



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),

C'est déjà notre 5^{ème} cahier. Il arrive pour dire bonjour à 2022 : A toutes et tous, Bonne année, avec moins de microbes !!! et plus de liberté...

Nous traversons la COVID 19 avec tous ses aléas : confinements, restrictions, contaminations, pertes d'Êtres chers.

Les autorités nous prédisent des jours meilleurs si nous agissons en personne responsable.

Ils nous offrent comme solution la vaccination, et les masques et la distanciation...

La Mutualité, actrice de la promotion de la santé continue à vous accompagner grâce ce livret d'information, de conseils et de divertissement.

Notre 5^{ème} cahier vous invite à mieux connaître l'icaque et le dachine, savourer les cocktails Coco et Conga, redécouvrir le bèlè, à visiter des églises de Martinique, plus quelques jeux pour la mémoire et quelques informations sur le cholestérol.

Nos partenaires (mutuelles adhérentes, gériatre, pharmacienne, diététicienne, conseillères en économie sociale et familiale, professeurs en activité physique adaptée, ...), nous aident à le réaliser avec les expertises de 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...

Et nous, nous vous disons NOU EPI ZOT POU SANTE ZOT !

Bonne lecture !

Roger-Gabriel PRUDENT

Président de l'Union Régionale
MUTUALITE FRANÇAISE MARTINIQUE

**Au sommaire de ce
5^{ème} numéro :**

**Mieux connaître nos
rimèd razié : l'ICAQUE**

**An nou manjé, manjé
péyl a : Le DACHINE**

**An nou fè titak èspo :
LE BÈLÈ**

**Nos cocktails plaisir,
Coco et Conga**

**Santé et Bien-être des
résidents en EHPAD**

**Notre patrimoine : les
églises et cathédrales
de Martinique**

Pwovèb kréyol

**Dossier :
Hygiène buccodentaire
des personnes âgées
dépendantes**

**Les jeux pour la
mémoire**

**Le cholestérol
Assises du bien vieillir**

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, Carole
CHATOT-HENRI, Roseline
DELBLOND, Ludmilla EULOGA,
, Carole NARECE,
Roger-Gabriel PRUDENT, Deborah
RAFFIN, Lyvia ROSIL,
EVAD SANTE

Imprimeur : RAPIDO
Rte de Palmiste, 97232, Le Lamentin

Date de publication : Février 2022

Mieux connaître nos *rimèd razié*



L'ICAQUE (ZIKAK)

L'icaque fait partie des fruits tropicaux assez rares : Originaire d'Amérique centrale, il s'est répandu aux Antilles au fil des années mais ne se retrouve plus

comme avant sur les étals des marchés.

L'icaquier, arbre pouvant atteindre 4 m de hauteur qui produit cette espèce de prune de petite taille, est doté de petites fleurs blanches qui se rassemblent en groupes axillaires et terminaux. Les feuilles de forme arrondie et ovale se retrouvent au sommet de l'arbre.

L'icaque (entre 1 à 3 cm), parfois connu sous le nom de *prune coton* à cause de sa chair blanche qui rappelle cette fibre, est comestible. Sa saveur douce, assez fade, voire astringente laisse certains consommateurs encore perplexes...

Certaines personnes préfèrent d'ailleurs consommer uniquement le noyau imposant, qui est aussi comestible et a un bon goût d'amande.

Arrivé au stade de maturité, l'icaque vire au vert, sa couleur se situant ensuite entre le pourpre et le jaune.

Valeurs nutritionnelles et vertus

En matière de calories, le fruit n'a qu'un très léger goût de sucre et ne contient que peu de calories. Il est difficile d'en trouver les valeurs nutritionnelles mais, selon une estimation, 100 g d'icaque en moyenne ne contiendrait que 10 à 15 g de sucre.

C'est d'ailleurs la raison pour laquelle, l'aliment est généralement accompagné de sucre lors de sa préparation et de sa consommation.

Il est de plus réputé posséder des vertus médicinales et constituerait entre autres ainsi un remède naturel contre la diarrhée et la dysenterie grâce à aux propriétés astringentes de ses composants triénoïques, leurs dérivés et ses tanins cathéchols.

Comme beaucoup de fruits, l'icaque possède une quantité non négligeable de vitamines, minéraux, anti oxydants et fibres. Des éléments indispensables pour une bonne santé.

Selon des études, on retrouve d'autres composants aux noms scientifiques imprononçables dans les **feuilles** de ce fruit, qui vont aussi lutter contre la diarrhée.

Pour profiter de ces bienfaits, la posologie recommanderait une décoction à 30 g de fruit pour un litre d'eau. L'écorce devrait, elle, être prise en infusion pour prévenir et traiter la dysenterie et les diarrhées rebelles.

Les feuilles, l'écorce ainsi que les racines préviendrait, elles, les risques de leucorrhée chez la femme (écoulement vaginaux anormaux lié une infection vaginale).

La décoction de 10 à 20 feuilles dans un litre d'eau, serait par ailleurs un antiseptique naturel qui aide à cicatriser les plaies ou lutter contre les maux de gorges.

Consommation

De manière générale, l'icaque est consommée crue avec ou sans la peau. Cette dernière peut être confit dans du sucre ou pelée avant d'être consommée. Le fruit sert également d'ingrédient dans la préparation de rhums parfumés, de confitures et de compotes. Leurs amandes sont comestibles. Certaines personnes les préfèrent grillés.

En plus des vertus médicinales, outre la chair et la peau, l'arbre est également d'une grande utilité et aux Caraïbes, la végétation est utilisée pour fabriquer des torches

Médecine traditionnelle : vertus des racines, fleurs, et écorce d'icaquier

Ce fruit est utilisé pour diverses raisons médicinales en fonction du pays.

