

# NOU EPI ZOT POU SANTE ZOT

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

Chère et cher mutualiste, cher et chère martiniquais(e),  
Coucou nous revoilà avec le troisième numéro de votre cahier en ce début d'année !

Au milieu des informations sur le début de la vaccination anti COVID, attendue par certains, source de méfiance pour d'autres, nous voulons reprendre notre projet de vous faire parvenir cet ouvrage, pour vous distraire, alors que beaucoup d'incertitudes trainent encore, que les entrées et sorties des EHPAD sont objet de limitations.

Non sans préciser néanmoins que la **Mutualité est un fervent défenseur de la vaccination** : En effet, nous considérons que le vaccin a toujours été la meilleure des protections contre les maladies épidémiques, la première des protections mutuelles : **#Jemevaccine,jenousprotège**.

Ce 3<sup>ème</sup> livret met l'accent sur nos *rimèd razié* et les produits de chez nous, informe sur les diabétiques, population fragile face à la COVID 19, nous propose une balade en empruntant la Trace des jésuites et vous invite aux jeux pour développer la mémoire.

Mais n'oublions pas que le virus est toujours présent et nous devons plus que jamais respecter les gestes barrières afin d'éviter sa propagation.

La Mutualité et ses partenaires acteurs de la promotion de la santé se proposent de continuer à vous accompagner grâce ce cahier d'information et de conseils.

Nos partenaires (mutuelles adhérentes, gériatre, diététiciennes, conseillères en économie sociale et familiale, professeurs en activité physique adaptée), nous aident à le réaliser pour votre plus grand plaisir. D'autres nous ont rejoints dans cette belle aventure (AFAD 972, IREPS, bientôt SAPHYR), signe de l'importance que nous accordons à votre santé.

Vos remarques et suggestions, voire vos propositions de sujets sont toujours les bienvenues : elles nous aideront à le rendre encore plus proche de ce que vous attendez... NOU LA EPI ZOT POU SANTE ZOT !

Bonne Année et bonne lecture !

**Roger-Gabriel PRUDENT**  
Président de l'Union Régionale

**Au sommaire de ce  
Troisième numéro :**

**Mieux connaître nos  
rimèd razié**

: l'Orthosiphon, la  
Cannelle

**An nou manjé,  
manjé péyi a : l'avocat  
Diabète et COVID**

**Mutualité et  
vaccination**

**An nou fé titak espo  
Notre cocktail plaisir  
Budget**

**Notre patrimoine :**  
La Trace des jésuites  
Provèb kréyol  
La vaccination anti Covid  
La sédentarité  
Prévenir les chutes

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

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

Imprimeur : RAPIDO  
Rte de Palmiste, 972tre2, Le Lamentin  
Date de publication : Février 2021

# Mieux connaître nos rimèd razié

Lyvia Rosil

Diététicienne-Nutritionniste

## L'orthosiphon

*(Orthosiphon aristatus, Babin chat)*

Plante de 30 à 90 cm, elle montre des fleurs de couleur blanche, lilas ou bleues, avec des feuilles dentelées en forme de losange.

Cette plante, utilisée depuis des siècles par les orientaux est aussi connue sur le nom de Thé de Java.

Elle est réputée renfermer de nombreuses vertus pour la santé comme

- L'amélioration de la circulation sanguine et le bon fonctionnement de reins et de la vessie.
- Le rôle de draineur car elle favorise l'élimination des calculs rénaux et biliaires.
- Diurétique car elle aiderait à l'élimination de l'acide urique grâce à la présence de l'acide lithospermique.
- Amincissant grâce à son rôle diurétique, régulateur du taux de cholestérol, et aide à la digestion des repas trop lourd.
- Réducteur de l'hypertension artérielle.
- Anti-inflammatoire soulageant la goutte, les cystites, les coliques néphrétiques ...
- Antioxydant grâce aux flavonoïdes qu'elle contient,
- Soulage des problèmes de foie.

Son rôle essentiel se fait sur l'élimination des déchets au niveau des et du foie.

La partie utilisée de la plante sont les feuilles, qui sont consommées sous forme d'infusion ou de gélules dans le cadre d'un régime minceur, mais aussi pour améliorer les fonctions rénales et digestives.

Il est recommandé d'utiliser les feuilles sèches en décoction (on fait bouillir l'eau avec les feuilles)

Attention : pour les personnes souffrant d'insuffisance rénale et cardiaque, mais aussi pour les femmes enceintes et allaitantes ; éviter la consommation d'orthosiphon, surtout avec les feuilles fraîches et ne pas associer l'orthosiphon avec les traitements contre l'hypertension.

Dans tous les cas, informer son médecin...





## La cannelle

(*Cinnamomum verum*),

Cette épice est l'écorce d'un petit arbre appelé le cannelier mesurant de 5 à 10m. En forme de tuyau, la cannelle que l'on retrouve aux Antilles est la cannelle de Ceylan, elle a été importée au 19<sup>e</sup> siècle, on la cultive très facilement dans le jardin.

Elle est très appréciée dans différentes

cultures culinaires dans le monde.

