



# NOU EPI ZOT POU SANTE ZOT

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

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

Pour combattre la catastrophe sanitaire nous avons dû nous soumettre aux gestes barrières. Nous avons traversé le confinement, le déconfinement, les couvre-feux, les re confinements...

Nous sommes venus maintenant au temps de **la vaccination que la mutualité encourage de toutes ses forces** : nous considérons sans état d'âme qu'il s'agit de la solution **mutuelle** pour avancer dans la bataille contre ce virus : **je me vaccine, je me protège et je protège les autres** : En étant vacciné, je « *transporte* » beaucoup moins le virus et je diminue le risque de contaminer les autres. Mutuelle, je vous dis, la solution !

Même si les autorités nous prédisent des journées meilleures, la responsabilité de tous et de chacun aidera à gagner cette bataille.

A l'écriture de cet éditorial, alors que les précédentes vagues avaient épargné la Martinique, aujourd'hui, les débats font rage entre « *pro* » et « *anti* »-vaccin, sous les yeux de ceux « *qui attendent* », la liste des décès s'allonge...

Ce nouvel opus vous propose en plus des thèmes habituels un dossier sur la douleur, des conseils sur la désinfection de la maison et un entretien avec Jordi ZECLER, président du syndicat des pharmaciens.

Nos partenaires nous aident à réaliser ce livret avec des expertises chacun dans son domaine, mais vos remarques suggestions et propositions sont toujours les bienvenues : elles nous aideront à le rendre encore plus proche de ce que vous attendez... NOU EPI ZOT POU SANTE ZOT : Bonne lecture !

**Roger-Gabriel PRUDENT**

Président de l'Union Régionale  
**MUTUALITE FRANÇAISE MARTINIQUE**

### Sommaire du N° 4 :

Rimèd razié : Groseille pays

Manjé péyi a : Pois d'angole

Nos cocktails : CMP et  
Décollage immédiat

Dossier : la douleur

Covid 19 : Désinfecter la  
maison

An nou fé titak espo

Entretien : Jordi ZECLER,  
Président syndicat des pharmaciens

Yondé pwoveb kreyol

Patrimoine : Chutes d'eau

Jeux pour la mémoire

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, Roseline DELBLOND,  
Ludmilla EULOGA, Carole NARECE,  
Roger-Gabriel PRUDENT, Lyvia ROSIL,  
APASAM, EVAD SANTE  
Santé Publique France

Imprimeur : **RAPIDO**  
Rte de Palmiste, 97232, Le Lamentin

Date de publication : Septembre 2020



## Mieux connaître nos *rimèd razié*

### Groseille pays ou Hibiscus

Ou encore Gwozey péyi ou hibiscus sabdariffa , c'est une plante annuelle proche de l'hibiscus et du gombo. Elle pousse sous forme d'arbrisseau atteignant environ 3 mètres de haut, aux tiges pourpres, aux feuilles ovales, dentées et aux fleurs jaune pâle. A maturité le fruit est entouré par un calice rouge à cinq sépales persistant et charnu. Il renferme une capsule contenant de nombreuses graines noires. Une exposition au soleil est nécessaire ainsi qu'un arrosage abondant pour favoriser la pousse.



La récolte des calices a lieu après la chute des fleurs mais avant l'ouverture des sacs à graines, environ 6 mois après la plantation. La maturation des fruits prend 2 à 3 mois après l'autopollinisation des fleurs.

Cette plante de couleur foncée entre dans la composition d'une boisson rafraîchissante appelée Bissap. C'est à Noël que sa consommation est importante.

#### **Composition nutritionnelle :**

Riche en fer, en calcium, en magnésium, en phosphore, en vitamines C, B1, B2, B3 et provitamine-A.

Plusieurs vertus lui sont attribuées, telles :

- **Antioxydante** (protection des cellules contre le vieillissement et les maladies), **diurétique** (lutte contre la rétention d'eau et élimination des toxines), lutte contre **l'hypertension, les troubles hépatiques, l'anémie, les bactéries et les vers, les courbatures, les crampes et les convulsions.**
- Par ailleurs elle est réputée aider à l'oxygénation du sang, la digestion, le système urinaire, le transit et la circulation sanguine en plus de présenter de nombreux bienfaits sur le plan cosmétique.

#### **Consommation :**

La groseille pays se consomme habituellement sous forme liquide chaude ou froide (jus, infusion), mais on peut aussi la manger en salade, en confiture, sirop, en pâte de fruits.

Conservation : une fois cueillis il faut détacher les calices, s'ils ne sont pas utilisés tout de suite on peut les congeler après les avoir rincés ou les faire sécher. Note : la plante pourrit très vite.

#### **Recettes :** Le Bissap

100g de calices, 25g de sucre de fleurs de coco, gingembre frais, cannelle, muscade, 2 litres d'eau.

Faire bouillir l'eau, puis lâcher les calices et couper le feu. Ajouter la cannelle, et le gingembre râpé.

Laisser infuser 20 à 30 minutes. Retirer les calices. Ajouter le sucre et remuer. Laisser refroidir.

Possibilité de mixer le jus avec du gingembre si le goût n'est pas assez fort...



# An nou manjé manjé péyi a

## Pois d'angole

Également nommés *Cajanus Cajan* et *Pwa di Pwa*



Ce féculent est une légumineuse, de la famille des fabacées. On lui attribue de multiples propriétés thérapeutiques et médicinales. Il devrait être consommé aussi souvent que la lentille ou les haricots rouges.

Les pois d'angole sont préparés à Noël pour le repas de fête mais également en purée et en potage.

Ils poussent sous forme d'arbuste qui peuvent atteindre 4 m de haut, avec ses tiges érigées et ses feuilles vertes, ses fleurs jaunes et oranges et ses fruits en forme de gousses ou de faucilles qui détiennent 4 à 9 graines.

Ce légume sec contient beaucoup de protéines avec 9 acides aminés essentiels, de nombreuses vitamines (B1, B2, B3, B5, B6,) et des minéraux (Fer, Potassium, Phosphore, Magnésium, Calcium, Sodium, Zinc, Manganèse, Cuivre, Sélénium !!!).

Il n'y a qu'une variété de pois d'Angole et ils n'ont pas besoin de beaucoup d'eau. Ils se congèlent très bien.

### **Vertus médicinales attribuées :**

Soin des maux de dents ou de bouche, irritations gynécologiques (décoction des feuilles), maux de reins et coliques néphrétiques (tisane), bronchite, toux, pneumonie (décoction de fleurs), Conjonctivite, soins capillaires, troubles cutanés superficiels (feuilles en macération, lavage)

**Important :** c'est un ami de l'environnement ; car il produit beaucoup d'azote, nécessite peu d'eau pour pousser et résiste très bien à la chaleur.