En Martinique, la racine est employée en macération pour lutter contre la « bless ». Dans les Caraïbes, les fleurs et l'écorce de l'icaque font aujourd'hui office d'anti-leucorrhéiques. Les feuilles sont utilisées pour combattre les maux de gorge. Ils s'avèrent également un excellent remède contre les affections intestinales. Aux petites Antilles, la racine et l'écorce sont employées en décoction, tandis qu'en Jamaïque, ce sont les fruits et les feuilles.

Au Brésil, les habitants utilisaient les feuilles pour traiter le diabète.

D'ailleurs, les extraits aqueux de feuilles d'icaque étaient en usage traditionnel dans le pays

pour contrôler la glycémie des personnes souffrant de diabète.



An nou manjé manjé péyi a



Dachine et feuilles

Le dachine (Chou de chine !) est un légume pays qui entre dans la consommation alimentaire quotidienne des antillais. Selon les pays, ce tubercule est appelé différemment : taro, madère... On le choisit ferme et lourd et il doit être consommé rapidement car sa conservation est délicate.

Pour planter une racine de dachine : trouvez un pot assez grand pour 25 cm de profondeur par 30 cm de largeur. Remplissez-le de terre ou de mélange de compost jusqu'à une profondeur de 10 à 15 cm au fond du pot.

C'est un féculent qui est réputé présenter de nombreuses vertus nutritionnelles pour la santé, grâce à ses apports en vitamines, minéraux et nutriments. Ses feuilles peuvent également se consommer.

Valeurs nutritionnelles du Dachine selon le PARM. (Pour 100g)
Calories : 137 kcal. IG : 55

Au niveau des nutriments : eau, glucides, fibres, peu de protéines et de graisse...
Et des vitamines/minéraux : Vitamine A, C, E, B9, Potassium, Polyphénol...

Ce légume pays contient donc des antioxydants (vitamines C et E) qui aident à lutter contre l'oxydation des cellules et les radicaux libres, responsables de maladies, à renforcer aussi le système immunitaire et prévenir l'arthrite

Il est peu calorique et peut être consommé durant un régime.

Il renferme également de la vitamine A qui aide à prévenir la cécité, facilite la digestion et contribue à la santé des muscles.

Il fournit également du potassium qui aide au contrôle de la pression sanguine et à la régulation du rythme cardiaque, à maintenir la force musculaire (métiers physiques ou activités sportives intenses).

Il contribue à soulager les problèmes d'estomac et de transit intestinal.

Le dachine se consomme bouilli, à la vapeur, en gratin, en salade, en frites, en purée

Les feuilles de ce tubercule sont faciles à digérer et apportent de nombreuses vertus pour l'organisme : elles sont riches en fer ce qui permet de combattre l'anémie, en fibres et en vitamine C (réputée préventrice de cancers et régulatrice du taux de triglycérides),..

Alliées beauté, elles renferment de la thréonine, un acide aminé qui retarderait l'apparition des rides et qui aiderait à avoir des cheveux sains et forts.

Leur taux élevé en protéines permet leur consommation par les personnes souhaitant perdre du poids et/ou souhaitant diminuer le taux de cholestérol.

Les feuilles de consomment en salade, en gratin, à la poêle, en soupe...

Recette (sans gluten) :

Hachis parmentier de dachine et thon

Ingrédients :

Un dachine moyen, 1 grosse ou moyenne boîte de thon, ½ citron, légumes verts au choix : gombos, poivron, giraumon, carotte, épinards, champignons, brocolis, courgette (choisir au moins trois légumes), 150 à 200ml de lait de coco, ½ oignon rouge, 2 à 3 gousses d'ail, 5 branches d'oignon pays, persil et thym frais, épices au choix (garam massala, paprika fumé, curry, curcuma ou autre mélange d'épices), 100 à 200g de fromage râpé, moutarde bio.



- Faire cuire le dachine à l'eau bouillante ou à la vapeur, avec une branche de thym.
- Laver, plucher, couper ou râper les légumes, l'oignon, l'ail, le persil, dont vous avez besoin et réserver.
- Assaisonner le thon avec le citron, la moutarde, les épices, puis mélanger avec les légumes, un peu d'oignon, d'ail, de persil et du thym.
- Une fois que les morceaux de dachine sont cuits, les écraser à la fourchette ou au presse-purée, ajouter sel, poivre, épices, persil, un peu d'ail et le lait de coco. Bien mélanger et ajuster l'assaisonnement. Le mélange ne doit pas être trop compact. Préchauffer le four 190 à 200°C.
- Dans un plat à gratin, verser une partie de la purée et bien étaler. Puis mettre le mélange de thon et légumes, et pour finir étaler le reste de la purée pour bien recouvrir tous les légumes. Saupoudrer de fromage et enfourner le hachis.
- Laisser cuire environ 30 à 45 min : il faut que le fromage soit bien gratiné...

• ---...---

LE BÈLÈ, RENAISSANCE ET ACCOMPLISSEMENT

Par Edmond MONDESIR

C'est la prise de conscience, qui a débuté dans les années 60, et qui s'est particulièrement développée à partir des années 80, qui a rendu possible la renaissance du bèlè, et la transmission aux jeunes générations.

Le chemin s'est ouvert, lorsque l'on a commencé à comprendre que le bèlè n'avait pas été simplement un moyen de divertissement pour les nègres, à l'époque de l'esclavage, et qu'il n'était pas non plus, seulement une pratique folklorique destinée au plaisir des touristes.

