



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),

Voici les grandes vacances et j'espère que notre 6^{ème} numéro vous trouve en excellente forme.

Les autorités ont desserré les contraintes sanitaires et en gros nous sommes ravis de reprendre gout à la vie.

Mais attention restons vigilant car le virus est toujours présent et actif : **A NOTRE INITIATIVE**, ne négligeons surtout pas le respect les gestes barrières.

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

Notre 6^{ème} cahier vous propose de mieux connaître la caïmite et l'igname, de déguster les cocktails Exotica et Bora bora, de visiter le domaine de la Pagerie...

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

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

Bonne lecture !

Roger-Gabriel PRUDENT

Président de l'Union Régionale
MUTUALITE FRANÇAISE MARTINIQUE

Au sommaire de ce 6^{ème}
numéro :

Rimèd razié :
La caïmite

Manjé, manjé péyi a :
l'igname

Cocktails plaisir :
Exotica et Bora bora

JEUX POUR LA MEMOIRE

Patrimoine :
- Belles fleurs de
Martinique,
- La Pagerie

Santé : HYPERTENSION

Dossier :
LE CENTRE DE SANTE
DENTAIRE

Directeur de publication :

Roger-Gabriel PRUDENT

Dénomination et siège social :

**UNION REGIONALE –
MUTUALITE FRANCAISE
MARTINIQUE**

Immeuble HILDEVERT RDC A
Rés Pichevin 2 Fort de France 97200
0596 39 32 42,

direction@mutalite-mq.com

Contributeurs :

Raymond BAYBAUD, Carolle
CHATOT-HENRI, Roseline
DELBLOND, Ludmilla EULOGA,
Roger-Gabriel PRUDENT, Lyvia
ROSIL, APASAM,
EVAD SANTE

Imprimeur : RAPIDO

Rte de Palmiste, 97232, Le Lamentin
Date de publication : JUILLET 2022

Mieux connaître nos *rimèd razié*

La Caïmite

Une pulpe laiteuse et un cœur en étoile, voilà ce qui caractérise la **Caïmite**. Originaire d'Amérique centrale et des Antilles, fruit violacé ou vert.

La Caïmite : tout savoir sur ce fruit tropical

Faisant partie de la même famille que le corossol, le rollinier et le cœur de bœuf, de la taille, du poids et de la forme d'une pomme, ce fruit se développe naturellement dans les zones côtières d'Amérique centrale où son arbre peut s'élever jusqu' à 15 mètres de hauteur.

Il dispose par ailleurs d'une importante richesse en nutriments et en vitamines et sa consommation est réputée bénéfique pour la santé.

Utilisé en cuisine, ce produit est également employé en cosmétique pour réaliser des parfums et des crèmes dans le but de combattre le vieillissement cutané...

Le caïmitier

La caïmite pousse sur un arbre de la famille des Sapotaceae, appelé caïmitier. Son nom latin est *chrysophyllum cainito* et il s'adapte aisément aux climats chauds d'Amérique centrale et des îles Caraïbes en particulier. Bien que le caïmitier soit peu exigeant quant à la nature du sol, il ne supporte pas les sols asphyxiants, chargés de produits chimiques. Autofertile, cet arbre tropical dispose d'un feuillage persistant, avec une écorce très riche en latex et de petites fleurs de couleur jaune verdâtre apparaissant entre les mois d'octobre et de janvier.

La récolte des fruits démarre en janvier et peut s'étendre jusqu'en mars. S'il n'est pas à l'étroit, le caïmitier offrira un bel ombrage.

Les insectes pouvant nuire aux feuilles du caïmitier sont peu nombreux et aux Antilles, cet arbre semble peu inquiété par les nuisibles environnants.

Bois très résistant, le bois du caïmitier est parfois utilisé dans la construction et dans certains pays d'Amérique Centrale pour réaliser des meubles et des objets d'ornement.



La caïmite

Fruit globuleux à la peau épaisse, la caïmite se cueille à maturité, lorsqu'elle est molle. En effet, ce fruit exotique n'a pas tendance à tomber quand il est mûr. Il importe donc de se fier aux changements de couleur de la peau de ce fruit pour le cueillir parfaitement mûr. La couleur de la peau variant avec la variété étudiée, elle peut aller du jaune au violet. Non mûr en revanche, les caïmites sont de couleur verte avec pulpe violacée, mais il existe également une variété de caïmite à la peau verte à maturité et à la chair blanchâtre.

Lorsqu'elle est divisée en deux, l'on découvre une pulpe molle et gluante à maturité. Entièrement comestible, celle-ci a un goût agréablement sucré et comporte un à quatre pépins aplatis, de couleur brune. Attention : ne pas consommer les pépins car ils sont toxiques.

La Caïmite : bienfaits et usages



En plus du fait que la *pomme de lait* soit très rafraîchissante, elle est également réputée offrir de nombreux bienfaits et calmer de nombreux maux. Riche en vitamines A, C et B, en calcium et en fer, ce produit est également une bonne source de polyphénols, des micronutriments possédant de propriétés antioxydantes.