**Idée de recette** sans apport de protéines animales et en maximisant son apport en fibres. :

- Pois d'angole au giraumon, thym et oléagineux naturels bio (amandes, noix de cajou, graines de courge, graines de tournesol, sésames)

Faire cuire les pois d'angole comme vous avez l'habitude en rajoutant lors de la cuisson, un beau morceau de giraumon par personne. Mettre une branche thym à la cuisson. Concassez les oléagineux.

Une fois cuits servez-vous une portion de pois d'angole suffisante, puis parsemez d'une à deux cuillères à soupe d'oléagineux concassés et de thym frais.

Pour plus de saveur, vous pouvez faire griller légèrement les oléagineux au four ou à la poêle avec du thym et sans matière grasse.

## Deux cocktails plaisir

(Nos carnets de Recette by L.EC&👩🏻🔍)

### 🌟 Le CMP : Citron-Menthe-Passion 🌟



#### 🌟 Ingrédients

- 8 à 10 feuilles de menthe fraîche
- 2 cuillères à soupe de sucre de canne
- 30 ml de jus de citron vert frais (~10 cuillères à soupe)
- 2 maracujas frais ou pulpe congelée
- 200 ml d'eau froide

#### 🌟 Déroulé de la préparation

- ⚡ Écraser les feuilles de menthe, le sucre et le jus de citron vert (avec un pilon par exemple).
- ⚡ Récupérer la pulpe de maracuja et la mélanger avec l'eau. Filtrer la boisson pour séparer les graines du jus,
- ⚡ Ajouter le jus filtré au *virginMojito* réalisé (menthe, citron et sucre).
- ⚡ Pour glacer le verre, dans un bol, verser le sirop. Dans une

soucoupe, verser le sucre en poudre. Prendre un verre, tête à l'envers, le faire tremper dans le sirop puis dans le sucre, pour la déco

Verser le cocktail dans des verres remplis de glace pilées. Décorer avec des feuilles de menthe, et avec les jolies graines noires des fruits.

⚡ Servir de suite car il se consomme bien frais! ❄️

-°-

### 🌟 Décollage Immédiat 🌟



#### 🌟 Ingrédients

- 8 à 10 feuilles de Menthe
- 1 citron bien juteux
- 30 ml de sirop de gingembre frais ou 1 gingembre à râper
- 100 ml d'eau gazeuse
- glace pilée
- Sucre

#### 🌟 Déroulé de la préparation

- ⚡ Peler le gingembre si vous l'utilisez frais. Râper et récupérer la pulpe.
- ⚡ écraser les feuilles de menthes

⚡ Ajouter le citron et votre base gingembre : le sirop ou la pulpe + sucre. Finir par l'eau gazeuse.

⚡ Ajouter des glaçons pour une version « Frozen »

⚡ Mixer 30 secondes.

⚡ A déguster bien bien frais! ❄️



# DOSSIER : La douleur

(Santé Publique France)

La douleur est une sensation désagréable et complexe (sensorielle et émotionnelle).

Cette sensation provient de l'excitation des nerfs lors d'une lésion tissulaire réelle ou potentielle. Les nerfs sont répartis sur tout le corps : à la surface de la peau mais aussi à l'intérieur du corps (dans les muscles, les articulations). Ils sont comme des fils électriques qui propagent l'information vers le cerveau en passant par la moelle épinière. La douleur est un signal d'alarme et vous alerte sur un dysfonctionnement de l'organisme, une blessure, une maladie...

## Les origines de la douleur

La douleur peut provenir d'une lésion tissulaire visible (coupure, piqûre), d'une lésion tissulaire invisible (blessure d'un organe intérieur) ou d'une lésion d'un nerf ou du système nerveux (zona). Elle peut provenir de troubles psychiques. Elle est influencée par les humeurs (anxiété, dépression) par les émotions (peur, colère) par les souvenirs d'anciennes douleurs. L'origine de la douleur est le plus souvent évidente (fracture, brûlure), mais parfois elle est difficile à expliquer.

## Que faire en cas de douleur ?

**En cas de douleurs légères à modérées, vous pouvez dans un premier temps avoir recours à l'automédication.**

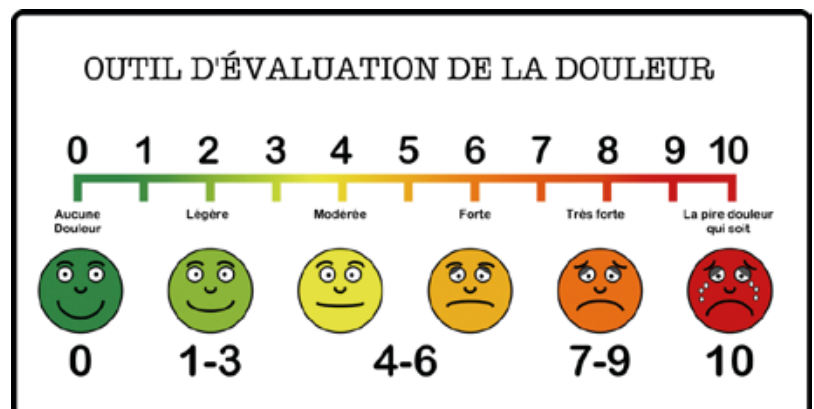
Certains traitements sont disponibles à la pharmacie sans ordonnance.

Toujours en parler à son pharmacien, qui conseillera sur le médicament le plus adapté.

**Si votre douleur persiste ou est trop importante, consultez rapidement votre médecin pour qu'il établisse un diagnostic.**

Il est important de bien décrire ce que vous ressentez avec les mots qui vous viennent à l'esprit : cela permettra de trouver l'origine de la douleur.

Il est important ensuite d'évaluer l'intensité de la douleur car tout le monde ne ressent pas la douleur de la même façon : cela permettra de traiter efficacement.



## La résilience

La résilience est la capacité à faire face aux adversités de la vie, transformer la douleur en force motrice pour se surpasser et en sortir fortifié.

**Une personne résiliente peut être l'architecte de sa propre joie et de son propre destin.**

## **COVID 19 : COMMENT DESINFECTER UNE MAISON ET A QUEL PRIX**

(Santé Publique France)

**En cette période de pandémie due à la Covid-19, vous vous demandez comment désinfecter votre domicile. Il y a bien sûr la classique eau de javel pour tuer les microbes, mais aussi d'autres nombreux produits naturels et écologiques. Si un de vos proches a été contrôlé positif au coronavirus, en plus des mesures de distanciation, une bonne désinfection s'impose. Il ne faut pas hésiter dans ce cas à recourir aux grands moyens tel que faire appel à une entreprise de nettoyage.**

Si on le fait soi-même, difficile de savoir quel produit utiliser, sans danger pour la santé, lorsque l'on veut se débarrasser de virus, d'odeurs désagréables ou d'insectes. Découvrez nos conseils !