Avec sa saveur plutôt sucrée et piquante en bouche, on lui attribue aussi de nombreux bienfaits essentiels pour la santé générale :

- Stimulation du système immunitaire grâce à son action antivirale, antibactérienne. La cannelle protégerait contre la grippe et les rhumes.
- Action réputée efficace en infusion après le repas sur les dysfonctionnements digestifs tels les maux d'estomac, la diarrhée, les nausées, les gaz, les ballonnements, les vomissements.
- Préservation des fonctions cérébrales et protection contre les maladies dégénératives (Parkinson, Alzheimer), grâce à la présence de benzoate de sodium qui aiderait à réparer et créer des neurones.
- Rôle important sur la glycémie : La cannelle serait capable d'améliorer le contrôle de la glycémie chez les personnes atteintes de pré diabète et ralentirait la progression vers un diabète de type 2. Elle serait donc une épice essentielle dans l'alimentation du diabétique (la cannelle est parfois appelé l'insuline du pauvre). Des chercheurs mènent d'ailleurs aujourd'hui des études pour vérifier les effets de la cannelle chez les patients atteints de diabète de type 2.
- Ce puissant antioxydant doit être présent dans toutes les cuisines. Ses apports en tanins comme la « proanthocyanidine » permettent, selon certains prescripteurs de médecine alternative, de diminuer la formation de radicaux libres, et donc, le vieillissement des cellules.
- Enfin, la cannelle réduirait aussi la fatigue, et, réputation la plus importante ( ?), riche en cinnamaldéhyde, la cannelle présenterait des effets aphrodisiaques, en stimulant la production d'hormones...

Elle se consomme en infusion, (associée au gingembre c'est délicieux), en poudre dans les plats sucrés (pâtisseries, crème, flan, chocolat communion...) ou salés dans les mélanges d'épices (4 épices). Elle permet d'adoucir les plats et de diminuer la quantité de sucre dans les préparations.

Deux exemples : Au lieu d'utiliser du sucre, mettre de la cannelle dans un yaourt nature, ou encore faire tremper un ou deux bâtons de cannelle dans une bouteille d'eau de source réservée au frais pour le lendemain, donne une eau aromatisée.

La cannelle doit être infusée plusieurs minutes dans une eau portée ébullition et non bouillie.

Attention : les femmes enceintes doivent éviter la cannelle, car elle est réputée abortive.



## An nou manjé manjé péyi a

### L'avocat

De forme ovale allongée, de couleur verte ou brune, fondant et onctueux en bouche, l'avocat est un fruit qui fait le bonheur de nombreux gastronomes. Énergétique de par sa teneur en lipides insaturés, c'est un aliment excellent pour la santé grâce à ses apports en nutriments, vitamines, minéraux et fibres.

Ce fruit au goût neutre ne doit pas être mis à l'écart à cause de sa forte teneur en lipides, quand c'est la saison ne pas hésiter à en consommer. Même si on surveille sa ligne l'avocat sera un atout minceur, tout dépend des quantités consommées.



#### Les nutriments

- la qualité de son apport en matières grasses fait de ce fruit un allié pour un bon équilibre alimentaire, qui s'adapte à tout type de régime.
- Apport en protéines qui varie d'un avocat à l'autre, 3g maxi ce qui n'est pas négligeable pour un fruit.
- Apport en glucides très faible pour un fruit, autorisé aux diabétiques,
- Apport en fibres apportant un pouvoir rassasiant et améliorant le transit.

#### Les vitamines :

- Riche en Vitamines B9 (acide folique) : rôle important dans la fabrication des globules blancs et rouges, diminue la fatigue, production des nouvelles cellules. Cela ferait de ce fruit un aliment essentiel dans l'alimentation de la femme enceinte, de l'enfant et de l'adolescent.
- Riche en vitamines K : rôle dans la coagulation du sang (fluidité), et minéralisation osseuse. Si traitement médical contre la coagulation du sang, demander conseil à votre médecin.
- Riche en vitamine E : puissant antioxydant qui protège les cellules, et en diminue le vieillissement. De plus cette vitamine est bonne pour la santé de la peau et des cheveux.
- Apport intéressant en vitamines B, B5 et B6 qui aident au métabolisme énergétique et à réduire la fatigue.

#### Les minéraux :

- Ses apports en cuivre amélioreraient le fonctionnement du système immunitaire.
- Le potassium qu'il possède, facilite le maintien de la pression sanguine et améliore le fonctionnement des muscles, ce qui serait utile pour les personnes âgées pour lutter contre la diminution de la masse musculaire.
- Sa richesse en anti oxydant (polyphénols, flavonoïdes ...), permet de lutter contre les effets des radicaux libres.

#### Bienfaits attribués à l'avocat :

- \* Antioxydant grâce aux vitamines et minéraux essentiels pour le bon fonctionnement de l'organisme, il aiderait donc à lutter contre des maladies.
- \* Puissant reminéralisant de l'organisme, l'avocat renforcerait les muscles, les os, les dents, les cheveux, les ongles, les tendons et les articulations tout en consolidant le métabolisme, et en améliorant l'assimilation des vitamines, minéraux et graisses.

\* En luttant contre le diabète et le mauvais cholestérol, ce fruit jouerait un rôle important dans l'équilibrage du poids en luttant contre les mauvaises graisses et diminuant le taux de sucre dans le sang.

\* L'avocat pourrait améliorer les performances sportives grâce à une plus grande endurance.

\* Bon pour le cœur, il aiderait aussi à lutter contre les maladies cardiovasculaires en améliorant la circulation sanguine et en combattant l'hypertension.

\* Il serait aussi un allié de choix face au stress, au surmenage et à la fatigue émotionnelle car il apaiserait le système nerveux et renforcerait l'activité des neurones et des neurotransmetteurs.