Propriétés médicinales et bienfaits qui lui sont attribués

Bronchites et les diarrhées figurent parmi les maladies qu'elle pourrait guérir alors qu'appliquée sur

la peau elle soignerait blessures et plaies.

Outre le fruit du caïmitier, certains utilisent également la sève de cet arbre en cataplasme pour soulager les rhumatismes et soigner efficacement les abcès. Conditionnée en poudre ou séchée, elle peut par ailleurs être utilisée comme un vermifuge naturel.

En Amérique centrale, la Caïmite est utilisée pour combattre les affections inflammatoires, à l'instar de l'angine de poitrine et de la laryngite. En Côte d'Ivoire, la décoction de l'écorce de cet arbre est utilisée en bain de bouche contre la mauvaise haleine...

Attention : pour les diabétiques, sa consommation doit être faite avec beaucoup de précautions et avec le consentement d'un médecin alors que pour les femmes allaitantes, la consommation régulière de la pomme de lait favoriserait la production de lait de bonne qualité...

Comment consommer la caïmite ?

La caïmite est un fruit qui se consomme cru. Sa chair est très douce et sucrée et s'apprécie à maturité. Attention : après vous être délecté de ce fruit, il vous restera peut-être un léger voile de latex sur le bord des lèvres !!!

À l'instar des melons, la caïmite peut être dégustée aussi bien en dessert qu'en entrée.

Très rafraîchissant et apprécié fortement par les Antillais, le jus de caïmite s'intègre aisément dans la préparation de nombreux cocktails alors qu'en Jamaïque, le fruit se prépare en compote et en confiture et combiné avec de l'orange pour être consommé lors des événements importants comme les cérémonies de mariage.

La feuille de caïmite

Le caïmitier présente un feuillage exceptionnel, composé de feuilles bicolores, dorées et vert brillant.

A elles aussi se voit associée une multitude de vertus médicinales.

Aux Antilles par exemple, l'infusion de feuilles permettrait d'équilibrer le taux de glycémie dans le sang, et donc de combattre le diabète. L'infusion ne nécessite pas plus de 3 feuilles par grande tasse.



Dans d'autres régions d'Amérique centrale, les feuilles de caïmite sont employées pour traiter les blessures et les plaies en cataplasme.

La Caïmite : l'info en plus

Découverte pour la première fois dans les îles des grandes Antilles, la caïmite a conquis par la suite le reste de l'archipel, dont la Martinique. Le mot caïmite a été donné par les Indiens Taïnos. En Martinique ainsi que dans d'autres îles des Caraïbes, c'est ce terme qui a été retenu. *Maduraverde*, *Vu Sua*, *Milk Fruit* et *Star Fruit* et *cainito* sont par ailleurs d'autres noms de la caïmite.

La caïmite en Martinique et Guadeloupe

Le caïmitier est très célèbre en Guadeloupe et en Martinique où il est largement cultivé dans les jardins. Comme pour beaucoup d'arbres exotiques, son développement en tant que culture de diversification est étroitement lié aux possibilités de commercialisation sur les marchés internationaux et sur les marchés locaux.

L'arbre et ses fruits sont en effet peu populaires en dehors des frontières antillaises. En outre, son exportation vers l'Europe nécessite un accompagnement commercial solide afin de faire découvrir et apprécier ce fruit à l'apparence et au goût exceptionnel. Les établissements hôteliers pourraient y contribuer directement ou indirectement en sensibilisant les touristes à la dégustation de ce fruit rustique. Ils pourraient par exemple inclure la caïmite dans les corbeilles de fruits qu'ils placent dans les suites ou dans les chambres. De leur côté, les producteurs pourraient faire de leur mieux pour toujours offrir des produits de qualité.



An nou manjé manjé péyi a L'igname

Histoire

L'igname est un nom ambigu désignant plusieurs espèces de plantes appartenant au genre *Dioscorea* de la famille des *Dioscoreaceae* cultivées dans toutes les régions tropicales du globe à des fins alimentaires pour leurs tubercules riches en amidon.



Le terme *igname* qui provient de la racine africaine « *nyam* » qui signifie « *manger* » ne désigne que les espèces dont le tubercule est comestible.

Deux espèces d'ignames proviennent d'Asie du Sud-Est, deux autres d'Afrique et une d'Amérique du Sud. L'igname n'a cependant jamais trouvé sa place en Amérique du Sud tel que la patate douce, la pomme de terre et le manioc sont tous les deux originaires de ce continent.

Les espèces présentes en Afrique ont été domestiquées sur ce continent plus de 6000 ans avant notre ère. L'igname serait arrivée sur notre archipel vers la fin du 16ème siècle dans les bateaux transportant les esclaves. L'igname faisait d'ailleurs partie intégrante de leur alimentation et était cultivé dans les potagers prévus pour les récoltes vouées à leur alimentation

Variétés

Le nombre de variétés d'ignames est inconnu. Les variétés suivantes sont cultivées en Martinique :

- *Dioscorea alata* : Plimbite, Belep, Pacala, Boutou, etc...
- *Dioscorea cayenensis* : Portugaise, Igname poule, Igname jaune...
- *Dioscorea trifida* : Cousse-couche blanche ou violette.