Voici quelques définitions pour ne pas confondre :

- **Désinfection** : le fait de tuer les germes, bactéries pathogènes et virus dans une habitation,
- **Désinsectisation** : le fait d'éliminer les nuisibles d'un logement (cafards, punaises de lit, ...) et prévenir leur réapparition.
- **Dératisation** : le fait de chasser les rats, souris et mulots d'une maison ou d'un appartement.

### **RAPPEL**

Le gouvernement recommande d'aérer régulièrement son logement et de laver les sols à l'eau de javel. N'hésitez pas à utiliser également des diffuseurs et sprays aux huiles essentielles pour purifier l'air ambiant.

Les antiseptiques naturels pour désinfecter une maison :

Déplacez les meubles, ouvrez en grand les fenêtres et commencez à récurer à fond ! Les produits les plus efficaces sont aussi les plus naturels : **le vinaigre blanc, le savon noir, le bicarbonate de soude et l'huile essentielle d'arbre à thé**. Pas besoin d'une multitude de produits chimiques, ces 4 indispensables suffisent ! Pensez également aux smartphones et claviers d'ordinateur.

**Le virus COVID 19 survit pendant environ 12 heures sur les poignées de porte, les appareils électro-ménagers et les surfaces métalliques. Aux grands maux, les grands remèdes !**

En cette période de pandémie, il est intéressant de savoir réaliser soi-même du gel hydro alcoolique :

Ingrédients pour 1 litre de solution hydro alcoolique :

- 833 ml d'alcool (éthanol 96 % ou isopropanol 99,8 %) => la concentration en alcool doit être au moins de 60%,
- 41,7 ml d'eau oxygénée (peroxyde d'hydrogène 3 %),
- 14,5 ml de glycérine (glycérol 98 %),
- Eau distillée ou bouillie.

Voici les étapes (simplissimes) à suivre :

- Versez l'alcool dans un récipient gradué.
- Ajoutez l'eau oxygénée, puis le glycérol,
- Complétez avec l'eau distillée restante,
- Versez immédiatement la solution dans plusieurs flacons (ceux destinés aux produits cosmétiques pour les voyages en avion sont parfaits),
- Laissez reposer le gel au minimum 72 heures afin que le peroxyde d'hydrogène agisse.

### **Désinfecter la maison contre la Covid-19 sans se rendre malade.**

Le mésusage des produits désinfectants censés nous protéger contre la Covid-19 risque de nous rendre malades.

Des médecins hygiénistes constatent un recours souvent excessif et inapproprié à des produits agressifs pour la peau et les voies respiratoires, et problématiques pour la santé publique et le Dr Philippe Carencu, médecin hygiéniste au Centre Hospitalier d'Hyères (83), rappelle les consignes de base : "Tout comme les antibiotiques ne sont pas automatiques, **la désinfection chimique à la maison ne doit pas devenir une obligation. Nettoyer les surfaces, oui, désinfecter à tout va, non**". Explications.

#### **1/ L'efficacité du savon contre les virus est excellente**

**Un bon nettoyage est suffisant dans la majorité des cas.** Les détergents à base de savons sont efficaces pour inactiver le virus de la Covid-19. En effet, l'enveloppe du virus est constituée d'une membrane lipidique : les micro-organismes qui permettent au virus de s'accrocher aux surfaces sont décrochés par les particules de savon et emportés par le chiffon humide. **Le conseil du Dr Carencu: frotter, frotter frotter, avec un textile micro fibre, matière idéale pour accrocher le microbe et l'ôter de la surface** (plan de travail de la cuisine, poignée de porte, meuble...). **Il en va de même sur les mains** : "pour le virus de la grippe, lui aussi enveloppé de cette membrane lipidique, il a été démontré que **le savonnage actif est plus rapidement efficace que la simple application d'alcool sans frotage**".

#### **2/ Les désinfectants agressent la peau et les poumons**

La qualité de l'air intérieur est fortement impactée par les composés organiques volatils issus des produits de désinfection. C'est "un enjeu majeur de santé publique" pour l'Anses. Parmi les produits particulièrement à risque, **l'Anses pointe le mélange d'eau de Javel avec un détartrant (comme du vinaigre blanc ou un détartrant WC) pour un nettoyage intensif des surfaces ou des sols.** "Ces mélanges sont toxiques, ils entraînent un dégagement gazeux de chlore à l'origine de sensation de brûlures oro-pharyngées, de gêne respiratoire et de vertiges. Ils peuvent être à l'origine de maladies respiratoires sévères lorsque les doses d'eau de Javel et de détartrant mélangées sont importantes. A noter qu'ils sont complètement inadaptés à certaines surfaces comme la moquette", indique l'Anses.

L'Anses précise que **l'application de nettoyeurs et désinfectants ménagers en guise d'hygiène corporelle est à proscrire.** Cela semble évident, mais les médecins rapportent des cas de personnes ayant utilisé des lingettes désinfectantes de surface, du vinaigre, de l'eau de Javel ou encore de l'alcool pour se laver les mains et la bouche, voire des aliments, avec pour conséquence de possibles irritations cutanées, urticaire, voire œdème y compris sur les paupières.

### 3/ Leur utilisation intensive peut rendre les microbes encore plus agressifs

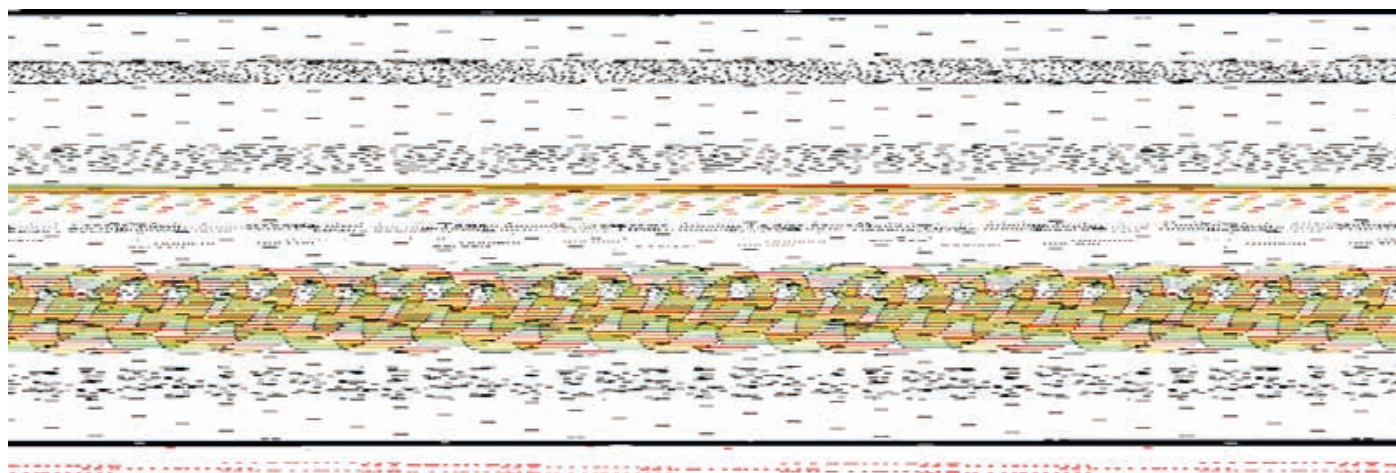
La campagne "Les antibiotiques, ce n'est pas automatique" nous alertait sur le fait qu'un mauvais usage des antibiotiques est responsable d'une adaptation des bactéries qui met en échec le ou les traitements antibiotiques. Résultat : des formes plus sévères des maladies, et le développement de bactéries multi-résistantes (BMR) responsables de décès. **"Une utilisation intensive des désinfectants fait craindre de la même façon le renforcement de la mutation des bactéries et virus, y compris de la Covid-19. "Même à l'hôpital, seul le sol des blocs opératoires justifie habituellement une désinfection, et il faut la renouveler toutes les deux heures pour qu'elle soit utile !"** insiste le Dr Carencu.