\* En améliorant la croissance et la solidité des os, il permettrait donc de lutter contre l'ostéoporose, l'arthrose, l'arthrite et les rhumatismes, ce qui le rendrait bénéfique pour la croissance des enfants et des séniors.

\* Important (?), il jouerait également un rôle important dans la santé sexuelle en aidant à améliorer la production de spermatozoïdes et d'ovules sains et d'hormones sexuelles et en protégeant l'appareil reproducteur (hommes/femmes), et en diminuant les effets secondaires de la ménopause.

A noter des risques d'intolérance chez les personnes allergiques au latex ou au pollen.

### **Choix et conservation :**

\* pour le choisir mûr, exercer 2 ou 3 pressions sur l'avocat. Il ne doit être ni trop mou ni trop dur.

\* pour le faire mûrir le mettre à côté de fruit comme la banane, la pomme ; ou l'envelopper dans du papier journal.

\* pour la conservation une fois coupé, verser un peu de jus de citron et le mettre au frais filmé pour éviter l'oxydation.

### **Consommation :**

L'avocat se consomme sous diverses formes sucrées et salées : cru, en purée, en salade, en sauce, en féroce, en mousse, en gâteau... et peut remplacer la matière grasse dans les préparations.

### **RECETTE : Soufflé à l'avocat**

Ingrédients pour 4 pers : 2 beaux avocats bien mûrs, 4 blancs d'œufs, 8 carrés de chocolat noir, 4 cuillères à soupe de sucre en poudre, sucre glace

#### **PRÉPARATION**

1. Préchauffez le four sur th. 6/180°.
2. Coupez les avocats en deux. Retirez le noyau, prélevez la chair de la coque et la mixer jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
3. Dans le bol d'un robot, montez les blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel en ajoutant à mi-parcours le sucre petit à petit jusqu'à obtenir une préparation bien ferme et brillante.
5. Mélangez doucement la purée d'avocat aux œufs en neige en soulevant l'ensemble. Versez le mélange aux  $\frac{2}{3}$  de 4 ramequins (Ø 8 cm) en porcelaine à feu, glissez au centre 2 carrés de chocolat et enfournez pendant 10 mn.
6. A la sortie du four saupoudrez de sucre glace et servez aussitôt.





Avec Alette VENTURA

Présidente de l'Association Martiniquaise des Diabétiques (AFD 972)

## LE DIABETE ET LA COVID 19

Depuis le début de l'épidémie de **COVID-19**, la population des sujets diabétiques est présentée comme une population à risque de développer des formes sévères de l'infection.

Certaines questions se posent :

- Pourquoi le **diabète** constitue-t-il un facteur de risque face au virus ?
- Quelles précautions doivent prendre les personnes atteintes de diabète ?
- Quelle est la prise en charge recommandée pour la population diabétique diagnostiquée positive à la COVID-19 ?

Ensemble faisons le point sur le diabète et la COVID-19.

Le diabète est une maladie chronique qui expose à de nombreuses complications à court, moyen et long terme.

Une récente étude chinoise, menée sur 174 patients hospitalisés dans la région de Wuhan, là d'où, on suppose, est parti le virus, semble indiquer que le diabète constitue un facteur de risque de progression rapide de la COVID-19. Parmi les participants de l'étude, 26 patients sans diabète ni pathologie chronique ont été comparés avec 24 patients diabétiques.

Les résultats du suivi de ces deux groupes de patients a mis en évidence que le diabète était associé à une progression plus importante de la maladie, en termes de symptômes et d'anomalies détectées par les examens d'imagerie.

### Des formes plus graves et une progression plus rapide

Dans cette étude, les **patients diabétiques** présentaient globalement des taux supérieurs de :

- Pneumonie de forme sévère ;
- D'anomalies métaboliques liées aux lésions tissulaires ;
- De réponses inflammatoires incontrôlées excessives : interrogation sur les conséquence d'un possible orage cytokinique qui est une (trop ?) violente réponse inflammatoire du système immunitaire)
- D'états d'hypercoagulabilité (troubles de la coagulation sanguine).

Parallèlement, le diabète était souvent déséquilibré pendant l'infection. Plus largement, les autorités chinoises ont noté une mortalité de la **COVID-19** supérieure chez les diabétiques, par rapport au reste de la population.

Ce constat impose des mesures de prévention et de prise en charge particulières.

Selon différents spécialistes du diabète, un bon équilibre glycémique avant l'infection constitue, en parallèle des mesures de distanciation sociale et du respect des gestes barrières, constitue donc, un point positif pour se prémunir de l'infection et pour en limiter la gravité.

A l'inverse, l'association du diabète avec une autre pathologie (cardiovasculaire, rénale) ou une fragilité (âge, immunosuppression) augmente le risque de développer une forme grave de Covid-19.

## Gestes barrières et bon équilibre glycémique

En ces temps de pandémie, plusieurs recommandations ont été formulées à destination des patients diabétiques :

- Contrôler plus régulièrement sa glycémie ;
- Poursuivre une surveillance médicale étroite de son état de santé ;
- Être à jour des vaccinations recommandées ;
- Bien se nourrir, en particulier avoir des apports suffisants en protéines, en vitamines et en sels minéraux ;
- Poursuivre une activité physique, tout en respectant les règles du confinement ;
- Respecter scrupuleusement les gestes barrières ;
- En cas de symptôme, contacter son médecin pour un avis médical et un suivi spécifique ;
- Pour les patients diabétiques de type 1, surveiller fréquemment la glycémie et les cétones urinaires en cas de fièvre.