Ce sont des plantes grimpantes, volubiles, souvent diodiques. Les feuilles sont pétiolées, cordiformes, selon les espèces alternes ou opposées. A leur aisselle se développent des bulbilles pouvant servir à la multiplication de la plante et parfois consommables.

Les tubercules sont de forme **ovoïde à oblongue**, parfois aplaties ou comme des massues allongées. Elles peuvent attendre **1 mètre de longueur** et leur poids généralement de **3 à 5 kg** peut aller **jusqu'à 15 kg**. La peau peut être **jaune, blanche** ou **plus foncée** comme **brune voire noire**.

La chair est généralement **blanche** mais peut aussi être **jaune**.



Vertus médicinales

Peu de recherches existent sur les propriétés médicinales de l'igname sur l'Homme. :La majorité d'entre elles ont été **faites sur des animaux**.

Il est dit que la consommation quotidienne d'igname **diminuerait le cholestérol** sanguin total., réduirait le **diabète** et assurerait aussi une **protection du foie et des reins** contre les **dommages causés** par de **fortes doses d'acétaminophène** ou d'**alcool**...

Utilisation

Ce tubercule n'était **pas présent sur les tables des colons** qui préféraient **faire venir d'Europe des pommes de terre** !

Si autrefois, elle était majoritairement **mangée après avoir été bouillie** plusieurs minutes dans de l'eau, plusieurs recettes avec comme **élément principal l'igname** sont venues **améliorer la manière de la percevoir**, elle qui n'était qu'un **simple élément de nourriture des esclaves**.

Ainsi, l'igname est très présente dans la cuisine martiniquaise et est **consommée plusieurs fois par semaine** dans beaucoup de foyers.

Elle a entre autres **intégré les repas des fêtes de Noël**.



Aujourd'hui on consomme l'igname en gratin et de **bien d'autres manières**. Elle fait partie de ce que l'on appelle localement les « *légjim-péyi* » (légumes du pays) à l'instar du chou de chine, les bananes de type légume (ti-nain et plantain), le fruit à pain ou les patates douces.

L'igname est produite en Martinique en **grande quantité** pour **nourrir la population locale**. Elle est également un peu **importée vers la métropole** ;

BRANDADE DE MORUE A L'IGNAME

Recette proposée par Nathalie de BELLE MARTINIQUE



INGREDIENTS : 500g de morue séchée, 1 igname, 2 oignons hachés, 1 pincée de piment, 4 gousses d'ail, 1/2 bouquet de persil, 3 branches de thym, 10cl d'huile d'olive, 20cl de lait, fromage râpé, beurre, sel, poivre...

PREPARATION

- Faire dessaler la morue dans de l'eau froide 24h à l'avance, en changeant l'eau régulièrement.
- Le lendemain, pocher la morue dans deux eaux successives, puis la chiquetailler.
- Faire revenir à feu doux les oignons sans les colorer avec la pincée de piment et les gousses d'ail épluchées dans une casserole contenant les 10 cl d'huile. Ajouter la morue chiquetaillée aux épices et faire revenir l'ensemble.
- Éplucher l'igname, couper la chair en morceaux et la faire cuire dans de l'eau légèrement salée.
- L'égoutter et l'écraser à la fourchette avec le lait. Ajouter le thym effeuillé.
- Mélanger la purée d'igname à la morue. Assaisonner de sel et de poivre et verser la préparation dans un plat à gratin beurré.
- Saupoudrer de fromage râpé et de petites noisettes de beurre.
- Terminer la cuisson 20 min au four et servir bien chaud.

Nos cocktails plaisir

★ EXOTICA ★

Nos carnets de Recette by L.EC&👤🔍



Ingrédients pour 8 personnes

1,5l Jus d'orange, 1l Jus de fruits exotiques, 1 Citron, 5cl Sirop de sucre de canne,

Étapes de préparation

1. Versez le jus d'orange dans un saladier et mélangez avec le jus de fruits exotiques et le sirop de sucre de canne.
2. Pressez le citron vert et ajoutez son jus dans le saladier. Placez au réfrigérateur au moins 1 h.
3. Versez le punch dans des verres à cocktail, ajoutez quelques glaçons et servez.

...----

Nos cocktails plaisir !

☀️ Cocktail Bora Bora sans alcool ☀️ :

INGRÉDIENTS

- .10 cl de jus d'ananas
- .6 cl de jus de fruits de la passion
- .1 cl de jus de citron
- .1 cl de grenadine

PRÉPARATION

- Versez les jus d'ananas, de fruits de la passion, de citron et la grenadine dans un shaker rempli de glace.
- Secouez énergiquement.
- Versez dans un verre en filtrant les glaçons.
- Servez immédiatement avec une paille.

.....