Lorsque nous utilisons ce mot de « **Bèlè** », il convient de préciser qu'il s'agit en réalité d'un ensemble de pratiques culturelles, autour du tambour martiniquais. Nous résumerons cela, en disant qu'il y a d'abord, les chants et les danses que l'on appelle plus spécialement « **Bèlè** ». Ces chants et ces danses ont connu un développement spécifique en trois endroits en Martinique. Il y a aussi cette forme particulière de la culture bèlè que l'on appelle « **Kalenda** ». Mais parmi ces pratiques autour du tambour et ces chants, il y a également la lutte entre deux combattants, que l'on appelle « **Danmié** », qui était aussi désignée par son autre nom le « **Ladja** ». Le tambour et les chants sont aussi utilisés pour accompagner et rythmer les travaux de la terre, c'est le « **Lasotè** » ou encore « **Lafouytè** », qui correspondent à des pratiques spécifiques en divers endroits de Martinique.

La renaissance du bèlè se traduit par le fait que, les nouvelles générations ont entrepris de développer toutes ces pratiques, en liaison avec les anciens, qui à cette occasion, ont trouvé un regain d'énergie, en se rendant compte qu'ils étaient désormais reconnus et honorés.

Il y a un certain nombre de choses qui illustrent de manière évidente ce mouvement de renaissance de la culture bèlè. Nous citerons notamment le développement des « **Swaré bèlè** » et des « **Moman bèlè** », tout au long de l'année. On a vu aussi se créer un nombre important de structures culturelles, ou d'associations qui pratiquent le bèlè, et parmi elles, certaines se sont préoccupées plus particulièrement de former et d'encadrer des enfants. Il faut mentionner également une Coordination, qui regroupe un grand nombre de ces associations, et qui porte le nom de Coordination « **Lawonn bèlè** ». Elle organise tous les deux ans un Festival que l'on appelle « **Bèlèdjouba** ». Il faut aussi savoir qu'il existe plusieurs associations de bèlè en France, et même en Guyane aussi. On ne peut pas manquer de signaler la création, depuis une vingtaine d'années, de la Maison du Bèlè, qui développe diverses activités, et qui a créé l'institution des « **Maîtres du Bèlè** ». Il faut aussi mentionner tout le travail d'initiation et d'animation qui se fait dans les écoles. Il y a bien d'autres choses encore, qui témoignent de ce nouvel essor, par exemple le développement de la production discographique, ou encore, l'exploration musicale moderne, l'édition de livres et de travaux de recherche, etc.

Nous mettrons encore l'accent sur le fait qu'il y a dans le bèlè, une conception positive et bénéfique de la relation sociale. Et c'est là une chose qui a beaucoup d'importance pour notre société actuelle. En effet, il faut se rappeler qu'il y a eu une période où l'on qualifiait le bèlè de « **pratik vié nèg** », ce qui était un obstacle à sa transmission aux nouvelles générations.

Et pourtant, malgré cela, il y avait, chez beaucoup de personnes, le désir de pratiquer cette culture, que l'on ressentait comme une expression fondamentale de notre identité.

Et c'est là précisément où les choses ont changé, et c'est pourquoi nous pouvons dire que cette phase de la renaissance du bèlè, est aussi celle de son accomplissement.

On peut voir en effet que le mouvement de renaissance du bèlè, a ouvert la voie à de nouvelles démarches. D'abord au sein des familles, où désormais les enfants des pratiquants, puis leurs petits enfants se sont retrouvés unis autour de cette identité culturelle. Et puis, cette unité retrouvée s'est étendue de plus en plus à diverses couches de la société, entre lesquelles des barrières culturelles ou idéologiques avaient été élevées.



Nous utilisons aussi cette notion d'accomplissement, parce qu'un tel développement, ne peut se faire, sans s'appuyer sur un approfondissement de la connaissance technique des danses et des pratiques musicales. Cela demande aussi une connaissance approfondie des personnes références, mais aussi une investigation des répertoires et de leur signification.

Et à cela, il faut ajouter le développement de méthodologies appropriées, pour une transmission efficace et élargie, supposant la formation d'animateurs, d'enseignants, et de transmetteurs pour une plus grande ampleur du développement. A tout cela, il faut ajouter les formes d'accomplissement dans toutes les démarches de création artistique, des chants, des musiques, des danses et des spectacles divers, qui ont vu le jour, comme expression de la dynamique du bèlè dans notre société d'aujourd'hui.

Ce sont toutes ces choses, et bien d'autres encore, qui illustrent la renaissance et l'accomplissement du bèlè dans notre époque moderne. Face à ce qu'il est convenu d'appeler la modernité, nous avons compris la nécessité de sauvegarder certaines choses, qui ont pour nous une valeur essentielle.

C'est en ce sens que le bèlè est une modalité du vivre ensemble qui peut apporter, comme il l'a fait pour ceux qui nous ont précédé, dans le contexte qui est le nôtre, un mieux vivre pour les générations actuelles.

+++---+++

Nos carnets de Recette by L.EC&👩🏻🔍

Nos cocktails plaisir

Nous sommes parfois en manque d'inspiration lorsqu'il s'agit de trouver des boissons originales pour notre événement à venir.

Deux propositions : Pas de sodas pour cette fois !

Proposez des boissons fraîches sans alcool au coco ou encore un cocktail d'origine mexicaine, super faciles à réaliser.



★ Smoothie - cocktail coco ★

Nos carnets de Recette by L.EC&👩🏻🔍

Pour les amateurs de noix de coco, voici une recette de **cocktail coco super tropical** !

Faites bouillir 1L de lait et faites infuser **125 g de chair de noix de coco râpée**.

Laissez refroidir, puis filtrez le lait et versez-le dans un blender avec deux bananes mures. Gardez au frais.

