



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),

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

C'est déjà le 8^{ème} cahier : l'année 2023 est bien entamée et l'actualité est centrée sur la réforme de la réglementation liée à la retraite : Les discours sur l'équilibre des comptes et l'expression de ceux qui veulent pouvoir bénéficier de leurs retraites animent un débat acharné, passionné et lourd de conséquences pour tous les Français...

Nous, nous vous proposons de mieux connaître calebasse et cresson, fruit à pain et igname koko milé et le concept de 3 M : Manger, Mobiliser et Méninger avec la présentation du Mémo'aid...

Deux petits cocktails pour vous régaler, mais aussi un partage sur l'audition et la seconde séquence qui évoque votre sommeil.

Pour finir, nous n'avons pas résisté à l'envie de nous présenter, nous la Mutualité de la Martinique...

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
8^{ème} numéro :**

**Notre patrimoine : La
Calebasse**

**Mieux connaître nos
rimèd razié : Le cresson**

A découvrir : Les 3 M

**An nou manjé, manjé
péyi a : Le fruit à pain,
Le coco milé**

Nos cocktails plaisir :

**- mangue, gingembre,
citron vert & Orange,
citron, grenadine**

**Dossier santé :
La perte auditive**

Les troubles du sommeil

Les jeux pour la mémoire

**Présentation de la
Mutualité Française
Martinique**

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, Carole NARECE,
Roger-Gabriel PRUDENT, Lyvia ROSIL,
Déborah RAFFIN, APASAM,
EVAD SANTE

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

Date de publication : mars 2023

PATRIMOINE DE NOS JARDINS :

Connaissez-vous la Calebasse ?

L'arbre de la Calebasse ou « wamdé » en langue mooré (du Burkina Faso) est une plante herbacée dit de la famille des cucurbitacées.

La calebasse est une espèce originaire des régions tropicales et est cultivée dans plusieurs pays du monde.

Il est cultivé comme plante potagère, et surtout pour ses fruits « La Calebasse »

Le fruit a aussi pour nom : gourde, cougourde, et lagenaria siceraria comme appellation scientifique. C'est une plante annuelle, rampante ou grimpante, à longues tige ramifiées munies de vrilles rameuses opposées aux feuilles qui sont alternes, arrondies...



Le fruit de cette plante qui est la calebasse, est charnu et de forme variable : sphérique ou allongé. Il peut atteindre un diamètre qui entre 10 à 400cm, parfois plus.

Le péricarpe du fruit se dessèche et se lignifie (l'écorce se transforme en bois) à maturité et devient dur.



Pour en faire une louche à servir (chassepagne), un koui, une fois séché, on le coupe en deux, le vide de ses graines sèches...et voilà, là, commence son multiple usage.

Il existe d'autres utilisations traditionnelles comme ustensiles de cuisine, étuis pour boisson, gourde ...

La Calebasse est un récipient par excellence chez nous mais en Afrique elle a aussi une utilité importante dans la société traditionnelle et les vertus magiques et musicales qu'on lui attribue sont multiples.

D'une part connue dans sa dimension occulte et spirituelle : On la préfère vieille que neuve. On ne la jette jamais tant qu'elle est toujours récupérable. On la raccommode à l'aide de fil quand elle vient à se casser. Dans le milieu de la magie et du mysticisme, elle a sa réputation ; attiser la foudre, potion de remède traditionnel, divers sacrifices...

D'autre part, sa dimension culturelle et artistique : La Calebasse sert à fabriquer nombre d'instruments de musique à savoir : le Kora, le Djembé, le Balafon, le Tambour. Des groupes de musiciens traditionnels burkinabè se nommeraient par exemple : « troupe Wamdé » qui veut dire la troupe de la Calebasse.



Djembé



Balafon

De nos jours comme dans les vieilles traditions et coutumes, lors des funérailles, on utilise obligatoirement et impérativement la calebasse comme seul et unique instrument de musique permis pour la veillée funéraire.

.....

Mieux connaître nos *rimes razié*

LE CRESSON

Le cresson fait partie de la famille des Crucifères aussi appelées Brassicacées.