Des jeux pour la mémoire

MOTS MASQUES

Rayer dans la grille tous les mots de la liste ci-dessous. Ces mots sont toujours inscrits en ligne droite, horizontalement, verticalement ou diagonalement, à l'endroit ou à l'envers. Quand ce sera fait, il vous restera 10 lettres : assemblées, vous découvrirez le nom de celui qui arpente les sentiers...

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

- ACOUSTIQUE
- ALTITUDE
- AMIS
- ANCIENS
- AOUT
- ARTISAN
- ASSOCIATION
- AVENIR
- BAIGNADE
- BALADE
- BARBECUE
- BISTROT
- BLEU
- BOIS
- BONJOUR
- BOURGOGNE
- BRAVER
- BRONZER
- CAMP
- CANTONNIER
- CHALEUR
- CHANT
- CHATON
- CHEMIN
- CHENE
- COQUILLAGE

Jeu crée par <http://nounoubricabrac.centerblog.net/>

... Sylvie

- | | | | | |
|------------|------------|----------|------------|----------|
| CREMANT | FLEUR | LAGON | PENSEE | SIECLE |
| DESSIN | FOIN | LEZARD | PINGPONG | SOLEIL |
| DEVERSOIR | GLANDEE | LIBERTE | PISCINE | SOURIRE |
| DOMAINE | GOLFE | LOISIRS | PLAGE | SURF |
| DOUBOU | GRENOUILLE | LUZERNE | PLAISIR | TENTE |
| DRUIDE | GRILLON | MEMOIRE | PLUIE | UNIVERS |
| DUNE | HABITANT | MER | POESIE | UTOPIE |
| ECHO | HIRONDELLE | MUSIQUE | PRAIRIE | VACANCES |
| EDITO | ILOT | NATATION | PUITS | VIGNE |
| ENVOL | INSTANT | OCEAN | RAFTING | VIGNOBLE |
| ESCALE | JAUNE | OISEAU | RELAXATION | VOILE |
| EXPOSITION | JEU | OMBRE | REVERIE | ZOO |
| FESTIVAL | JONC | PALAIS | RIVIERE | |
| FEUX | JUILLET | PAPILLON | ROSEE | |

Réponse : RANDONNEUR

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
- JONER
- 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

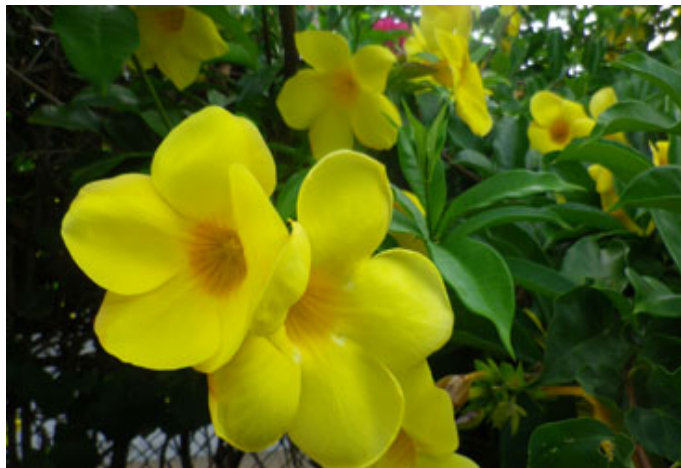
Mot mystère :

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



Mieux connaître notre patrimoine : **BELLES FLEURS DE MARTINIQUE**

Nous vous proposons quelques beaux spécimens pour ravir vos yeux !



Allamanda



Rose de porcelaine



Ixora rouge



Anthurium



Bougainvillier



Hibiscus rouge



Red ginger



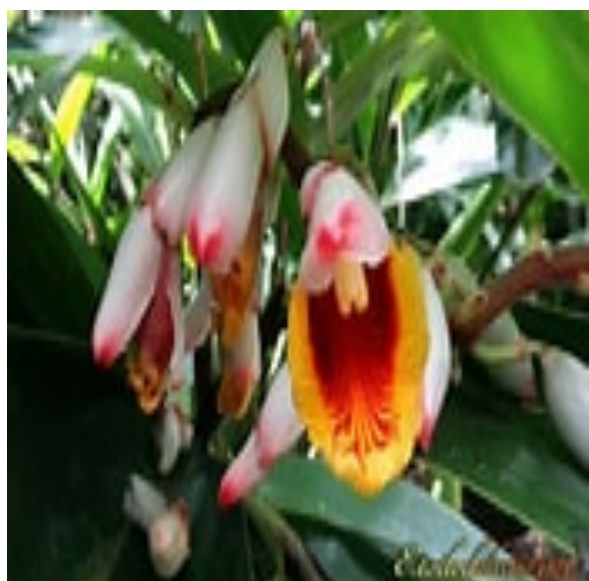
Clérodendron grim pant



Laurier rose



Callianthe mégapotamica



Atoumo



Maracuja

Mieux connaître notre patrimoine

D'après Family évacion, Carolle CHATOT-HENRY

Domaine de la Pagerie ... et un prénom



C'est à la Pagerie, ancienne habitation-sucrerie, qu'a vécu **Marie Joséph Rose de Tascher de La Pagerie**, dite **Joséphine de Beauharnais**, future impératrice de France par son second mariage avec Bonaparte.