### 4/ Les désinfectants polluent l'environnement

Une fois la désinfection réalisée, les rejets de produits chimiques dans les eaux usées altèrent le fonctionnement des stations d'épuration. Celles-ci utilisent en effet des bactéries pour épurer les égouts. "Les rejets dans les milieux naturels s'ajoutent aux désinfectants répandus hors de tout réseau d'assainissement sur les voiries, les parkings, les milieux extérieurs, et l'ensemble provoque un déséquilibre de la microfaune et de la flore, allant jusqu'à favoriser la résistance bactérienne aux antibiotiques", explique le Dr Carencu.

### 5/ Protection lorsqu'on reçoit du monde où que l'on entre dans une location :

- Dans une location : à l'arrivée, aérer et laisser couler eau froide et eau chaude pour purger les réseaux de tout virus ou bactérie.
- **Nettoyer avec un produit à base de savon**, passé en frottant vigoureusement, si possible avec une microfibre (à laver ensuite à 40 ou 60 degrés), ou avec un nettoyeur vapeur.
- Ne pas relâcher l'hygiène de base: se laver les mains régulièrement, éviter de se toucher le visage, **porter un masque** et garder un mètre minimum de distance dans les espaces clos.





## An nou fè titak espo

### 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...

## SUR CHAISE

Les points-clés cités à chaque exercice sont les critères de réussite des mouvements. En tout temps, respectez votre amplitude de mouvement.

### 0. ÉCHAUFFEMENT :

Assoyez-vous, pointez les orteils et effectuez 10 rotations d'épaules vers l'avant, puis 10 rotations d'épaules vers l'arrière. Répétez 2 fois.

### 1. EXTENSION DES GENOUX

- Écrasez la jambe sur la chaise pour contracter la cuisse.
- Dépliez le genou pour étendre la jambe.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.
- Effectuez une jambe à la fois.

2 séries de 10-12 répétitions/jambe,  
1 minute de repos entre les séries.



### 2. JOGGING ASSIS

- Levez les genoux vers le plafond en alternance.
- Balancez les bras de chaque côté du corps.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.

2 séries de 30-45 secondes,  
1 minute de repos entre les séries.



### 3. JUMPING JACK

- Ouvrez les jambes vers l'extérieur et amenez les bras à la hauteur des épaules en même temps.
- Ramenez les bras et les jambes près du corps.

**Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.**

2 séries de 10-12 répétitions,  
1 minute de repos entre les séries.



### 4. BOXE SUR PLACE

- Serrez les poings.
- Faites une extension des coudes vers l'avant en alternance.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.

2 séries de 30-45 secondes,  
1 minute de repos entre les séries.



**SUR CHAISE** 

**5. RENFORCEMENT DES MOLLETS ET DES HANCHES**

- Levez les talons pour contracter les mollets, puis poussez sur les genoux pour créer une résistance.
- Enchaînez avec une ouverture des genoux vers chaque côté, toujours sur la pointe des pieds.
- Revenez à la position de départ.

**Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.**

2 séries de 10-12 répétitions/bras,  
1 minute de repos entre les séries.



**6. ÉLÉVATION DES BRAS SUR LE CÔTÉ (COUDE PLIÉS) AVEC OUVERTURE**

- Placez-vous les bras le long du corps avec les coudes pliés à 90 degrés.
- Décollez les bras du corps, les coudes vers l'extérieur, jusqu'à la hauteur des épaules.
- Amenez les mains vers le haut en maintenant les coudes à la hauteur des épaules.
- Refaites le mouvement inverse pour revenir à la position initiale.

**Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.**

2 séries de 10-12 répétitions/bras,  
1 minute de repos entre les séries.



**7. RETOUR AU CALME :**

Assoyez-vous, mettez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre. Assurez-vous de gonfler uniquement le bas du ventre pendant l'inspiration. Répétez pour 5 respirations profondes en position assise.

Placez-vous debout, prenez 5 respirations profondes en soulevant lentement les bras au-dessus de la tête lors de l'inspiration par le nez, puis les redescendre à vos côtés lors de l'expiration.

Photographies : Anne-Josée Beaudoin

 UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

Les plans d'entraînement sont produits par les finissants en kinésiologie de l'Université de Sherbrooke.

**move50+**  
MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME





## ENTRETIEN AVEC : Jordi ZECLER

Président du syndicat des pharmaciens de Martinique

(Réalisé avec le concours de Mr Roland DORIVAL et Mme Déborah RAFFIN, mars 2021)

**Raymond BAYBAUD : Jordi ZECLER, quelles sont vos responsabilités envers les pharmaciens ?**

**Jordi ZECLER :** Je suis le président du syndicat des pharmaciens. Et c'est vrai qu'on travaille en bonne intelligence, aussi bien avec l'ARS, la Sécurité sociale et l'Ordre des pharmaciens, afin que notre profession puisse s'épanouir.

**RB : Les pharmaciens sont partie intégrante depuis mars dans le dispositif de la vaccination COVID 19. Quelle est l'organisation ?**



**JZ :** Oui, le pharmacien peut être habilité à vacciner contre la COVID. A noter qu'on est déjà autorisé à vacciner contre la grippe depuis quelques années.

En complément à la vaccination chez le médecin et pour améliorer le déploiement de cette vaccination, il peut être plus simple et plus rapide pour Mr et Mme Tout-le-monde de trouver une pharmacie à côté de chez soi.

La volonté politique dans cette crise sanitaire et économique est de faire un déploiement large de la vaccination pour atteindre une immunité collective beaucoup plus importante, aussi bien au niveau national qu'au niveau local.