Il en existe différentes variétés comestibles, au goût plus ou moins poivré.

Ce n'est pas vraiment un légume mais plutôt une plante, bien que certains spécialistes le désignent comme étant un « légume-feuille ».

Utilisé depuis des millénaires, il possède un profil nutrition riche et complet et les mérites qui lui sont attribués sont nombreux : tonique, antianémique, diurétique, expectorant, apéritif, stomachique, vermifuge, dépuratif, sudorifique, hypoglycémiant... Autant dire que la liste est longue !

Grâce à ses effets dépuratifs et stimulants, cette plante médicinale aiderait à nettoyer et à détoxifier l'organisme et purifierait la peau de l'intérieur ! Une tisane de cresson régulerait en outre la fonction hépatique.

Un point important résiderait dans sa teneur impressionnante en antioxydants (caroténoïdes et flavonoïdes), en vitamines (A, K et C) et en minéraux (potassium, calcium et phosphore...), qui en ferait un véritable allié santé, en particulier pour ses vertus pour la prévention du vieillissement et de certains cancers (poumons, colon) grâce aux isothiocyanates.



Cerise sur le gâteau, il a un faible niveau calorique et contient des quantités de fibres

.....

LES « 3 M » : MANGER MOBILISER ET MENINGER !

Par Dr Carolle CHATOT-HENRY - Gériatre

La prévention du « Bien Vieillir » est une politique de santé publique avec un plan national dédié depuis 2007. La cible du « **vieillesse réussie** » est alors une priorité pour répondre à une démographie de séniors à accompagner.

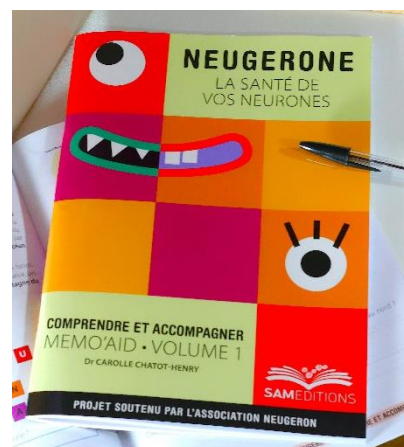
Que ce soit par la **nutrition** et l'**activité physique**, cet accompagnement doit être gradué et encadré. Des secteurs professionnels ont d'ailleurs été formés (fédération sportive...) à cet objectif avec l'idée sous-jacente du « vieillir ensemble ».

L'**entraînement cérébral** fait partie de cette trilogie des « 3 M », avec le néologisme de *Méninger* qui se comprend aisément, autrement dit « Travailler avec ses méninges... ». **Apprendre** en utilisant des **jeux interactifs** est tout particulièrement utile pour renforcer la plasticité cérébrale. Il a été démontré que cette forme d'apprentissage augmente l'activité du **cortex préfrontal**.

Le sport cérébral a d'ailleurs un impact démontré par différentes études scientifiques. La **vitesse de traitement de l'information** et les **fonctions exécutives** (stratégie, planification, organisation...) sont améliorées par une pratique régulière de la réflexion, de la concentration et de la mémorisation. D'où l'idée d'un sport cérébral qui bonifierait le cerveau. Ce n'est bien entendu qu'une aide environnementale...

Un livret pour l'émergence de différentes mémoires

Des photos, des textes, des jeux, tournés vers l'histoire de la Martinique sont abordés par **Mémo'aid**, livret où la réflexion et la mémorisation sont sollicitées. **Grand et petit public** peuvent « jouer des méninges » et se creuser la tête pour parfaire une recette de cuisine, une scène maritime à colorier ou encore l'anecdote du bakoua à découvrir...



La **mémoire autobiographique** (ce que l'on a fait...) alliée à la **mémoire affective** (ce que l'on ressent...) peuvent ainsi animer une reminiscence propice aux échanges. La christophine verte sera peut-être rapportée à une expérience antérieure... et finira en gratin ! Les **mémoires sensorielles** seront alors activées par la vision de simples images...