Elle serait née en juin **1763 aux Trois-ilets**, baptisée dans cette commune, même si des questions restent en suspens. Ce que l'on sait par contre, c'est qu'à l'âge de 3 ans, elle vivait avec sa famille au Domaine de la Pagerie, entourée de sa *Da* appelée *Marion*.

Elle y vivra jusqu'à ses **16 ans**.

Histoire de famille...

Alexandre de Beauharnais, fils de gouverneur, est le premier mari de Joséphine.

L'**habitation principale** est dévastée par un terrible **ouragan** qui ne préserve que la sucrerie. Il s'agit alors pour la famille de s'appuyer sur les ressources de l'exploitation afin d'assurer le capital immobilier.

Du fait de la mauvaise gestion du père de Joséphine et probablement aussi à cause du cyclone de 1766, l'habitation va périlcliter.

C'est par son second mariage, en 1796, que Joséphine devient la **première dame de France**, apportant ainsi une aide financière à sa famille.



Mais sans donner d'héritier au trône, elle divorce alors que ses enfants se désintéressent du bien et se séparent du Domaine de la Pagerie, après sa mort, en **1814**.



En Martinique, le nom de *Joséphine* est souvent lié au **rétablissement de l'esclavage en 1802 par Napoléon 1^{er}**, ce qui explique la détérioration régulière de sa statue sur la **Place de la Savane** à Fort-de-France. Pourtant à cette époque, l'île est sous domination anglaise...

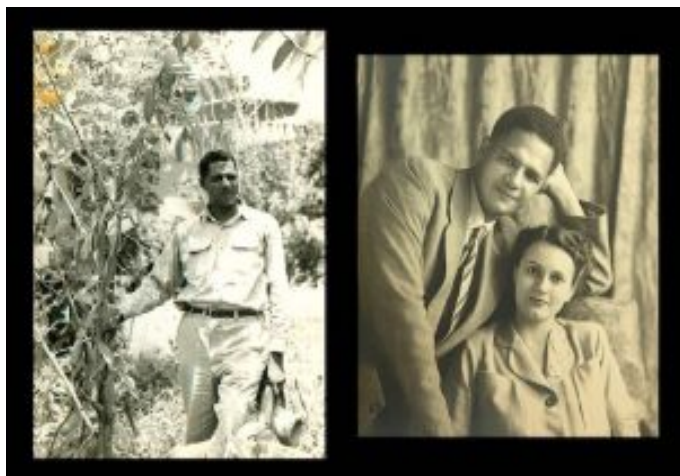
Il n'y a pas de traces écrites de la supposée responsabilité de Joséphine dans le rétablissement de l'esclavage. On sait qu'elle a grandi dans une famille esclavagiste sur une habitation

entourée d'esclaves jusqu'à 16 ans, a été propriétaire de l'habitation entre 1807 (décès de sa mère) et 1814, année de sa mort.

Les écrits ne nous disent pas non plus qu'elle aurait milité pour la fin du système esclavagiste, bien que sa *Da* fût émancipée, à un âge avancé, pour avoir été la nourrice de l'impératrice.



Un homme, pour un travail profond de Mémoire collective



Robert Rose-Rosette, né en 1905, est passionné et fasciné par les ruines de la Pagerie. En 1944, l'homme vétérinaire acquiert cet endroit avec ses propres deniers. Son épouse *Simone* et quelques amis, en feront avec lui un haut **lieu d'Histoire**.

Le **musée Joséphine** est d'ailleurs inauguré en 1954.

Ce visionnaire en fera **le musée le plus visité de la Martinique** et y consacra 40 années de sa vie. Il mettra à jour alors des secrets enfouis par le temps et mettra en lumière les fondations du moulin, la sucrerie, un petit canal... et fera visiter les différents espaces de l'Habitation jusqu'aux plantations de cacao sur le morne.

Lady Churchill, Jacques Chaban-Delmas, Mme Giscard-D'Estaing... visitèrent ce lieu témoin de la période esclavagiste. Avec l'idée d'une « **ouverture de la Martinique au monde** » pour redonner une identité peu (re)connue.

Un lourd passé colonial et esclavagiste inscrit dans les murs et murmures « *pour voir demain* », rapporte sa fille *Françoise* dans un documentaire intitulé « *Celui qui a renoué avec le passé* ».

Jusqu'à **350 esclaves** ont été « répertoriés » sur cette habitation qui a atteint jusqu'à 500 hectares au milieu du 18^{ème} siècle.

Les propriétaires Rose-Rosette vendent ce lieu au département de la Martinique en 1984. Devenu **complexe muséal** (associant le **parc des Florales** et la **villa du Dr Rose-Rosette** transformée en annexe scientifique), il appartient au Conseil Général de la Martinique jusqu'en 2015 puis à la Collectivité Territoriale de Martinique.