**RB : Il y a combien de pharmaciens dans le dispositif sur le territoire martiniquais ?**

**JZ :** Nous sommes environ 135 pharmaciens sur notre territoire.

Tous pourraient y être grâce à une formation reconnue par l'ARS pour être autorisé à vacciner, mais, il faut avoir un aménagement adapté dans son officine : siège dédié et approprié (en cas de malaise), espace de confidentialité pour préserver le secret médical...

**RB : Pourquoi ce peu d'engouement en Martinique pour la vaccination ?**

**JZ :** Sur notre petit territoire où les gens parlent beaucoup, les sources d'information sont trop nombreuses sans qu'on puisse vérifier tout ce que l'on lit, alors que la population est de plus en plus suspicieuse.

On a des problèmes endémiques dans notre pays sur des situations sanitaires et, il ne faut pas se leurrer, les gens ont des soupçons quant à la bienveillance que peuvent avoir certains produits pharmaceutiques, dont les vaccins.

Pour d'autres, un vaccin ne peut pas être fabriqué en aussi peu de temps. Ils s'expriment beaucoup... Et de ce fait, ça rend les autres dubitatifs et craintifs, bien que tous les jours, ils se font vacciner, pour aller par exemple en Guyane pour la fièvre jaune, ou encore, pour les vaccins diphtérie, tétanos, polio et autre ROR.



**RB : En tant que pharmacien, quels objectifs on se donne ?**

**JZ :** Mon objectif, c'est de reprendre une vie normale. Je ne vais pas vous mentir. Vu que la vaccination est une solution, il ne faut pas la mettre de côté à cause de soupçons.

Aujourd'hui, tout le monde a besoin de vivre, tout le monde a besoin d'aller voir ses enfants qui peut-être habitent en métropole.

Aujourd'hui, si on part du principe que la vaccination, c'est dangereux, les gens peuvent ne pas se vacciner, mais à ce moment-là, qu'ils ne sortent pas de chez eux et qu'ils ne soient pas vecteurs potentiels pour les personnes fragiles ou autre. Mais ce n'est pas ce qu'on constate...

**RB : Quels est votre rapport avec la Prévention et la Promotion de la santé ?**

**JZ :** Pour nous, la promotion de la santé est mise en place par nos unions de professionnels de santé (URPS), au profit de notre patientèle. Nous avons entre autres traité la prise en charge du diabète, du surpoids ainsi que l'hypertension... Nous diffusons aussi des kits informatifs.

**RB : Vous aidez aussi les fumeurs qui le souhaitent à arrêter ?**

**JZ :** Tout à fait, grâce à des campagnes d'information, voire de sevrage.

Notre activité n'est pas simplement une activité économique, mais aussi une activité de santé : Nous sommes très attachés au bien-être de la population avec la préoccupation de l'articulation efficace entre les médecins, les infirmiers, et nous les pharmaciens.

**Rb : Est-ce qu'il y a des gens qui viennent vous demander conseil ?**

**JZ :** La pharmacie, est une activité de proximité. Nous connaissons notre patientèle et nos conseils permettent de les orienter afin qu'ils puissent régler les petits problèmes de santé.

Par ailleurs, Nous sommes parfois le seul lien social pour certains polyhandicapés qui ne peuvent pas se déplacer et pour les personnes isolées.

**RB : Il me semble que vous faites également du portage de médicaments à domicile.**

**JZ :** Tout à fait. C'est une activité que nous promouvons, avec le vieillissement de la population dont une bonne partie peut rester chez soi, mais c'est au libre choix des pharmaciens de le proposer, tout comme la préparation des piluliers ou autres.

**RB : Vos trois conseils à donner pour rester en bonne santé ?**

**JZ :** Bien dormir, bien manger et faire de l'activité physique adaptée à ses capacités. !!!

Raymond BAYBAUD



## Yondé pwovèb kréyol

### **PAWOL AN BOUCH PA CHAJ**

- traduction littérale : la parole de ta bouche n'est pas une charge
- morale : Toute parole n'est pas bonne à dire / il faut faire attention à ce que l'on dit !

### **PADON PAKA GÉRI BOS**

- traduction littérale : le pardon ne guérit pas les bosses
- morale : Le pardon ne guérit pas le mal déjà fait !

### **A PA LÈ OU FEN POU MÉTÉ MANJÉ AN DIFÉ**

- traduction littérale : ce n'est pas quand tu as faim que tu mets le repas sur le feu
- morale : Il faut preuve de prévoyance et d'anticipation !

### **SÉ GREN DIRI KA FÈ SAK DIRI**

- traduction littérale : ce sont les graines de riz qui font un sac de riz
- morale : L'accumulation de petites choses finissent par aboutir à de grandes choses / les choses se font petit à petit

### **SÉ AN LANMEN KA LAVÉ LOT**

- traduction littérale : c'est une main qui lave l'autre
- morale : Il faut savoir s'aider les uns les autres !

### **CABRIT OU FÈ BÈF**

- traduction littérale : ton cabri fait des bœufs
- morale : les choses avancent !

### **AN SÈL MOUTON KA GATÉ TOUT TROUPO A**

- traduction littérale : un seul mouton pourri tout le troupeau
- morale : une mauvaise personne peut pourrir tout un groupe !

### **BANNANN JON PA KA VINI VÈT**

- traduction littérale : les bananes jaunes ne deviennent pas vertes
- morale : On ne fait pas marche arrière / le temps qui passe est irréversible

### **CHYEN PA KA FÈ CHAT**

- traduction littérale : les chiens ne font pas de chats
- morale : Tel père tel fils !

### **DÉBROUYA PA PÉCHÉ**

- traduction littérale : faire le débrouillard n'est pas pêcher
- morale : On ne blâme pas quelqu'un qui se débrouille

### **LÉ KONSÉYÈ PA LÉ PÉYÈ**

- traduction littérale : les conseillers ne sont pas les payeurs
- morale : faire attention aux conseils des gens qui n'auront pas à faire face aux conséquences !

# Mieux connaître notre patrimoine :

## Les plus belles chutes d'eau de Martinique

S'il y a bien une chose que l'on adore faire en Martinique, c'est bien de découvrir les magnifiques cascades qui s'y cachent. Quelles soient petites ou grandes, faciles ou difficiles d'accès, elles ont toujours fasciné ! Pour les dénicher, direction le nord de l'île au cœur de la forêt tropicale, un endroit qu'on affectionne pour son côté authentique et sauvage

### La cascade Couleuvre

Avec ses 120 mètres de haut, la cascade Couleuvre est l'une des plus belles et des plus hautes cascades de l'île. Et forcément, elle se mérite car son accès n'est pas aussi facile qu'il n'y paraît : après 2h de marche dans la forêt tropicale, à traverser des rivières et à escalader des rochers, cette chute d'eau a le mérite de nous en mettre plein la vue. On a aimé randonner dans une végétation dense, tomber sur des racines plus grandes que nous, se faire chatouiller le nez par des lianes ou encore rencontrer les habitants du coin : mangouste, matoutous falaises (mygales), z'habitants (écrevisses d'eau douce) et zandolis (petits lézards). Et oui, il ne faut pas avoir peur des bêtes dans ce coin de l'île !