La **transmission** est ce fil conducteur, qui, donne lieu à une communication riche en émotions et souvenirs. Conçu comme un **cahier de "vacances"**, dans *Mémo'Aid* la Martinique reste au centre de la vie... Alors prêt pour l'aventure ?

Bibliographie : <https://familyevasion.com/memoaid-un-livret-pedagogique-au-coeur-de-la-memoire>

An nou manjé manjé péyi a



LE FRUIT DE L'ARBRE à PAIN



L'**arbre à pain** (*Artocarpus altilis*) est un arbre de la famille des Moracées, originaire d'Océanie, domestiqué dans cette région pour son fruit comestible et aujourd'hui largement répandu sous les tropiques. C'est une espèce proche du jacquier, *Artocarpus heterophyllus*.

Son fruit est le **fruit à pain**, parfois simplement appelé le **pain**, ou même **brioche**.

Aux Antilles françaises, on nomme

châtaignier pays (*Artocarpus altilis* var. *seminifera*) une variété fertile, cultivée pour ses graines qui sont consommées cuites.

DENOMINATIONS

Dans les langues polynésiennes, le fruit à pain est appelé *uru* en tahitien ou *ulu*, *mei* ou encore *beta* dans les autres territoires...

Dans les Antilles, il est appelé *fouyapen* en créoles martiniquais et guadeloupéen et *labapen*, en haïtien, dans l'Océan Indien, *vouryapin* en comorien, *friyapin* en réunionnais et mauricien.

CARACTERISTIQUES

C'est un arbre sempervirent de taille moyenne qui peut atteindre 20 m de haut, doté d'un tronc droit et massif dont le diamètre peut dépasser un mètre. Toutes les parties contiennent un latex blanc.

Les feuilles simples, vert foncé, brillantes, sont munies de 7 à 11 lobes bien marqués, plus ou moins profonds suivant la variété, à apex aigu ou acuminé... Le pétiole massif fait moins de 5 cm de long.

Les fleurs sont regroupées en inflorescences mâles, allongées et pendantes, de 10-30 cm long x 2-4 cm, et en inflorescences femelles (vertes, sphériques ou oblongues), les deux étant présentes à la fois sur la même arbre (arbre monoïque).



Le fruit est un syncarpe, formé à partir de toute l'inflorescence femelle. À maturité, il est de couleur verdâtre, jaune pâle à jaune orangé. C'est un gros fruit rond ou oblong, de 12-25 cm de diamètre, pesant 1,5 à 2 kg. L'épiderme est marqué de figures hexagonales centrées sur un point épineux. La pulpe est de couleur crème

CLASSIFICATION

Aux Antilles, on distingue deux types de variétés principales :

- *Artocarpus altitis var. non seminifera* : variété asperme de l'**arbre à pain** dont les fleurs femelles, regroupées en capitules, donnent un faux-fruit, appelé **fruit à pain** ne contenant pas de graines. il est consommé comme légume et l'épi mâle en confit ou confiture.
- *Artocarpus altitis var. seminifera* : le **châtaignier-pays** est la variété fertile dont le pseudo-fruit fortement tuberculé contient de nombreuses grosses graines comestibles : les *châtaignes-pays* ou *chatenn* qui peuvent être consommées grillées ou bouillies.

Les châtaigniers prédominent en Mélanésie, alors que les arbres à pain prédominent en Polynésie où l'arbre est propagé par drageons.

ECOLOGIE

Il a été introduit aux Antilles à la fin du XVIII^e siècle pour nourrir les esclaves avec ses fruits abondants et nourrissants par le capitaine du *Bounty*, William Bligh. Outre la Caraïbe, au cours du XVIII^e siècle, les Européens l'introduisirent dans les régions tropicales de Madagascar, d'Afrique, d'Amérique du Sud et du Centre. Il est aujourd'hui répandu dans toutes les régions tropicales humides pour son intérêt alimentaire et esthétique.

C'est un arbre des plaines tropicales chaudes et humides.

Le fruit contient entre autres de l'artocarpine et une enzyme, la papayotine.

Se conservant mal une fois cueilli, il peut être transformé en farine.