« *Rendre visible l'Histoire, afin de mieux la connaître...* »

Le 1er musée ethnographique

Considéré comme le **1^{er} musée ethnographique de la Martinique**, ce site doit permettre, au gré des projets, de saisir concrètement le fonctionnement global d'une habitation-sucrerie. En effet, les bâtiments (moulin à cannes, cuisine...) du domaine devraient bientôt être complétés par une rue Case-nègre que des fouilles archéologiques aideront, espérons-le, à re-situer.



L'historienne *Jessica Pierre-Louis* a pu, grâce à l'extrait de l'inventaire de 1815 (pour la succession de Joséphine), identifier 115 d'entre eux, leur rendant un hommage poignant sur une plaque murale où leurs **prénoms, métiers, valeur marchande...** apparaissent. Leurs conditions de vie et leur histoire sont aussi contées comme celle d'Émilie. Esclave domestique au service de la mère de Joséphine, elle a essayé de l'empoisonner et sera par la suite exécutée : Un projet de restitution (sonore et visuelle) de son procès est à l'étude.

Nouvelle muséographie pour *Faire tomber les murs*

Ghyslain Norca, l'un des guides conférenciers au Domaine de la Pagerie, nous explique avec beaucoup d'enthousiasme les **projets** à venir mais aussi la future réhabilitation de la sucrerie.



Le nettoyage du bâti, le chantier de fouilles archéologiques, le legs des héritiers de *Rose-Rosette...* et l'arrêt dû à

la « période Covid » ont impulsé une nouvelle énergie à l'équipe de *Mme Manuella Yung-Hing*, responsable du domaine de la Pagerie.



Ainsi une **muséographie originale** voit le jour en **janvier 2021** valorisant le patrimoine martiniquais, et surtout les personnes réduites en esclavage sur ce site et qui les fait passer « de l'invisible à une pleine lumière... ».

Mail : museedelapagerie@collectivitedemartinique.mq

Atout santé

HTA : HYPERTENSION ARTERIELLE (Rappel Numéro d'appel du SAMU : 15)



L'Hypertension artérielle (HTA) correspond à une augmentation anormale de la pression du sang sur la paroi des artères.

Dans la majorité des cas, l'HTA est dite *essentielle* : aucune cause connue n'explique son apparition, mais elle est favorisée par des facteurs de risques.

Maladie chronique la plus fréquente dans le monde, il est important qu'elle soit détectée car son traitement est indispensable.

Une question revient : A partir de quels chiffres de pression artérielle est-on Hypertendu ?

La pression artérielle s'exprime par 2 valeurs :

- Systolique qui correspond à la pression dans les artères au moment où le cœur se contracte (systole) et éjecte le sang dans le réseau artériel, c'est la pression maximale du sang.
- Diastolique qui correspond à la pression dans les artères au moment où le cœur se dilate et se remplit entre les deux contractions.

Une élévation de la pression systolique à 14 cmhg ou 140 mmhg ou plus, ou une élévation de la pression diastolique à 9 cmhg ou plu, sont les références...

La pression artérielle est donc dite « normale » si elle est inférieure à 14/9 cmhg.

Ces mesures doivent être constatées à plusieurs reprises, lors de 3 consultations successives sur 3 à 6 mois.

LES RISQUES :

L'HTA augmente le travail du cœur qui s'épuise (Insuffisance cardiaque), ce qui constitue un important facteur de risque cardio vasculaire (Infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral) et favorise la survenue des maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer.

LES CAUSES DE HTA

- L'âge est le principal facteur de risque d'HTA, avec le vieillissement, la paroi des artères devient moins souple. Elle atteint 40 % des personnes à 65 ans et 90% à 85 ans.
- L'origine ethnique : Les Antillais et les personnes originaires du Sud de l'Asie sont plus susceptibles de développer une HTA.
- Les antécédents familiaux
- L'hygiène de vie a une influence sur l'HTA : Alimentation riche en sel, et pauvre en fruits et légumes, consommation importante d'alcool, activité physique insuffisante, consommation de tabac...
- Le surpoids ou l'obésité
- Le diabète
- Le stress
- Les anomalies du cholestérol sanguin

Une fois sur 10, l'HTA est la conséquence d'une maladie plus rare, (par exemple, l'HTA est secondaire à une maladie des reins ou des glandes surrénales).

D'autres causes : prise de certains médicaments (corticoïdes, anti dépresseurs, anti inflammatoire non stéroïdiens), consommation de toxiques (comme la cocaïne, cannabis), syndrome d'apnée du sommeil.

Dans ces cas le traitement de la maladie permet de baisser les chiffres de la tension artérielle.

Un cas particulier l'HTA pendant la grossesse...

LES SYMPTÔMES D'HTA

L'HTA peut-être évoquée par le patient lui-même car il a pratiqué une mesure, sinon les symptômes les plus répandus sont les maux de tête, la fatigabilité, la nervosité, l'insomnie, les sueurs, les mouches volantes devant les yeux, le saignement de nez...

TRAITEMENT

Faire baisser les chiffres tensionnels chez un hypertendu apporte de nombreux bénéfices tels réduction du risque d'AVC, d'infarctus du myocarde et de survenue d'une insuffisance cardiaque, protection des reins, allongement de l'espérance de vie, normalisation de la TA...