**Direction le Prêcheur, laissez derrière vous la plage de l'anse Céron et grimpez en voiture jusqu'au parking de l'anse Couleuvre. Le sentier débute tout de suite à droite, après avoir traversé le court d'eau.**



## Les cascades de Didier

Tout près de Fort-de-France se trouve deux superbes cascades cachées au cœur de la forêt. Pour les rejoindre, il faut traverser un tunnel sombre habité par des chauves-souris, longer la rivière, grimper par-dessus un barrage. Vingt minutes après, la première cascade est là. C'est la plus petite mais elle est quand même assez sympa pour prendre un bain. Pour atteindre la deuxième, ça se corse : un peu de grimpe à la corde et remonter la rivière Duclos. Au bout de quarante minutes, une superbe chute d'eau de 30 mètres de haut récompensera tous vos efforts.

***Direction le parcours de santé de Didier, près de Fort-de-France. Roulez jusqu'à la station de captage, garez-vous sur le bas-côté. En longeant le grillage, vous tomberez sur le sentier.***

## Les cascades du Saut Gendarme

Nichée au cœur d'une végétation humide et dense, tout près des Pitons du Carbet, la cascade du Saut Gendarme est certainement la plus connue de toute ! Facile d'accès et à la portée de tous, cette chute d'eau d'une dizaine de mètres est un des incontournables de l'île. Sa vasque artificielle invite à la baignade mais victime de son succès, le site est souvent fréquenté par les touristes et les locaux. Ce qui enlève un peu de son charme ... Si vous recherchez un peu plus d'authenticité et que vous n'avez pas peur des défis, d'autres cascades et des bassins à l'eau turquoise se cachent juste au-dessus du site. Mais attention, la montée demande une bonne condition physique !

***Direction Fonds-Saint-Denis, lieu-dit les Deux Choux.***





## La cascade d'Anba So

Sur la côte nord caribéenne, une cascade vient tout juste d'être réhabilitée par la commune de Schœlcher. On y accède en une vingtaine de minutes ce qui en fait la sortie idéale pour les familles. Le sentier démarre dans la forêt sèche peuplée d'immenses racines qui recouvrent presque tout le sol. On pénètre ensuite dans la forêt tropicale où les balisiers rouges et les mahoganys rythment nos pas. Après une flopée de rochers à escalader, la cascade d'Anba So se dévoile enfin. Malgré son faible débit d'eau, elle reste tout de même attrayante.

***De Schœlcher, direction le quartier de Fond Lahaye. Dépassez l'école et roulez jusqu'au bout de la route à Fond Duclos. Prendre la première droite au panneau.***

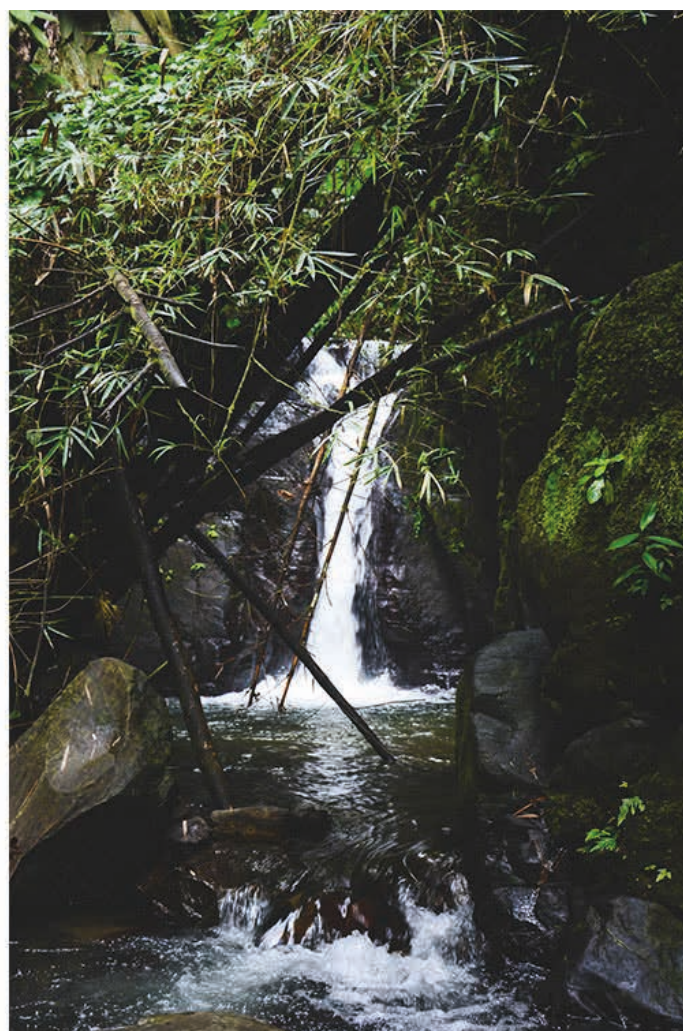




## La cascade de Ravine Baron

Non loin du Jardin de Balata à la fin du circuit de randonnée d’Absalon, se trouve la cascade de la Ravine Baron. Seule une poignée de gens s’y aventurent et pour cause : en plus d’être cachée, elle est difficile d’accès. Le site a beaucoup souffert lors des dernières intempéries, d’énormes bambous sont tombés dans le bassin. Et pourtant elle a ce je-ne-sais-quoi qui la rend si mystérieuse et attrayante à la fois. Son débit d’eau est assez impressionnant ce qui rend la traversée encore plus dangereuse. C’est d’ailleurs pour cette raison que le site a été interdit au public.

