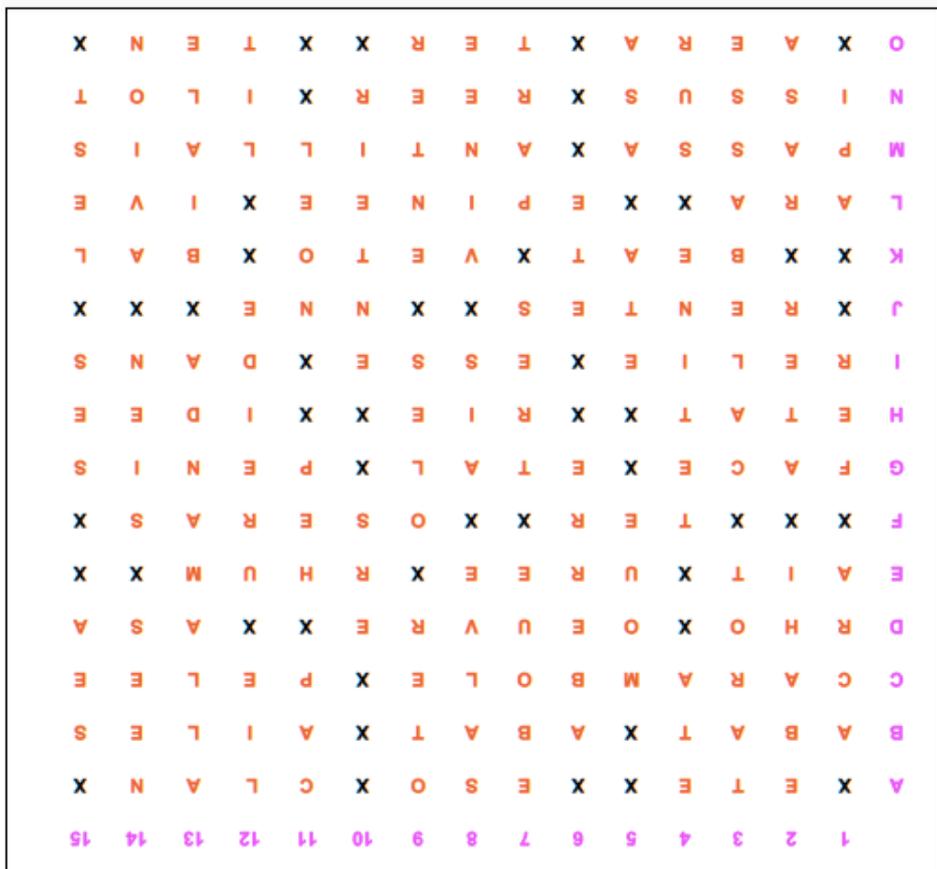
- A2 : Saison de l'Hexagone
- A7 : Organisme créé en 1962 ayant un observatoire astronomique au Chili
- A11 : Parfois il appartient à la mafia
- B1 : Le foie de veau en est un, avec les tripes
- B6 : Met fin à la vie d'un animal
- B11 : En donner à quelqu'un, c'est le faire agir
- C1 : Pomme de Goa pour certains, chez nous il accompagne nos cocktails étoilés
- C11 : L'équivalent de la Soufrière chez notre voisine
- D1 : Lettre de l'alphabet grec
- D5 : Le résultat d'un travail
- D13 : Terme connu du photographe
- E1 : Accident ischémique transitoire pour les professionnels
- E5 : Son taux est suivi par les néphrologues
- E10 : Arrangé ou macéré ?
- F4 : Moyen de transport de la SNCF
- F9 : Auras l'audace

VERTICAL

- 1B. Incontournable pour l'apéritif créole
- 1G. Autrefois « coco-nèg » diront les Anciens
- L1. Pomme (d')
- 2A. Fortement étonné
- 2G. Il prépare sa thèse en même temps qu'il enseigne
- 2L. Marcha près des murs
- 3A. 78 cartes
- 3G. Son écorce fait des ustensiles
- 4A. Lettre grecque
- 4F. Parfois le pouce...
- 4M. Digne de confiance
- 5C. Rictus
- 5I. Organisation séparatiste basque
- 5M. Autrefois mesure d'une pellicule
- 6B. Suis dans l'erreur (verbe transitif, peu usité)
- 6J. Participe passé du verbe être
- 7A. Homme politique, né à Cayenne
- 7B. Superlatif
- 7L. Le roi des animaux en a une belle !