Au moment de servir, versez votre **cocktail coco** dans un verre, ajoutez des glaçons, un peu de **noix de coco râpée** et une jolie paille au style naturel !

Voici un **cocktail jungle** et super tropical.

*Astuce ! Faites vos glaçons avec de l'eau de coco, pour un **cocktail coco** encore plus original !*

★ COCKTAIL "CONGA" ★ :

LE MEXIQUE DANS UN VERRE !

Un autre mélange sans alcool, pour toutes vos fêtes ! Ce cocktail fruité et rapide à faire est une bonne idée pour changer un peu de l'éternel jus d'orange.

C'est en fait l'une des **versions sans alcool** du "Tequila Sunrise". Pour un apéro **léger**, cette boisson sera incontournable et se servira très fraîche !

La **recette est très simple** mais si vous la faite correctement, le visuel est très joli.



[Pour ce cocktail sans alcool, il vous faudra :](#)

POUR 1 VERRE

80 ml de **jus d'orange** (ou d'agrumes)

80ml de **jus d'ananas**

40 ml de **sirop de grenadine**

4 ou 5 **glaçons**

Des pailles et des verres sympas !

ETAPE 1 : PILEZ DE LA GLACE

Faites des glaçons à votre manière habituelle. Une fois bien gelés, versez vos glaçons dans un saladier et pilez-les un peu.

ETAPE 2 : PRÉPAREZ VOTRE COCKTAIL MAISON

Mélangez le **jus d'ananas** et le **jus d'orange** ensemble et réservez bien au frais.

Au moment de servir vos invités :

1. Versez de la glace pilée dans chaque verre
2. Versez un peu de jus
3. Au dernier moment, nappez légèrement la glace pilée avec un peu de sirop de grenadine. Il va aller se déposer doucement au fond du verre.

Votre Conga est prêt ! Simple et efficace, pas mal pour un **cocktail sans alcool** non ?

ETAPE 3 : LE PETIT + DÉCO

Ce **cocktail maison sans alcool** rafraichissant pourra être servi dans un **verre à cocktail** ou dans une **petite bouteille en verre** (sans la glace pilée) dans l'esprit des "Candy Bar". Et pour apporter une touche de fantaisie à votre **cocktail maison**, glissez-le une paille colorée !

Dégustez-le sur l'instant !

---...---

LA SANTE ET LE BIEN-ETRE DES RESIDENTS DES EHPAD

(Raymond Baybaud, Responsable Prévention et promotion de la santé, Mutualité Martinique)

Nous vous proposons de faire un petit détour à l'EHPAD Sainte Hildegarde du Gros-Morne.



L'établissement qui existe depuis 7 ans est situé au quartier Croix Odilon. Il peut accueillir 30 résidents, et dispose d'un accueil de jour.

Faisons connaissance avec les professionnels de l'EHPAD qui assurent une prise en soin personnalisée et adaptée à la dépendance des résidents.

Bienveillants et à l'écoute de chacun, ils œuvrent quotidiennement pour leur bien-être.

Nous y avons rencontré, Béatrice MARIE-SAINTE, responsable du Pôle d'Activités et de Soins Adaptés (PASA), Isabelle LENGHAT, Diététicienne, Joby FLORENTINY, résident et Dominique BIVARD, coordinatrice de l'animation :

Ils ont bien voulu nous présenter et nous parler de leurs activités

Dominique BIVARD est l'animatrice sociale : Elle présente régulièrement un programme d'activités culturelles et ludiques, des sorties, mais aussi d'ateliers thérapeutiques.



Ces animations, importantes pour le l'agrément physique et psychique des résidents, sont établies en fonction des envies et des capacités de chacun avec pour objectif de favoriser le bien-être et l'épanouissement de chacun.

dessin, travail manuel), jeux collectifs, activité physique adaptée...

L'offre concerne des ateliers de : gym douce, activités cognitives, musicothérapie, jardinage, bien-être (coiffure, pose vernis, massage), multi sensorialité, créatif (poterie,



Activité physique adaptée

Les résidents apprécient de se retrouver ensemble et sont contents de partager ces moments.

La Covid 19 a surtout bouleversé les sorties et l'activité physique (la marche) sur le parcours santé de Trinité ; les visites des parents ont également diminué.



Parcours santé de Trinité

S'y ajoutent pour les pratiquants la prière et la messe.

Santé et bien-être des résidents sont aussi la priorité de Mme Béatrice MARIE-SAINTE assistante de soin en gérontologie.

Elle s'occupe des résidents qui ont différents troubles (maladie d'Alzheimer, de Parkinson, et d'autres troubles apparentés).

« *Le PASA accueille 14 résidents, majoritairement des femmes ; il met en place au quotidien un planning d'activités (pâtisserie, jardinage, marche, peinture, chant, danse ect) qui ralentissent le repli sur soi et permet de constater une nette amélioration du comportement des participants* », nous précise -t-elle !



Nous avons également rencontré la diététicienne, Mme Isabelle LENGHAT : Elle assure un atelier culinothérapie : « *Je suis dit elle présente à l'EHPAD 2 fois par mois et j'anime un atelier nutrition avec les séniors dont certains sont atteints de maladies dégénératives (Alzheimer, Parkinson). L'objectif de cet atelier est qu'ils puissent réaliser un repas complet (entrée-plat- dessert et boisson (thé local) ou encore festif en participant à hauteur de ses possibilités* ».

L'EHPAD dispose également d'un petit coin jardin hors sol ; c'est le havre de paix de Monsieur FLORENTINY. J'aime le jardinage dit-il ! « *Lè mwen la, mwen bien* » !