Même si beaucoup des patients diabétiques ne présentent que des formes légères de **Covid-19**, toutes les mesures de prévention doivent être prises pour réduire le risque d'infection grave chez cette population à risque.

L'AFD 972 a mis en place depuis septembre 2020 un plate-forme téléphonique (spécial COVID 19) avec des professionnels de santé afin de répondre aux attentes et besoins des personnes diabétiques et de leur famille ainsi que pour tous les usagers

Pour tous renseignements

- **AFD 972** (Association des Diabétiques de Martinique)
- Résidence la Meynard, Bât Ballade B, RDC Gauche, 97200, Fort de France
- Téléphones 0596 55 82 41 / 0696 81 08 00
- Mail : martiniquaise.diabetique@orange.fr



## et vaccination anti COVID

### **Pourquoi la Mutualité Française a-t-elle toujours prôné la vaccination ?**

Elle considère que la vaccination est un geste de prévention simple qui prouve sa pertinence et son efficacité. Depuis son invention, la vaccination est le dispositif immunologique qui a sauvé le plus de vies à l'échelle mondiale.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime qu'actuellement la vaccination permet d'éviter plusieurs millions de décès chaque année dans le monde. Elle a, en effet, permis la quasi-disparition de la variole, la diphtérie, le tétanos, la fièvre jaune, la coqueluche, la poliomyélite et la rougeole...

### **LA MUTUALITE CONSIDERE AINSI QUE LE MEILLEUR SOIN EST CELUI QU'ON N'A PAS A REALISER, CE QUE PERMET LA VACCINATION :**

**Pourquoi se faire vacciner ?** La vaccination contre la COVID-19 protège des complications et de la survenue de formes graves de cette maladie.

**Le vaccin est-il obligatoire ?** Non. La vaccination contre la COVID-19 résulte du libre choix de chacun. Le recueil du consentement de la personne s'effectue dans le cadre du droit et des règles habituelles, connues et pratiquées par les médecins en vertu du Code de la santé publique et du Code de déontologie : délivrance d'une **information** loyale, claire et appropriée et **respect du consentement** libre et éclairé de la personne.

**Une consultation pré-vaccinale est-elle nécessaire ?** Oui, comme pour toute vaccination. L'objectif de la consultation pré-vaccinale est double. Elle permet d'identifier l'absence de contre-indication temporaire ou définitive à la vaccination. Par ailleurs, elle permet d'apporter les éléments d'informations nécessaires (indications, contre-indications, effets secondaires connus, bénéfice/risque, etc.) pour que la personne puisse exprimer son choix de se faire vacciner ou non.

**Combien de vaccins sont disponibles à date en France ?** En France, deux vaccins sont disponibles depuis fin décembre 2020 et début janvier. Ce sont des vaccins à ARN messager : celui de Pfizer-BioNTech (nom commercial du vaccin : Comirnaty®) et celui de Moderna. Le vaccin d'AstraZeneca toujours en cours d'homologation, serait plus recommandé pour les personnes âgées de 18 à 64 ans".

**Qu'est-ce que l'ARN messager ?** Les deux vaccins déjà disponibles sont des vaccins « à ARN messager » ou ARNm. Le vaccin ARNm contient une partie des « instructions » du virus responsable de la COVID-19. Ces instructions permettent aux cellules du corps de fabriquer une protéine spécifique du virus, reconnue par l'organisme. L'organisme réagit alors en produisant des défenses naturelles contre cette infection, mais sans que la maladie se développe. Et cet ARN messager disparaît du corps quelques heures après l'injection.

**La technologie « ARN messager », du fait de sa nouveauté, est-elle fiable ?** Les vaccins à ARNm font l'objet de recherches depuis plus de 20 ans, notamment pour les maladies du cancer.

**Ces vaccins sont-ils sûrs ?** Les vaccins contre la COVID-19 autorisés en France ont fait l'objet d'une autorisation de mise sur le marché après une évaluation de l'Agence européenne des médicaments (EMA). Les tests sur les volontaires ont montré que les vaccins étaient à la fois sûrs et efficaces : ils assurent une protection de 95% pour le vaccin de Pfizer-BioNTech (NB : Comirnaty®) et 94% pour le vaccin de Moderna contre la COVID-19, y compris les formes graves, à l'issue des deux injections.



**La vaccination protège-t-elle à vie de la Covid-19 ?** vu l'âge de ces vaccins, on ne peut pas l'affirmer pour l'instant, mais la durée de protection par le vaccin est estimée à plusieurs mois.

**La vaccination entraîne-t-elle des effets secondaires ?** Comme d'autres vaccins, des effets indésirables peuvent se manifester après la vaccination, dans les premières 48 heures : douleur à l'endroit de l'injection, fatigue, maux de tête, fièvre... Toutefois, ces troubles sont passagers et disparaissent rapidement. Par ailleurs, à l'instar d'autres vaccins, ces effets sont rares et bénins.

**Ces vaccins modifient-ils notre code génétique ?** Non, pas du tout. L'ARN messager ne peut pas entrer dans l'ADN : sa traduction en protéine se produit en dehors du noyau de la cellule, zone où se situe notre ADN. De surcroît, l'ARN messager est rapidement détruit après utilisation.