<p>G1 : Pile est son contraire, comme recto-verso...</p> <p>G6 : Table du boucher</p> <p>G11 : « Appendice » masculin</p> <p>H1 : Il peut être souverain</p> <p>H7 : Rire au subjonctif présent !</p> <p>H12 : Sans pétrole, on va la chercher</p> <p>I1 : Met un lien pour assembler</p> <p>I7 : La « lettre » du boucher</p> <p>I12 : Préposition de lieu</p> <p>J2 : Revenus réguliers</p> <p>J12 : Sur la rose des vents</p> <p>K3 : Qui exprime une satisfaction</p> <p>K8 : Juridiquement non</p> <p>K 13 : Parfois masqué</p> <p>L1 : Ses jolies couleurs sont renommées</p> <p>L6 : Tige d'un jeune arbre protégée</p> <p>L13 : Plante à fleurs jaunes de la Méditerranée</p> <p>M1 : Traversa</p> <p>M7 : Un plat qui fait saliver</p> <p>N1 : Nés de...</p> <p>N7 : Bramer</p> <p>N12 : En Martinique... Le « Loup Garou » par exemple ?</p> <p>O2 : Ventila</p> <p>O7 : Possible numéro de rue</p> <p>O12 : L'envers du propre</p>	<p>8A. Rafale</p> <p>8G. Planche de bois</p> <p>8K. Récolte de vin</p> <p>9A. Soustraire</p> <p>9F. Feuilles de palmier, utilisées comme support de manuscrits en Asie</p> <p>9K. Greffer</p> <p>10D. Lentille</p> <p>10I. Il ne lui manque rien !</p> <p>11A. On le tient ou on le garde pour un objectif...</p> <p>11E. ... Taxi !</p> <p>11J. Période festive</p> <p>12A. L'oisiveté est celle de l'existence...</p> <p>12E. Constituant des barbituriques</p> <p>12M. Peut-être double</p> <p>13A. Arbuste grimpant de nos clôtures</p> <p>13K. Commune du Burkina Faso</p> <p>14A. Ont vu le jour</p> <p>14F. Ce n'est pas le tien !</p> <p>14K. Moyen de transport</p> <p>15B. Une célèbre chanson de S. GAINSBOURG la nomme en anglais</p> <p>15G. Article possessif pluriel</p> <p>15L. Un certain poids</p>
--	--

Une fois la mosaïque mystérieuse remplie, trouver un **mot de 8 lettres** bien connu des martiniquais et des touristes... **5C – 2G – 12I – 8L – 4J – 12B – 14O – 2M**



Mieux connaître notre patrimoine :

La savane des pétrifications

(Comité Martiniquais de randonnée pédestre)



Au bout de la presqu'île de Sainte-Anne, se trouve un lieu qui détonne avec la végétation luxuriante de la Martinique. **La Savane des Pétrifications** est une zone quasi désertique où la flore se fait rare.

Avec la presqu'île de la Caravelle, elle constitue, la partie la plus ancienne de la Martinique, ces deux parties originelles ayant été reliées au fil du temps par les éruptions volcaniques successives, jusqu'à former la Martinique actuelle.

La Savane tient son nom du bois, voire d'arbres entiers, qui étaient fossilisés sur son sol. Malheureusement, les pillages ont fini par faire disparaître ces vestiges géologiques.

Une randonnée extraordinaire et insolite

Le sentier est long de 4 km ; et il faut compter environ 2 heures pour faire l'aller-retour. Il démarre dans le sous-bois bordant l'Anse à Prunes, magnifique petite plage déserte bordée d'arbres et de cocotiers. En face on découvre la vue magnifique sur la pointe Sud de la Martinique : l'Îlet Cabrit et son phare.

Quand on sort des sous-bois, on doit ensuite franchir un joli pont en bois appuyé sur deux « digues » pour passer au-dessus de la rivière de l'Étang des Salines. : C'est le début de la randonnée...