On y trouve de l'oignon pays, des plantes aromatiques, des plantes pour le thé local ;

Toutes ces activités contribuent à maintenir les résidents en bonne santé le plus longtemps possible et favorisent également leur bien-être.



---...---

Mieux connaître notre patrimoine

Églises et cathédrales de Martinique

Par les cahiers du patrimoine

La principale religion pratiquée en Martinique est le catholicisme romain. On compte 49 paroisses sur l'archipel. De ce fait, il existe sur l'île de nombreuses églises et cathédrales dont certaines sont à visiter absolument.

Parmi les multiples églises des villes et villages martiniquais, certaines sont d'authentiques chefs d'œuvre et font même partie du patrimoine mondial de l'UNESCO

La Cathédrale Saint-Louis de Fort de France

Siège de l'évêché de Fort de France et Saint Pierre, la cathédrale catholique Saint-Louis de Fort de France est située dans le chef-lieu de Martinique et se place sous le patronage, comme son nom l'indique, de Saint Louis, roi de France canonisé.



Une cathédrale à l'épreuve du temps

Ce lieu de culte monumental n'a pas toujours eu l'apparence qu'elle a actuellement la faute à des tremblements de terre, des incendies et des cyclones qui ont mis à mal les premières constructions. La cathédrale dressée actuellement date de 1891, année du début de son édification.

L'architecte Pierre Henri Picq est à l'origine du projet. Dans les années 1970, suite à un énième séisme, la cathédrale reçoit une grande restauration et ouvre à nouveau ses portes en 1979. En 2016, elle a même reçu une nouvelle flèche pour se refaire une beauté.

L'architecte Pierre Henri Picq est à l'origine du projet. Dans les années

Une des plus belles églises de la Martinique

Cathédrale de type néogothique et romano byzantin, le bâtiment imposant, avec sa flèche en métal bleu, est d'une beauté magistrale. Facilement reconnaissable à la faveur de sa robe blanche de ses éléments décoratifs bleus rappelant le ciel et de sa structure en fer, elle se dresse fièrement dans la vieille ville et est visible depuis la baie des Flamands.

L'intérieur est tout aussi fascinant. La nef, vaste, bénéficie de décors floraux fins et subtils. Les vitraux quant à eux, au nombre de 19, sont d'une richesse remarquable, ils mettent en valeur la vie de Saint Louis et affichent armoiries, devises et symboles religieux dans une paisible harmonie. Facilement accessible, la Cathédrale Saint-Louis de Fort de France est une visite incontournable à faire tant pour le plaisir des yeux que pour se rapprocher de la vie des Foyalais

LA CATHEDRALE NOTRE DAME DE L'ASSOMPTION A SAINT-PIERRE DE LA MARTINIQUE

La cathédrale Notre Dame de l'Assomption à Saint-Pierre de la Martinique a vu le jour en 1654 mais sous la forme qu'on lui connaît actuellement. La première version a été détruite par un bombardement anglais depuis la mer et à l'instar de la cathédrale Saint-Louis de Fort de France, l'église a subi les tourments de la nature. Elle a en effet été détruite par l'éruption de la montagne Pelée en 1902.



Sa reconstruction a débuté en 1923 et n'a cessé d'évoluer jusqu'à aujourd'hui pour lui donner son apparence actuelle. Construite en béton armé dans une structure de type paquebot, elle impose par son aspect massif. La cathédrale se distingue par ses deux tours à 3 étages et ses trois vitraux récents réalisés par Victor Anicet sur le thème de la Résurrection.

L'église du Sacré Cœur de Balata



Trônant sur un morne dans la forêt tropicale, un peu avant le Jardin de Balata, s'érige l'église Sacré-Cœur de Balata, une réplique de la basilique du Sacré Cœur de Paris (5 fois plus petite). A l'origine se tenait une petite chapelle puis dans au début du XXe siècle. Devant l'augmentation de la population autour de Fort-de-France a été lancé un projet de construction d'une église plus spacieuse.

C'est dans ce contexte qu'est né le Sacré-Cœur de Balata. Depuis la route de la Trace, le "Montmartre martiniquais" se distingue par sa blancheur, détonnant avec la verdure omniprésente, sa coupole et son clocher dressés au milieu de la luxuriante végétation.

L'église Notre Dame de l'Assomption de Sainte-Marie en Martinique



L'église Notre Dame de l'Assomption de Sainte-Marie est l'une des plus plaisantes de l'île.

L'église Notre-Dame de l'Assomption trône au sommet d'un escalier qui domine le bourg. Elle est construite sur un plan basilical qui se présente sous la forme d'un vaste édifice rectangulaire peint aux couleurs de la Vierge Marie, en bleu et blanc. Sa façade est d'inspiration

vaguement baroque d'allure espagnole. L'intérieur est charpenté et couvert de tôles ondulées.

Elle abrite les reliques de Saint Martial et Saint Jucondien scellées dans le maître-autel.

L'église Saint-Henri des Anses-d'Arlet

S'il est une église qui vaut bien le coup d'œil, c'est bien l'église Saint-Henri des Anses d'Arlet. Ce qui la rend spéciale, ce n'est pas son apparence sobre et discrète, bien que son clocher (reconstruit en 2008 à la suite du passage d'un cyclone) à plusieurs niveaux



soit assez remarquable, mais plutôt sa situation. Placée en bord de mer, le ponton de la plage de l'Anse d'Arlet est parfaitement aligné à son entrée. Depuis l'extrémité de la construction en bois, la vue est tout simplement magnifique : une plage de sable fin, une église entourée d'habitations, en arrière-plan les mornes à la verdure intense et au-dessus couvrant le tout un ciel bleu azur !