Sources : Ministère des Solidarités et de la santé, Santé Publique France

## LA MUTUALITÉ FRANÇAISE, ENGAGÉE DANS LA VACCINATION CONTRE LA COVID-19

La Mutualité Française peut agir de trois manières dans la campagne de vaccination contre la Covid-19 :

**Informier :** Pour lever les interrogations et inquiétudes de tout un chacun, elle relaie les informations disponibles aujourd'hui. Plus particulièrement, la Mutualité Française s'attache à rassurer et à souligner l'importance pour chacun de **se faire vacciner dans l'objectif de se protéger et de protéger les autres.**

**Participer à la campagne de vaccination** La Mutualité étudie avec les collectivités territoriales et locales, et les ARS, comment participer à la campagne de vaccination dans les territoires dès que les opérations prendront toute leur ampleur.

**Vacciner au plus vite les plus fragiles** Enfin, la Mutualité, conformément aux priorités de la stratégie nationale, soutient la vaccination dans les EHPAD et dans les établissements qui accueillent des personnes âgées et en situation de handicap.



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



## An nou fé titak espo

### L'activité physique adaptée pour les personnes âgées

L'activité physique adaptée (APA) s'adresse aux personnes âgées, ainsi qu'aux personnes en situation de maladie ou de handicap moteur ou sensoriel. Il s'agit de faire correspondre aux envies, aux attentes et aux capacités de la personne, un programme d'activités physiques personnalisé sollicitant la mobilité, l'équilibre, le renforcement musculaire, la souplesse, l'orientation spatio-temporelle, la coordination...

L'enseignant mettant en place les séances d'activité physique adaptée prend en compte le niveau de capacité fonctionnelle et psychologique de la personne âgée : sa coordination dynamique, sa motricité et sa motricité fine, son tonus, ses fonctions cognitives, son état psychologique, sa perception spatio-temporelle...

Cet intervenant, formé aux APA, travaille généralement avec un petit groupe afin que la séance se déroule dans un environnement sécurisant et permette un suivi et des exercices personnalisés.

Dans un EHPAD, le programme d'activité physique adapté peut s'intégrer dans les projets de soins et de vie personnalisé du résident.

#### QUELS BIENFAITS ATTENDRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

Le principal bénéfice attendu de l'APA en EHPAD est de **maintenir et préserver l'autonomie sociale, physique et fonctionnelle des résidents.**

Dans la pratique l'intervenant vise des objectifs tels que :

- favoriser les perceptions et solliciter les sensations pour améliorer son schéma corporel,
- améliorer ou restaurer les capacités cognitives de la personne âgée (orientation, mémoire corporelle...),
- travailler l'équilibre afin de prévenir et réduire le risque de chute,
- améliorer la confiance en soi et l'estime de soi...

Et bien sûr il est essentiel de considérer le temps de l'activité physique adaptée comme un moment de convivialité, de plaisir partagé, de rencontre et d'échanges entre les participants.

#### QUELS OUTILS POUR DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES AUX PERSONNES ÂGÉES ?

Pour mettre en place vos programmes d'activités physiques adaptées en EHPAD, maison de retraite, résidence autonomie, résidence services aux seniors, hôpital, accueil de jour ou halte répit : des articles de gymnastique simples et polyvalents peuvent être nécessaires.

Voici en page suivante, un aperçu de quelques outils faciles à mettre en place :

## JEUX DE BALLONS ET D'ANNEAUX POUR TRAVAILLER LA SOUPLESSE ET LA TONICITÉ

Pour des exercices de souplesse et de tonicité (réalisés debout ou assis) durant lesquels les résidents travaillent individuellement ou bien se passent des objets : les ballons, anneaux, jalons, bâtons de relais, bandes élastiques, petites haltères, balles Quidiball ou encore des cordes sont utiles.

## TRAVAILLER LA MOTRICITÉ FINE DES PERSONNES ÂGÉES

Lors d'exercices de motricité fine, de pronation-supination, de renforcement musculaire vous pouvez utiliser des balles légères ou lourdes, souples ou denses, des foulards, des sacs lestés, des anneaux, des sangles, des ballons-pailles...

## LES PARCOURS POUR RENFORCER ET MAINTENIR SON ÉQUILIBRE

Le parcours de marche, de motricité ou d'équilibre est un atelier classique de l'activité physique adaptée. Chaque résident peut le faire à son rythme, avec ou sans aide. Un parcours de motricité est souvent composé d'empreintes posées au sol, de cerceaux, de cônes et de jalons qui matérialisent le chemin de marche. On peut ajouter d'autres éléments au parcours de marche : des pierres de rivière, une échelle de rythme, des empreintes numérotées, une haie réglable, des disques tactiles, des disques sensoriels, des dalles sensibles...

## LE JEU DU PARACHUTE POUR UN TRAVAIL EN ÉQUIPE

Un jeu du parachute peut être utilisé pendant une activité physique adaptée. Le parachute est **un jeu coopératif auquel des personnes assises et des personnes debout peuvent jouer ensemble**<sup>2</sup>. La taille du parachute dépend du nombre de résidents participant à l'APA et de la taille de la pièce où se déroule la séance.