***De Fort-de-France, direction le Jardin de Balata. Dépassez l’entrée du site et prendre la première à gauche (suivre le panneau circuit d’Absalon).***

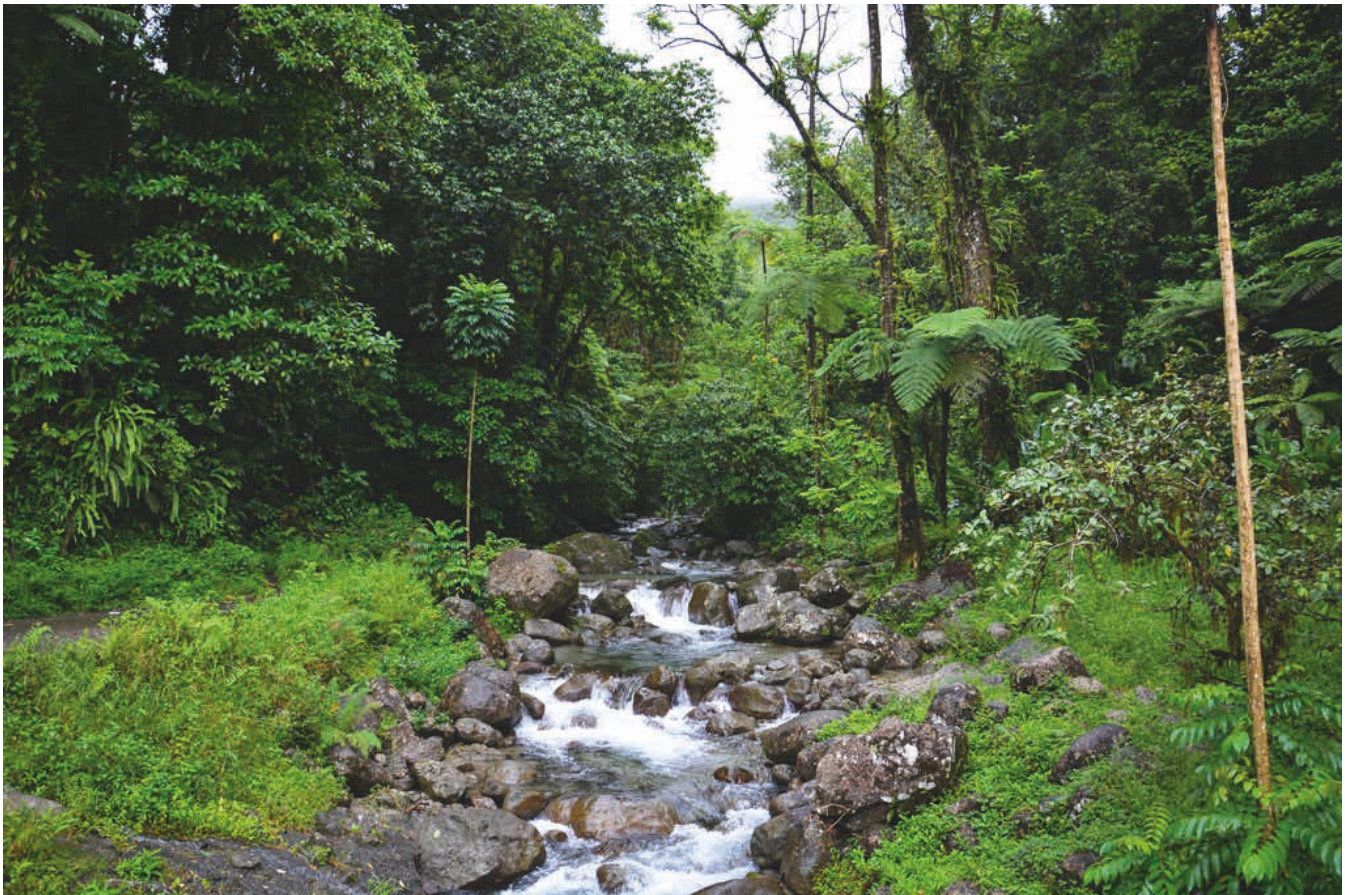




## Les cascades de l'Alma

La Route de la Trace est l'un de mes meilleurs souvenirs de l'île. Sur une quarantaine de kilomètres, cette route serpente dans la forêt tropicale en partant de Fort-de-France jusqu'à Ajoupa-Bouillon. La végétation nous assaille de toute part, tout est plus vert, plus humide, plus silencieux aussi. On est vraiment dans la partie la plus sauvage de l'île. C'est peut-être pour cette raison qu'on aime bien s'arrêter à la Rivière Blanche. Vous la verrez, au détour d'un virage sur le pont de l'Alma, de nombreuses familles s'y baignent le week-end. En partant du kiosque sur la droite, suivre un petit sentier à peine visible. Vous arriverez à la rivière au bout d'une vingtaine de minutes. De là, commence la longue remontée de la rivière (6 bassins) et au bout de 3h de marche, vous tomberez sur une magnifique cascade d'une quarantaine de mètres de haut. Attention, à ne pas y aller par temps de pluie. L'idéal est d'y aller avec des locaux.

*Prendre la Route de la Trace, direction le Pont de l'Alma.*



>>



## Cœur Bouliki

Ce n'est ni une cascade, ni une chute d'eau mais l'endroit est tellement exceptionnel qu'il mérite d'être mentionné. Cœur Bouliki est un peu le "poumon vert de la Martinique". Situé sur la commune de Saint-Joseph, ce site naturel de 1500 hectares est traversé par la Rivière Blanche, qui prend directement sa source des Pitons du Carbet. On peut s'y baigner ou tout simplement profiter de la quiétude des lieux. Aurez-vous le courage de traverser le pont pour rejoindre le Circuit de Rabuchon ?

*Direction Saint-Joseph. Au stade, suivre les panneaux qui vous mèneront jusqu'au Morne des Olives. Après 15 minutes, vous tomberez sur un gué marquant l'entrée du site*



## La Route des Gués

Ce n'est ni une cascade ni une chute d'eau mais tout simplement une randonnée qui traverse une dizaine de gués du côté de Saint-Joseph. C'est une balade originale et rafraichissante au cœur de la campagne environnante mais attention, à ne surtout pas faire par temps de pluie ! Alors vous êtes prêts à vous mouiller les pieds ?



***Au rond-point qui vous mène soit à Saint-Joseph soit à Gros-Morne, prendre direction Gros-Morne. Juste après le pont de la Rivière Blanche, tournez à gauche au niveau de la Boulangerie « Epi Santé ». Roulez jusqu'au fond après l'usine et gardez-vous. Un panneau indique le début de la randonnée***

## Dlo Ferré

Cette source d'eau chaude naturelle se trouve à Petite Anse dans le bourg des Anses d'Arlet. Un petit sentier permet d'y accéder par le morne Jacqueline en une vingtaine de minutes. Un petit bassin en pierre a été aménagé, formant alors une source thermale où l'eau avoisine les 35°C. Attention à ne pas mettre de maillot blanc car l'eau est ferrugineuse. A ce qui paraît-elle guérit les rhumatismes et autres maux. Y aller tôt le matin car il y a souvent du monde en journée.



***Se garer sur le parking de la plage de Petite Anse ou bien en haut de la route qui monte à pic. Après le sentier est indiqué par des panneaux.***



# LES JEUX POUR LA MÉMOIRE

## Mot mystère



Raye dans la grille tous les mots de la liste. Ils s'écrivent dans tous les sens et ils se croisent. À la fin, il te restera 7 lettres pour écrire le nom d'une chose avec laquelle les chats aiment bien jouer.