En plus de ces églises et cathédrales inscrites aux titres des monuments historiques, la Martinique possède de nombreux autres lieux de culte qui mériteraient aussi quelques lignes ... Une autre fois ?

---...---

Yondé pwovèb kréyol (tiré du dictionnaire créole)

An kay san yich, sé an jaden san flè

Une maison sans enfant est un jardin sans fleur.

Moralité :

Les enfants font le bonheur des parents.

An kout lang, sé an nich poul bwa

Un coup de langue c'est une niche de poule bois

Moralité :

Une parole peut avoir des conséquences terribles.

An manman sé an bol a kouvèti

Une mère est un bol à couvercle.

Moralité :

Toute mère sait cacher les défauts de ses enfants.

A pa tout pantalon i ni an nonm adan-y

Moralité

Tous les pantalons ne contiennent pas forcément un homme.

Moralité

Deux interprétations ici :

- Il ne suffit pas de porter un pantalon pour prétendre être un homme ; encore faut-il le prouver dans ses actes.
- L'habit ne fait pas le moine.

Alé a sé taw, viré a sé ta mwen

Traduction

L'aller est à toi, le retour est pour moi

Moralité

Fais l'imbécile, je t'attends au tournant.

HYGIENE ET SANTE BUCCO DENTAIRE DES PERSONNES AGEES DEPENDANTES

Dr Raymond Conseil

Chirurgien-Dentiste, Praticien hospitalier en Odontologie du CHUM, Vice-Président de l'IREPS Martinique, Ancien Président du Comité Martiniquais d'hygiène Bucco-Dentaire

La dernière enquête sur l'état de santé buccodentaire des personnes âgées en France date de 1995 sous l'égide de l'OMS. L'**indice CAO** est utilisé comme mesure ou indicateur synthétique d'atteinte carieuse, représentant une moyenne des différents éléments suivants : nombre de **dents cariées (C)**, nombre de **dents absentes** pour cause de pathologie **(A)**, nombre de **dents obturées**, soignées **(O)**.

Le CAO moyen pour les 65-74 ans est de 23,3 +/- 7,4. Il varie en fonction du sexe et du niveau socioéconomique des personnes. On enregistre en moyenne 16,9 +/- 10,6 dents manquantes par individu, soit 72.2% de l'indice, ce quel que soit la cause de l'extraction. Le nombre de dents cariées est faible (1,1 +/- 0,5). 16% de la population étudiée sont totalement édentés ; 61,5 % sont porteuses de prothèses adjointes. Il est intéressant de noter qu'il existe des différences significatives entre les variables sociodémographiques et le pourcentage de sujets édentés.

Compte tenu du niveau socio-économique moyen de notre département et de l'offre de soins de ville nettement déficitaire par rapport à la France métropolitaine, ces chiffres doivent être revus à la hausse sur le territoire.

Parmi les personnes vivant **en EHPAD, 35 à 50% souffrent de pathologies bucco dentaires** (1).

Les résidents rencontrés ont plus de 75 ans, et montrent un niveau de dépendance assez élevé (GIR moyens entre 2,65 et 2,78 selon les études).

- 43 à 57% présentent de la plaque dentaire et environ 50% du tartre.
- Entre 28 et 40% souffrent de gingivites (inflammation de la gencive).
- Enfin 15 à 20 % présentent des mobilités dentaires.
- 10% d'entre eux, quelques soient les études, auraient besoin d'une prise en charge en urgence : 28 à 50% de détartrage, environ 40% de soins de carie. Près de 40 % auraient besoin d'une ou plusieurs extractions, 30 à 50% d'entre eux de prothèses.

Différentes causes peuvent provoquer ce mauvais état :

- Un vieillissement physiologique {perte d'efficacité sensorielle, hyposialie (manque de salive), baisse des défenses immunitaires, troubles praxiques (enchaînements automatiques de gestes)}
- Un vieillissement pathologique et un retentissement d'une pathologie chronique.
- Une mauvaise hygiène buccodentaire et prothétique.

Des études menées dans le cadre de bilans gratuits dans les centres d'examens de santé montrent le rapport étroit entre les problèmes dentaires et les autres pathologies. De ce fait l'amélioration de la santé orale des personnes âgées, puis son maintien tout au long du vieillissement nous paraissent capitaux. Les **bénéfices médicaux, psychologiques et sociaux** induits sont multiples :

- Prévention du risque de déséquilibre du diabète de type 2
- Prévention des complications des maladies cardiaques
- Lutte contre la dénutrition
- Lutte contre la dépendance
- Restauration de l'image corporelle et de l'estime de soi
- Restauration de la relation aux proches et aux professionnels
- Préservation de la dignité
- Diminution des risques de chutes avec une occlusion dentaire bien équilibrée et fonctionnelle

La situation en Martinique :

- En 2040 la Martinique sera dans le trio de tête des régions les plus âgées de France.
- Le taux d'équipement et d'hébergement en EHPAD est significativement inférieur au taux métropolitain.
- L'offre de soin bucco-dentaire est également en déficit par rapport aux régions hexagonales.

Ces trois paramètres augurent, si des efforts conséquents ne sont pas entrepris, d'une catastrophe sanitaire bucco-dentaire et de comorbidités directes et indirectes.