## LES JEUX DE LANCER ET D'ADRESSE

La fin d'une séance d'activité physique adaptée est l'occasion de mettre en place un jeu de lancer. On propose alors au résident un moment ludique où l'objectif du jeu fait oublier la difficulté ou l'appréhension du geste, où la personne âgée est concentrée sur son objectif et travaille sa posture et son équilibre sans s'en rendre compte. Parmi les jeux adaptés, simples à organiser il y a la cible velcro, le lancer de palet, le lancer d'anneaux, le panier de basket au sol, la cible à 3 buts ou même le bowling ou la pétanque d'intérieur... Ces jeux peuvent être utilisés comme élément central d'un exercice mais peuvent aussi s'intégrer dans un parcours de marche et d'équilibre.

\*\*\*\*\*\_\*\*\*\*\*



Miam  
Miam

## Notre cocktail plaisir

### 🌟 *Les 12 coups de Minuit rosé* 🌟

Nos carnets de Recettes by L.EC&I 🍷

#### 🌟 Ingrédients

- 20ml de jus d'ananas
- 20 ml de jus de pamplemousse rose
- 100 ml d'eau pétillante/ limonade
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 petit verre de sirop de grenadine

#### 🌟 Déroulé de la préparation



- ⚡ Mélanger vos bases.
- ⚡ Ajoutez un tiers de pétillant, eau gazeuse ou limonade : goûtez et ajuster les quantités au besoin.  
À cette base, ajoutez du sucre brun, et des fruits frais coupés en petits morceaux : citrons verts, oranges, ananas, papaye, cerise, fleur d'hibiscus...
- ⚡ Pour la couleur, utiliser un petit verre de sirop de grenadine
- ⚡ Versez le tout dans un grand saladier, mélangez bien et laissez reposer au frais au moins une heure.
- ⚡ **N'oubliez pas les glaçons juste avant de servir dans une belle coupe ! ❄️**

## Un petit billet pour maîtriser son budget !

Quelle est la plus grosse cause de stress au sujet de l'argent : le découvert !

On ne peut dire que cette situation soit dès plus confortable sans compter les frais facturés et les projets à réaliser qui s'étiolent....

### Devrez-vous baisser les bras pour autant ? Bien sûr que Non !

La première des actions pour sortir du découvert, c'est de faire un point sur les objectifs de vos finances. Cette étape n'est pas la plus facile car elle vous oblige à faire face à vos angoisses...La peur des chiffres, de ne pas savoir faire, de se tromper, de passer pour un radin,

C'est pourtant utile quand les fins de mois sont difficiles de prendre conscience des dépenses réalisées, et de trouver des pistes d'amélioration de la gestion des finances.

Un budget mal tenu conduit indubitablement à un appauvrissement et un recours bien trop excessif au crédit.

Je vous invite à tenir un budget tout simplement dans un tableau où vous faites figurer vos ressources (ce qui rentre tous les mois) et **toutes** vos dépenses.

Ressources	Dépenses
<b>Mme</b> - Salaires : - Prestations familiales - Autres : - Solde mois M-1 :	- Loyer / Emprunt immobilier : - Carburants / transports : - Mutuelle Santé - Mutuelle Décès - Alimentation : - Téléphone/ Internet : - Téléphone Mobile, - Loisirs : - .....
<b>M.</b> - Salaires : - Prestations familiales - Autres : - Solde mois M-1 :	<b>Épargne :</b> - PEL : - LDD / L.A: - Tontine : - Soussous :
<b>Total Ressources (TR-TD) :</b>	<b>Total Dépenses :</b>
<b>Reste à Vivre (TR- TD):</b>	

**Gérer et maîtriser son budget, c'est pouvoir se projeter et éviter de manquer d'argent : il n'y a pas de petites économies !**

**Alors lancez-vous !**

\*\*\*\*\*\_\_\_\_\_\*\*\*\*\*

# Mieux connaître notre patrimoine

## La trace des jésuites

**La Martinique est souvent associée à l'idée de plages et de chaleur. Mais c'est aussi un haut lieu de biodiversité, à découvrir lors des randonnées !**

Le territoire est réputé pour son patrimoine naturel extraordinaire. Ainsi, les paysages et les reliefs de l'île offrent une incroyable combinaison de chemin de randonnées. Au nord de l'île, près de la Montagne Pelée, venez découvrir **le sentier de la Trace des Jésuites** qui serpente au cœur de la forêt tropicale humide.

Chemin emprunté autrefois par les religieux à la fin du XVII<sup>ème</sup> et au début du XVIII<sup>ème</sup> siècle, la Trace des Jésuites est assurément l'une des randonnées les plus connues de Martinique.



Elle offre en l'espace de trois heures seulement, aux marcheurs qui la parcourent, une immersion totale au sein de la forêt tropicale.

Au départ de la route D1, le sentier qui commence par quelques marches de bois s'enfonce rapidement dans la forêt du Morne du Lorrain.

On descend régulièrement, cerné de grands arbres de multiples essences, de fougères arborescentes majestueuses et de hauts bambous, jusqu'à atteindre le lit de la rivière du Lorrain que l'on traverse à trois reprises.

Le chemin bifurque ensuite à gauche et s'élève pour rejoindre la Route de la Trace qu'il faut ensuite longer pendant encore 700m pour rejoindre l'arrivée.

C'est alors l'occasion de contempler, si le temps est de la partie, la vue sur la Montagne Pelée. L'itinéraire peut bien sûr se faire dans les deux sens.