L'HTA est un problème de Santé Chronique qui, lorsque les mesures hygiéno-diététiques sont insuffisantes, nécessite un traitement sans interruption.

Le but du traitement est d'obtenir la normalisation de la tension artérielle dans la durée, d'où la nécessité de vérifications régulières, au cabinet du médecin et également au domicile par un tensiomètre.

Le traitement et la prise en charge des autres facteurs de risque cardiovasculaires existants permettent au malade de mener une vie tout à fait normale avec un meilleur équilibre alimentaire, une consommation de sel limitée, une pratique d'activité physique régulière (30 minutes de marche/jour), l'arrêt du tabac, la limitation de la consommation d'alcool...

LES COMPLICATIONS DE L'HYPERTENSION ARTERIELLE

Une HTA non traitée, diminue l'espérance de vie

En absence de traitement de l'HTA, les parois des artères subissent de la pression de façon continue ce qui les endommage.

Le cœur, soumis à un travail plus soutenu souffre lui aussi

L'HTA altère également le fonctionnement des reins

Le risque est augmenté, si par ailleurs la personne a d'autres affections comme le diabète ou une hypercholestérolémie

L'HTA est souvent à l'origine des accidents vasculaires cérébraux

Un accident vasculaire cérébral se manifeste par des violents maux de tête inhabituels et/ou des vertiges, une sensation de perte d'équilibre, voire une chute soudaine, une diminution ou perte brutale de la vision, une sensation de vision trouble, une sensation de faiblesse ou de paralysie dans un membre ou dans une moitié du corps.

A la découverte du Centre de Santé Dentaire Mutualiste

Interview de M. Clidar PANCARTE, Président de la Mutuelle des Fonctionnaires de Martinique (MFM)

La mutuelle des fonctionnaires ouvriers et agents de l'état en service en Martinique (MFM) gère le Centre de santé dentaire mutualiste (CSD) de la rue Moreau de Jonnes.

Présentation de son président, Clidar PANCARTE



M. PANCARTE est un enseignant à la retraite, responsable d'établissement. Âgé de 65 ans, il a travaillé 40 ans dans l'Éducation Nationale.

- Motivations à s'investir au sein de la Mutualité :

Au départ syndicaliste, mutualiste depuis plus d'une vingtaine d'années, et investi dans l'économie sociale et solidaire, j'ai œuvré au sein de la MGEN en tant que vice-président de la Section locale, puis comme vice-président de la MFM pendant 4 ans. Chemin faisant, je me suis retrouvé président de la MFM depuis 2017.

Et c'est le volet de l'entraide et de la solidarité qui me pousse à ça.

Je suis retraité donc je n'attends pas de royalties ni de reconnaissance particulière. Je prends donc sur mon temps, temps que je donne à la société. Valeurs propres à la mutualité.

Présentation du Centre dentaire mutualiste :

La MFM existe depuis 1977.

Régie par le Livre 3¹ du code de la Mutualité depuis 1996, son assemblée générale a décidé de la création d'un centre de santé dentaire (CSD). C'est le premier qui est né dans les DOM, et jusqu'à présent nous sommes encore le seul des Antilles-Guyane.



- Président de la MFM : Un privilège ?

Je ne dirai pas un privilège. Ça peut être une solitude aussi. Il n'y a plus d'autres réalisations relevant du Livre 3 dans les Antilles-Guyane. Nous sommes les seuls depuis 5ans après la liquidation judiciaire de l'UTMM qui gérait le centre optique.

- Quels avantages il y aurait à avoir d'autres centres dentaires qui voient le jour voire dans d'autres départements ?

¹ Le Livre 3 du code de la mutualité décrit le fonctionnement des Mutuelles et Unions pratiquant la prévention, l'action sociale et la gestion de réalisations sanitaires et sociales

Une plus large prise en compte des besoins de la population en élargissant et en diversifiant l'offre de soins ; Beaucoup plus d'entraide et de solidarité au travers d'un maillage du territoire ; S'enrichir des différents échanges qui pourraient naître.

➤ Nombre de dentistes qui y travaillent ?

Au niveau du personnel, nous avons actuellement, 16 salariés : 6 dentistes dont 1 orthodontiste, 5 assistantes dentaires, 1 comptable, 1 chargée du tiers-payant, 1 directrice, 2 secrétaires d'accueil.

➤ Rôle et missions / particularité d'un centre dentaire mutualiste ?

En tant que centre dentaire mutualiste, cette structure est un centre de 1^{er} recours. Elle pratique des tarifs conventionnés, applique le tiers-payant, la CMU, le reste à charge zéro. Un panier 100 % Santé proposant des couronnes, des bridges, et des dentiers, permet d'être intégralement remboursé si le patient bénéficie d'un contrat de mutuelle qui le prévoit (*contrat responsable*). Ce qui fait que le CSD a une patientèle plutôt importante. C'est la mutualité, l'esprit mutualiste.