Les pistes et les objectifs à atteindre pour améliorer cette situation sont les suivants :

- Établir des statistiques départementales régulières
- Former les chirurgiens-dentistes (en cours, avec la collaboration du Comité Martiniquais d'hygiène Bucco-Dentaire et de l'URPS Martinique).
- Sensibiliser et compléter les connaissances du personnel encadrant (les dernières formations en Martinique datent de 2013).
- Intégrer la problématique bucco-dentaire dans le projet médical d'établissement (en faire une priorité au niveau des tutelles).
- Améliorer la prise en charge bucco-dentaire de ces unités par des outils adaptés
 - ✓ Unités de soins dédiés,
 - ✓ Examen bucco-dentaire systématique lors de l'accueil dans l'établissement,
 - ✓ Examen de prévention tous les ans avec des fiches spécifiques (site de l'UFSBD).
 - ✓ Télémédecine adaptée à l'Odontologie
 - ✓ Mesures préventives quotidiennes adaptées au niveau de dépendance de chaque cas
 - ✓ Stratégies psychologiques pour limiter les comportements de refus de soin
 - ✓ Stratégies opératoires en dentisterie restauratrice gériatrique
 - ✓ Bucco-bus
- Enfin, sensibiliser les médecins coordinateurs, les accompagnateurs familiaux et les professionnels de santé concernés, sur le fait qu'une bonne santé buccodentaire est un élément essentiel de la qualité de vie et de la santé globale, et ce, tout au long du vieillissement

---...---

Des jeux pour la mémoire

Les parties du corps





bouche
bras
cou
coude
doigt
dos
dos
front
genou
joue
main
menton
narine
nez
oeil
oreille
orteil
pied
sourcil
tête

J'ai des grandes oreilles!

Trouve dans la grille les 20 mots sur les parties du corps!

Dessine et identifie trois parties du corps

Je m'appelle: _____
 La date: _____



Composantes de la CFPPA

Ce livret est co-financé par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie (CFPPA)

LES ANIMAUX



Cherche dans la grille les animaux suivants

CHIEN	CHAT	VACHE	CHEVAL
COCHON	POULE	LAPIN	COQ
LION	POISSON	OISEAU	SINGE
BREBIS	ÂNE	OURS	CROCODILE
GIRAFE	ÉLÉPHANT	SERPENT	



#MobilisésContreLaCovid

#PourNousProtégerJeMeFaisVacciner

CHOLESTÉROL : QUI FAIT QUOI ?

(Dr Carolle CHATOT HENRY,

<https://familyevasion.com/cholesterol-qui-fait-quoi?>)

Tout d'abord, à quoi ça sert ?



Le cholestérol participe à la **construction de nos cellules** (le *ciment entre des briques pour simplifier...*), intègre la **bile** pour faciliter la digestion, et sert comme matière première aux **œstrogènes et à la vitamine D...**

Son rôle est donc essentiel à notre format santé.

Mais **près de 20% des Français** ont un taux de LDL-cholestérol trop élevé. Les plus concernés sont les adultes âgés de **45 à 65 ans**.

D'où ce petit article pour faire mieux...

Cholestérol, bon ou pas bon ?

En fait il n'y a pas vraiment de bon ou de mauvais cholestérol ! Les **deux sont utiles...**

Ce lipide fait tout simplement son boulot répondant le plus souvent à une **homéostasie** (régulation) de l'organisme.

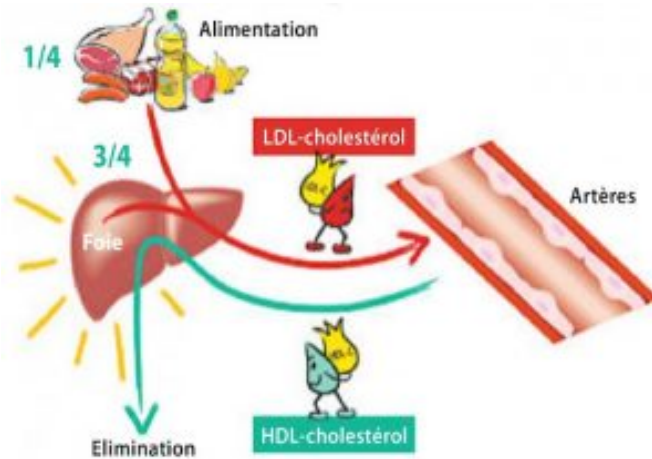
Comme il ne peut pas se déplacer seul dans le sang (car trop gras), il s'accroche aux wagons. Sinon il serait comme... « *des flocons de graisse au-dessus d'une eau chaude* ». De là à imaginer un bouillon de culture, on n'en est pas trop loin !

Aussi il va faire du stop... et demander à 2 transporteurs de le véhiculer.

Je ne sais pas si le pouce est en l'air... mais le **LDL** (*Low density Lipoprotein*) et le **HDL** (*High density Lipoprotein*) le font monter à bord.



Le **LDL** embarque donc le cholestérol **du foie vers les organes**. Lors du voyage, le **LDL-cholestérol** lâche un **dépôt de graisse** dans nos artères. Progressivement, celui-ci obstrue la voie et comme un piquet de grève (*restons d'actualité...*), et diminue la circulation, **d'où le raccourci de « mauvais » cholestérol.**



Le **HDL** fait le jeu de l'oie ... (*en pensant au foie gras... d'oie*) et retourne à la case départ ! Ainsi le **HDL-cholestérol** transporte le cholestérol **des organes vers le foie**. Le bonus de ce trajet est le **nettoyage** des résidus de l'aller (*et hop on époussette !*). **Et donc, il devient le « bon » cholestérol.**

Les transporteurs et le cholestérol sont produits par le foie. Seul 25 % du lipide vient de l'alimentation et n'existe que dans les **graisses d'origine animale**.

Conséquences de ce charivari

On sait donc que si le LDL est trop élevé ou le HDL est trop faible, le cholestérol se combine à d'autres transporteurs et forme une plaque d'**athérosclérose**. Tout ceci, n'est ni plus ni moins l'origine des **maladies cardio-vasculaires**.

Les **complications** alors arrivent : une hypertension artérielle, un accident vasculaire cérébral, une maladie coronarienne, une oblitération des membres inférieurs ...