### Le cœur de la forêt tropicale

La trace des jésuites est une randonnée qui plaira aux amoureux de la nature car elle permet l'observation de la flore tropicale exubérante qui est le principal intérêt du parcours.

Si le sentier bien que pentu ne représente pas de réelle difficulté, il est souvent boueux et glissant et de bonnes chaussures sont nécessaires.

Il est possible de se baigner dans la rivière du Lorrain mais il faut faire attention au niveau et au débit de l'eau qui peuvent varier en raison de la soudaineté des pluies. Le gué est ainsi parfois infranchissable.

**Une marche à l'ombre d'arbres majestueux**



La nature martiniquaise est exceptionnellement bien préservée. Pour observer la faune et la flore, cette **balade sportive entre Gros Morne et la Route de la Trace** est idéale. Intégré à la Réserve Biologique des Pitons du Carbet, ce sentier était emprunté par les religieux à la fin du 17ème siècle.



Aujourd'hui, cette randonnée très connue de 5 km offre 3 heures de promenade très agréable au milieu d'une forêt hygrophile. Votre promenade vous fera passer dans une forêt très humide et dense. **Des arbres de très grande envergure** où s'accrochent de longues lianes composent l'essentiel du paysage. Acajous, balisiers, gommiers ou glouglous apportent **une ombre agréable** sur ce sentier et vous impressionneront par leurs dimensions.

Au pied de ces géants poussent fougères, orchidées et broméliacées. La faune, quant à elle, est typique de ce milieu tropical. Vous trouverez ainsi, du pied à la cime des arbres, **des mygales**, chauve-souris, martin-pêcheur, grives ou perdrix rouge et autres colibris.

### La Rivière du Lorrain pour une pause bien méritée



©Gaël Chardon



Si la randonnée ne présente pas de réelle difficulté, il vaut mieux **se chausser correctement**. Le sol est souvent boueux et donc glissant. Le parcours présente un dénivelé important et votre point le plus bas se trouvera à mi-chemin, **au niveau de la rivière du Lorrain**. Que vous décidiez de faire demi-tour à cet endroit ou de continuer, il vous faudra remonter la pente.

À hauteur **du pont suspendu**, prenez le temps de descendre le long de la rivière.

En moins de deux minutes vous atteindrez un havre de paix. Des trous d'eau, une magnifique végétation et un calme absolu vous permettront de faire une pause bien méritée.

Une **petite baignade rafraîchissante** et un bon pique-nique dans ce lieu enchanteur vous laisseront un très bon souvenir de cette randonnée. Alors, n'oubliez pas votre maillot de bain !

Sur les hauteurs du sentier, et si le temps le permet, vous aurez peut-être la chance **d'apercevoir la Montagne Pelée**. Ce volcan actif, point culminant de l'île est la montagne emblématique de la Martinique.



# YANDÉ PROVÈB KRÉYOL

Source bibliographique : dictionnaire créole - H. Poulet.- S. Tèlchid.- D. Montbrand.- R. Ludwig ;  
Dictionnaires thématique et alphabétique, Benjamin Moïse dit BENZO, Marie-Noëlle Recoque

**\*Pa ban mwen dlo-mousach pou lèt**

*(Ne me donne pas de l'eau d'amidon pour du lait)*

Il ne faut pas prendre des vessies pour des lanternes

**\*Pa dézabiyé Pòl pou abiyé Pyè**

*(Ne déshabille pas Paul pour habiller Pierre)*

Pour réparer une injustice, ne crée pas une inégalité

**\*Pawòl an bouch pa chaj**

*(Les paroles ne pèsent pas lourd)*

Ce sont des promesses sans lendemain

**\*Ayen difòs pa bon**

*(Rien de que l'on obtient de force ne vaut)*

Il faut laisser mûrir les choses

**\*Sa ki ta-w, ta-w**

*(Ce qui est à toi est bien à toi)*

Accepter et aimer ce qui est propre à soi

**\*Mové sizo pé gaté bon twèl**

*(De mauvais ciseaux peuvent abimer un beau tissu)*

On ne fait rien avec de mauvais outils

**\*Sa Ki pa bon pou zwa, pa bon pou kanna**

*(Ce qui n'est pas bon pour les oies, ne l'est pas pour les canards)*

Ne fais pas à autrui ce que tu n'aimes pas qu'on te fasse

## La vaccination contre la COVID 19

Un des moyens de faire face au virus et qui constitue pour une source d'espoir, est le vaccin.

La **stratégie** vaccinale mise en place par le gouvernement a déterminé qui sont les personnes prioritaires pour la vaccination. Elle est ensuite déclinée en **campagne** vaccinale qui définit la manière dont va s'organiser la distribution et l'administration des doses de vaccin à travers le territoire.

La stratégie vaccinale mise en place doit permettre de remplir **trois objectifs de santé publique** :

1. **Faire baisser la mortalité et les formes graves** de la maladie
2. **Protéger les soignants et le système de soins**
3. **Garantir la sécurité des vaccins** et de la vaccination

Elle repose sur trois principes :

- ▶ **Non obligatoire**
- ▶ **Gratuité**
- ▶ **Haute sécurité**

### Une priorisation des publics

Le 30 novembre, la Haute autorité de santé (HAS) a émis des recommandations en vue d'établir la **stratégie** vaccinale. Elle identifie ainsi cinq phases de vaccination, selon les types de publics :

- ▶ Les phases 1, 2 et 3 doivent permettre la vaccination de l'ensemble des personnes à risque de forme grave, avec pour objectif de réduire les hospitalisations et les décès, ainsi que les personnes fortement exposées au virus. Vous trouverez ci-dessous le détail de ces phases.
- ▶ Les phases 4 et 5 ouvrent ultérieurement la vaccination aux plus de 18 ans sans comorbidités.