Par exemple, dans un cabinet libéral où le patient va payer une prothèse à 4 000€, au centre dentaire, il paiera entre 2 500 et 3 000€. Le cahier de charges est ainsi respecté. C'est plus avantageux pour le patient couvert par une complémentaire santé.

Pour un patient qui veut un confort supplémentaire par rapport aux soins de base, en fonction du forfait qu'il aura choisi, le reste à charge sera aussi moindre, puisque les coûts sont moins importants.

➤ Comment fonctionne le Centre mutualiste dentaire ?

Le CSD dispose de 4 fauteuils pour l'instant, et bientôt 6 puisqu'il existe un projet de développement.

Les cabinets dentaires se situent aujourd'hui au premier étage.

La MFM est propriétaire d'un immeuble à trois niveaux. La façade du rez-de-chaussée est louée à une papeterie. Mais la mutuelle possède d'autres locaux au rez-de-chaussée qui seront bientôt aménagés afin d'installer deux fauteuils dentaires supplémentaires de façon à permettre une meilleure accessibilité aux personnes âgées ou à mobilité réduite. Le CSD réalise l'omnipratique : soins dentaires courants, prothèses, blanchiment des dents, orthodontie etc.

Même si le CSD accueille plus fréquemment la population située dans le bassin de la CACEM, il reçoit néanmoins des patients de toute la Martinique, de Grand'Rivière à Sainte-Anne.

Le centre dentaire est ouvert du lundi au vendredi (7h-12h / 14h-17h) et le samedi (7h-14h).

Les rendez-vous sont donnés dans les meilleurs délais (moins de 6 mois), sauf urgence.



Avant la prise de fonction de l'actuel président de la MFM, le centre dentaire était fermé au mois d'août ce qui le pénalisait. Depuis, un planning a été mis en place pour maintenir l'ouverture du centre tout au long de l'année.

Des plages horaires sont également réservées pour les urgences.

Tout est bien encadré.

Le centre dentaire respecte les règles (ARS, CGSS, Ordre des dentistes...)

➤ Tout cela favorise de bonnes conditions de travail ?

L'articulation entre les patients, l'équipe dentaire et le conseil d'administration impose un équilibre de tous les moments.

➤ Actions de prévention

Nous travaillons également avec l'Union Régionale de la Mutualité Française Martinique, un peu moins ces jours passés du fait de la situation sanitaire...

Nous intervenons dans les écoles avec les enfants (pour exemple, Écoles primaires de Fort-de-France, Schoelcher, Sainte-Luce ...), pour la sensibilisation aux bons gestes de brossage des dents), dans les EPHAD avec les personnes âgées également (pour exemple, à l'EHPAD HILDEGARDE au Gros-Morne, où le praticien a sensibilisé les résidents ainsi que le personnel à l'hygiène bucco-dentaire pour éviter la dénutrition (bons gestes). Nous avons aussi les jeunes en insertion dans les ZAP², des établissements pour les publics un peu difficiles : les structures avec lesquelles nous avons des conventions. Des kits sont remis à tous ces publics.

² Zone d'Action Prioritaire

- Qui peut s'adresser au Centre mutualiste dentaire ? Quelle est la marche à suivre (Parcours du patient) ?

Toute patientèle est accueillie qu'elle soit mutualiste ou pas : des touristes qui arrivent par bateau, ils ne sont pas membres de la mutualité ni même Martiniquais ou Français.

Nous avons une patientèle fidèle, constituée essentiellement de personnes âgées, de 60 ans et plus : malheureusement, les jeunes ne vont assez régulièrement chez le dentiste.

Les patients habituels prennent rendez-vous par téléphone ou des rendez-vous sont donnés par les praticiens et les assistantes dentaires directement quand les patients ont déjà un dossier sur place. Les nouveaux doivent passer par Clickodoc.

S'il s'agit d'une opération ponctuelle et que le patient ne dispose pas de mutuelle française ou établie, il devra payer ses soins.

Pour tout nouveau patient, un dossier est créé.



De nouveaux fauteuils depuis juin 2022.

- Projets :

Mutuelle de livre 3, la MFM gère le centre dentaire. Elle aurait pu, au même titre que le centre dentaire, gérer un centre optique, un centre audio, dans le but de diversifier l'offre de soins.

Pour l'instant elle se concentre sur le dentaire, de façon à le développer mais envisage de se tourner vers d'autres activités telles que l'ophtalmologie, la pédiatrie, l'audio, la médecine générale. C'est la diversification de l'offre qui est envisagée dans les projets.

L'implication des mutuelles de livre 23 dans les SSAM4 pourrait faire baisser les dépenses de remboursement ; ce qui n'est pas négligeable. Cela présente un double avantage : favoriser l'accès aux soins tout en réduisant les dépenses.

Il faut qu'on y travaille tous...

Interview recueillie par Déborah RAFFIN

³ Livre II « Mutuelles et unions de prévoyance pratiquant des opérations d'assurance et de capitalisation »

⁴ Un Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes est un service sanitaire, social, médico-social ou culturel géré par une mutuelle ou une union départementale de la Fédération nationale de la mutualité française.