Comment ne pas encrasser les tuyaux ?

Certains aliments influencent le LDL-cholestérol (*celui qu'on veut pas...*) d'où les conseils ci-dessous.

Au niveau de l'**alimentation**, réduire les graisses saturées (*le biscuit du café...*), diminuer les produits laitiers (*mon fromage !*) ou la viande transformée (*adieu pilons et pâtés salés ?!*) feront partie des préceptes du « bien manger ».



Et aussi on évite le « trop salé » en oubliant la salière de la table.



En fait, l'apport global de graisses pour une personne ne devrait pas représenter plus de **30 à 35 % des calories totales** (au lieu de 40 à 42 %

le plus souvent aujourd'hui).

Mais demander à une bretonne de diminuer le beurre, c'est direct penser : **Anba latè, pa ni plézi !**

A cela s'ajoute l'**activité physique**...

Le « bouger » bien connu de la plupart d'entre nous, c'est à dire faire de l'exercice à une intensité modérée **3 à 5 fois par semaine**... Au moins 30 minutes à 45 min à chaque séance est la ligne droite du "bien vivre".



Puis perdre un **excès de poids**...

dans le meilleur des cas... permet de corriger l'excès de cholestérol, dit-on... Perdre du poids ? bien difficile quoi qu'on dise !

Et après 50 ans, croix et bannières... *je vous le dis... pff.*

Qu'est-ce qu'on vise et pourquoi ?

Le **bêta-sitostérol**... *Euh... C'est quoi la bête ?*

C'est un phytostérol, présent dans les plantes telles que **noix, graines, huiles et légumineuses**. Il imite le cholestérol et pourrait réduire les taux sanguins du LDL-cholesterol. En fait, il entre en concurrence avec le cholestérol et prend, en partie, sa place au niveau des transporteurs. *Eux ne font pas grève...*

Une partie du cholestérol est ainsi éliminé par les selles et une autre est utilisée pour la synthèse de sels biliaires... avec un LDL qui diminue en conséquence.

Certains aliments à privilégier plus que d'autres

Donc qu'est-ce qu'on mange... ?

Les **légumineuses** (haricots rouges ou blancs, pois chiche, lentilles...) possèdent des fibres bienfaitrices qui s'allient aux sels biliaires. Cette combinaison module le taux du « mauvais » cholestérol.



---...---



Ensuite la **pomme** qui d'après les anglais éloigne la visite du médecin. En faire une bouchée quotidienne est même recommandée.

Tout comme le **pamplemousse**... grâce aux bienfaits de la pectine, le **raisin** (rouge) fait aussi partie des mascottes... Une étude montre qu'après son absorption régulière le cholestérol baisse jusqu'à 6% de son taux. Mais pas d'abus, car le raisin est riche en sucre ! Et l'**avocat** (riche en acides gras insaturés), la **groseille**, la **cerise-pays**... toujours dans notre [jardin créole](#) !



Les **oléagineux** (noix, pistaches, amandes et autres graines) diminuent le cholestérol ; bien sûr ils seront choisis "nature", sans trop de sel ni de sucre. Ce sont des acides gras insaturés tout comme les **huiles végétales** (tournesol, olive, colza...) et les **poissons gras** des mers froides (thon, saumon, sardine, maquereau...).

L'**avoine** est également connue pour son rôle modulateur. Il sera donc la star du petit déj' (avec une boisson végétale) au dépend de notre croissant national ! *Sniff... fini les gâteries.* Des **céréales complètes** (riz, pâtes, pain...) et le tour est joué.

Une portion de **légumes verts** (à **feuille** / laitue..., **tige** / céleri, **fleur** / brocoli..., **fruit** / concombre ou à **racine** / oignon...) et une portion de **crudités** chaque jour. **Frais**, du territoire le plus possible... et **bio** encore mieux !

Pour petit rappel, la [Ferme Perrine au Lamentin](#) tous les samedis offre les ingrédients du panier...!

La suite au prochain numéro...



Les 6 et 7 avril 2022 à l'Hôtel la Batelière est organisé :

LE PREMIER RENDEZ-VOUS EN MARTINIQUE DES ACTEURS PUBLICS ET PRIVES DU BIEN VIEILLIR

Pour tenter de répondre aux enjeux , avec tous les acteurs de la filière du vieillissement

En 2030, La Martinique sera au regard des statistiques l'un des territoires les plus vieux de France.

L'Accompagnement et le maintien à domicile, l'aide aux aidants, la mobilité, l'accès aux droits, la lutte contre l'isolement, la précarité économique et sanitaire ... sont autant de défis à relever dans les années à venir. Un enjeu sociétal et territorial majeur.

Déjà engagée dans de nombreuses actions, **la Collectivité Territoriale de Martinique** s'associe à **idealCO** et à son **Club PA-PH** pour sensibiliser et engager les acteurs locaux dans une dynamique de partage d'expériences et de réflexions autour des problématiques de prévention de la perte d'autonomie, de soutien à la vie au domicile, des offres d'accueil et d'hébergement et d'accès à la vie sociale.

Parallèlement, les professionnels de la silver économie se mobilisent pour développer la filière du secteur de l'autonomie.

La Mutualité Française Martinique est partie prenante avec d'autres acteurs de ce grand rendez-vous.

Vous pourrez participer à ce grand événement :

1. En vous déplaçant à Schoelcher, en présentiel
2. En Participant à l'événement depuis votre ordinateur en immersion dans une plateforme virtuelle.

Conférences interactives, échanges et réseautage entre professionnels, visite de stands...

Inscription en ligne indispensable pour construire votre parcours, physique ou virtuel.