**La phase 1 de la campagne prévue de décembre 2020 à février 2021, concerne :**

- ▶ Les **personnes âgées résidant** en établissements (par exemple EHPAD)  
En effet, elles sont les plus à risque de formes graves et ces structures sont reconnues pour être des lieux où le virus circule vite.
- ▶ Les **professionnels y exerçant** et présentant un risque élevé (âge supérieur à 65 ans, pathologies...), car dans ces structures, ils sont également exposés.
- ▶ Les **personnes âgées de plus de 75 résidant à domicile** seront très vite associées à cette offre.

**À partir de mars 2021, phases 2 et 3 :**

- ▶ **Phase 2 : les personnes âgées de plus de 65 ans et atteintes de pathologies**, ainsi que les **professionnels de santé et du médico-social de plus de 50 ans et atteints de pathologies**,
- ▶ **Phase 3 : les autres tranches de la population** susceptibles d'être infectées et non ciblées antérieurement

### Le parcours vaccinal

▶ **Une consultation médicale préalable (ou une téléconsultation) est proposée à chaque personne**, et à cette occasion le médecin s'assure :

- De son état de santé,
- De l'absence de contre-indications, en particulier les antécédents d'allergie, les épisodes infectieux en cours, ainsi que la date de vaccination antigrippale,
- De son consentement après l'avoir informé des bénéfices et des risques de la vaccination.  
Dans les EHPAD, **les familles des résidents sont associées à cette consultation.**

Lorsque le vaccin est livré à l'établissement, la vaccination des personnes volontaires est effectuée par un médecin ou un infirmier supervisé par un médecin en deux injections, espacées de 21 jours à 28 jours.

- Une pharmacovigilance renforcée est mise en place pour le suivi d'éventuels effets secondaires : le patient est surveillé durant les 15 minutes qui suivent sa vaccination. Le médecin sur place a à sa disposition une trousse d'urgence.

Enfin, un suivi de l'efficacité vaccinale est mis en place par Santé publique France, en lien avec les centres nationaux de référence.

---°°°---



## LUTTE CONTRE LA SEDENTARITE

La sédentarité est le manque d'activité physique.

Elle est malheureusement considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde (6%) (Source : OMS)

### Objectif de la lutte contre la sédentarité

Améliorer la santé et la qualité de vie des personnes sédentaires identifiées, par la pratique d'une activité physique régulière et suffisante et en leur proposant un accompagnement adapté à leurs besoins.

### Public concerné

Toute personne sédentaire encouragée par son médecin ou professionnel de santé ou personne décidée à agir (de sa propre initiative) répondant aux critères d'inclusion du dispositif : Sédentarité / Age : à partir de 40 ans et plus / Pathologie : les personnes dites « à risque » ET / OU présentant une « pathologie contrôlée ».

### L'accompagnement par SAPHYR

Il commence par 10 séances (avec participation minimale de 3€ par séance) animées par un intervenant spécialisé en activité physique, sur une durée d'1 à 2 mois,

*L'association SAPHYR Martinique a pour vocation de promouvoir la santé par la pratique d'une activité physique régulière et adaptée auprès d'un public sédentaire, insuffisamment actif ou tout autre public qui en exprime le besoin. Elle œuvre sur tout le territoire pour encourager les comportements actifs et sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique*



Avec l'



PREVENIR LES CHUTES

**Bien aménager son lieu de vie permet de réduire les risques de chutes, mais comment faire ?**

## ➔ Aménager son logement

Dans votre espace de vie, éviter les obstacles au sol : tapis et sols glissants, fils électriques, plantes vertes, petits meubles...

Faire attention au sol glissant, notamment dans la salle de bain.

Poser des pastilles autocollantes au fond de la douche pour éviter de glisser dans la salle de bain.

Avoir un espace de vie bien éclairé et éviter les zones d'ombre. Pour cela, utiliser de nombreux éclairages indirects plutôt qu'une source d'éclairage unique




## ➔ En cas de chute : Apprendre à se lever

## ➔ Préserver son équilibre

 **Avoir une bonne vue pour continuer à lire, jouer aux cartes, faire des mots croisés...exercer sa mémoire :**

- Consulter régulièrement un ophtalmologue pour dépister précocement toute anomalie,
- Avoir de bonnes lunettes, adaptées à sa vue.

 **Avoir une bonne audition pour continuer à écouter de la musique, la radio, échanger avec la famille, les amis :**

- Si vous entendez moins bien, vous faites les personnes répéter, consultez un médecin ORL,
- Si vous portez un appareil auditif, assurez-vous de son bon fonctionnement.

 **Bien manger et faire de l'exercice pour rester en forme, garder toutes ses forces, prévenir la maladie :**

- Manger équilibré et varié, c'est-à-dire un peu de tout, en quantité suffisante,
- Bien s'hydrater,
- Seul ou accompagné, prenez le temps de manger,
- Manger c'est aussi se faire plaisir,
- Au quotidien, ne manquez pas une occasion de bouger plus, c'est bon pour le moral.