La traversée n'est pas aisée car les rochers des « digues » sont un peu glissants et bien espacés. Après cet obstacle, on traverse le petit cours d'eau et on aperçoit au large **la Table du Diable**. Ce bout de rocher tout plat est constamment balayé par les vagues.

Une fois de l'autre côté, vous voici enfin dans **la Savane des Pétrifications**. Le sentier mène le long de la côte, en passant par les Anses Ecluse et Braham. Le sol aride et rocailleux ainsi que les cactus, donnent l'impression de se retrouver en plein désert.

Après une grande montée, c'est une immense plaine aux herbes hautes et couleur d'or qui s'offre à vous. Le spectacle est saisissant, avec le vent qui fait onduler les herbes et les falaises abruptes. Un peu plus loin, c'est la Pointe d'Enfer, où les vagues viennent se fracasser contre les rochers. Le panorama est magnifique !

Le sentier se poursuit sur la partie la plus aride de **la Savane des Pétrifications**.

Le sol a changé de couleur : il y a du rouge, de l'ocre ou encore du marron.

Au loin, se dessine **l'Anse TRABAUD** : une plage de sable blanc cernée par une eau bleu lagon.. Il faut essayer, d'aller jusqu'au bout de la randonnée car c'est vraiment très beau.

Et ça vous évite de payer le droit d'entrée pour accéder à l'anse Trabaud en voiture !!!

Plus que 500 mètres à parcourir avant de rejoindre la plage de l'Anse Trabaud. : c'est le moment de profiter d'un bon bain de mer avant d'entamer le retour.

---...---

YONDÉ PROVÈB KRÉYOL

- **Fo pa pé zyé pou manjé tèt**

Il ne faut pas avoir peur de dire les choses en face

- **Toutan ou poko mo ou poko fini wé**

La vie nous réserve des surprises

- **Fo ou apiyé anlé pwa kow**

Il faut apprendre à ne compter que sur soi

- **Lè mizè baré bourik i ka kouri pli vit ki chouval**

Dans les difficultés on va au-delà de ses limites.

- **Pli ou monté ho, pli ou tombé fô**

Plus l'espérance est grande, plus la déception peut être violente

- **Sa ou ka ripousé jodi épi pyé, ou ka ranmasé'y dèmen épi lanmen'w**

Celui qui n'est pas dans le besoin aujourd'hui peut vite se retrouver dans le besoin demain.

- **Mété la rézon la i yé**

La justice doit être la même pour tous ---...---

JE LIMITE LA TRANSMISSION DU VIRUS **EN ADOPTANT LA BONNE CONDUITE A TENIR**

(Source Santé Publique France)

J'applique les mesures barrières :

Lavage fréquent des mains, tousser et éternuer dans mon coude, se moucher dans un mouchoir à usage unique puis se laver les mains, ne pas serrer les mains, distance d'au moins un mètre, port du masque quand je ne peux pas être à plus d'un mètre de mon voisin et près d'une personne fragile, port du masque dans les espaces clos.

Quelques premiers signes de la maladie :

Fièvre, frissons, toux, mal de gorge, oppression dans la poitrine, fatigue intense ou douleurs musculaires inexplicables, maux de tête inhabituels, perte de l'odorat ou du goût, diarrhée, altération brutale de l'état général, confusion...

Si j'ai des signes de la maladie et des doutes :

J'appelle mon médecin pour être testé et en attendant je m'isole ou je me tiens à distance des autres et porte un masque en leur présence.

Si j'ai difficultés à respirer, j'appelle le 15.

Je fais mon test :

Rapidement si mon médecin m'en prescrit un.

Si mon test est positif :

Je m'isole jusqu'à la guérison, soit au moins huit jours plus deux jours sans fièvre ni difficulté à respirer.

Personnes contacts :

Je fais la liste des personnes avec lesquelles j'ai eu le plus de contact pour qu'elles fassent le test et je la transmets à l'Assurance Maladie quand elle me contacte.

Si je suis une personne à risque ⁽¹⁾ :

Je limite mes déplacements au maximum, et quand nécessaire, de préférence aux heures creuses, spécialement en transports en commun.

(1) Personnes de 65 ans et plus, ou atteintes de maladie chronique, ou présentant une obésité, ou immunodéprimées, ou drépanocytaires majeures, ou femme enceinte au 3^{ème} trimestre...