AFFECTUEUX

ANGORA

AZRAËL

BOUCHON

BOULE DE POILS

CÂLIN

CHASSEUR

CHATON

ENDORMI

FÉLIN

FIER

GRIFFER

JOUER

LITIÈRE

MIAULER

MOUSTACHE

PELAGE

PERSAN

PÉTRIN

RACE

RAIDE

RONRONNER

SALIVER

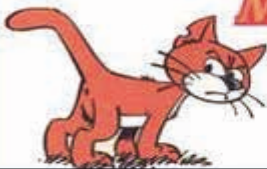
SIAMOIS

SOURIS

B	N	R	F	E	C	A	R	O	G	N	A
O	O	E	M	I	A	U	L	E	R	E	F
U	T	U	I	R	E	I	F	C	G	H	F
C	A	O	L	S	L	E	E	A	R	C	E
H	H	J	S	E	R	N	L	S	I	A	C
O	C	A	A	E	D	E	I	I	F	T	T
N	H	R	I	O	P	E	N	A	F	S	U
C	Z	T	R	E	E	E	P	M	E	U	E
A	I	M	R	E	T	L	D	O	R	O	U
L	I	S	O	U	R	I	S	I	I	M	X
I	A	R	E	V	I	L	A	S	A	L	L
N	E	R	E	N	N	O	R	N	O	R	S

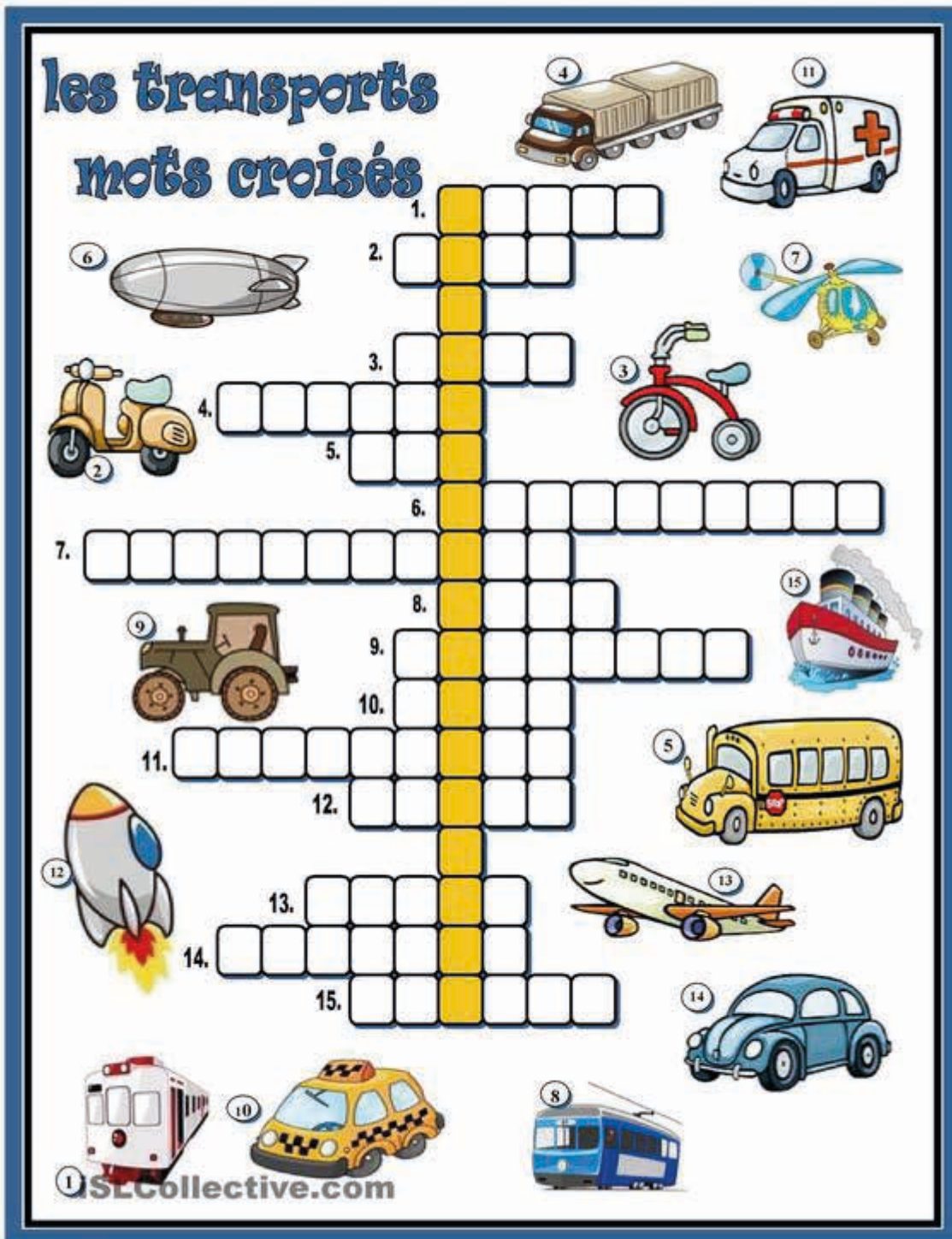
Mot mystère :

--	--	--	--	--	--	--	--



# MOTS CROISÉS

## les transports mots croisés



The crossword puzzle grid is centered on a vertical yellow bar. The clues and their corresponding illustrations are as follows:

- 1. Down: 10 squares
- 2. Down: 4 squares
- 3. Down: 4 squares
- 4. Across: 6 squares
- 5. Down: 3 squares
- 6. Across: 10 squares
- 7. Across: 10 squares
- 8. Down: 6 squares
- 9. Down: 5 squares
- 10. Down: 4 squares
- 11. Across: 6 squares
- 12. Down: 4 squares
- 13. Down: 5 squares
- 14. Across: 5 squares
- 15. Down: 4 squares

Illustrations and clues:

- 1. Train
- 2. Scooter
- 3. Tricycle
- 4. Truck
- 5. School bus
- 6. Blimp
- 7. Helicopter
- 8. Trolleybus
- 9. Tractor
- 10. Taxi
- 11. Ambulance
- 12. Rocket
- 13. Jet airplane
- 14. Beetle car
- 15. Steamship

1. SLCollective.com

## SUDOKU

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

## MOTS MÉLANGÉS

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



CANARD



COQ



VACHE



LAPIN



MOUTON



COCHON



POULE



# Les aliments



Cherche dans la grille les MOTS suivants

CITRON  
OEUFS  
RIZ  
VIANDE  
GÂTEAU  
AUBERGINE  
FRUITS  
FRAMBOISES

BEURRE  
FROMAGE  
SAUCISSON  
POULET  
ARTICHAUT  
COURGETTES  
PASTÈQUE

CONFITURE  
PÂTES  
CHARCUTERIE  
LÉGUMES  
TOMATE  
CHAMPIGNONS  
RAISIN

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

iSLCollective.com