Sa peau n'est pas consommée, mais une étude a montré qu'elle contient encore plus d'antioxydants que la pulpe et les graines du fruit !

On attribue à **ses feuilles** des propriétés hypotensives.

CONSOMMATION ALIMENTAIRE

Aux Antilles françaises, les fleurs mâles, appelées « tètèt » ou « pòpòt », sont confites.

En Polynésie, le fruit à pain (Uru, commel'arbre) est préparé suivant de nombreuses recettes.

- Cuit au feu de bois : C'est la méthode la plus courante. Le *uru* est cueilli lorsque des traces de sève blanche apparaissent sur sa peau verte. La queue est retirée, et il est généralement laissé à reposer une nuit pour se vider de sa sève, mais certaines variétés sont à cuire immédiatement. Des croisillons sont faits avec un couteau à

chaque pôle du fruit afin d'éviter son éclatement pendant la cuisson. Le *uru* est ensuite directement déposé sur un feu de bois et laissé à cuire environ 30 minutes de chaque côté. Il est retourné de temps en temps, jusqu'à ce que chaque face de la peau soit cuite au point qu'une fine couche de cendre grise apparaisse. Il est alors retiré du feu et sa peau, dure, transformée en charbon. Cette peau est épluchée, révélant la chair cuite, alors généralement servie en tranche, en retirant le cœur où se trouvent les graines.

Après cette cuisson, les tranches de *uru* peuvent être frites dans l'huile pour être consommées en frites.

Noter que le fruit est parfois directement posé sur un brûleur à gaz afin de le cuire rapidement.

- Kaaku : le *uru* est choisi à une maturité avancée, cuit et écrasé au pilon pour former une pâte. Il peut être consommé ainsi ou laissé à fermenter, et accompagné de lait de coco.
- En ragoût.
- Cuit au four tahitien.
- Pelé puis cuit à l'eau souvent avec de la salaison (queues de cochon), on peut en faire du *migan* (sorte de ragout) en Martinique.
- Réduit en farine.
- Frit, braisé (avec la peau puis pelé) ou grillé dans l'archipel des Comores.
- En Haïti, il est écrasé au mortier et devient une pâte qu'on mange avec de la sauce du combo (calalou). On appelle cela Tonm-Tonm, plat traditionnel des habitants du département de Grand'Anse (Jérémie) et du Sud.
- En Amazonie, il sert d'ingrédient à une bière traditionnelle appelée *masato*
- A la Réunion, en gros cubes bouillis au sucre ou au sel, réduit en purée, on en fait des gâteaux ou des beignets salés.

Aux Antilles françaises, les graines du châtaignier-pays se consomment cuites à l'eau bouillante comme les châtaignes du châtaignier. Elles sont ensuite consommées telles quelles ou utilisées pour farcir des volailles.



Sans Chlordécone : IGNOME KOKO MILE



Le **Koko-milé**, **Koko-bourik** ou **Hoffe** est une liane dont la tige est plus ou moins cylindrique et volubile qui peut atteindre 12 mètres de long !

Ses feuilles alternes ont un limbe cordé (en forme de cœur) de 10 à 17 centimètres et un long pétiole de 8 centimètres.

La plante pousse et prolifère dès qu'elle a un support sur lequel s'enrouler.

Elle ne fleurit presque jamais, et produit

de nombreuses bulbilles aériennes ovoïdes ou sphériques de 2 à 200 grammes pouvant atteindre 10 centimètres de diamètre.

Le hoffe se consomme cuit, comme les pommes de terre.

L'hoffe se nomme aussi igname bulbifère, pomme-en-l'air à l'île de la Réunion, masako en Guyane, koko-bourik ou koko-milé en Martinique, adon en Guadeloupe, ou encore pomme Edward aux Seychelles !

C'est une variété d'igname aérienne, grosse comme une pomme de terre et qui tient dans une main.

La plante est une liane grimpante sur n'importe quel tuteur, qui pousse à partir du tubercule déposé sur le sol humide. Il y en a dans la plupart des pays de la Caraïbe et autres pays tropicaux de l'Amérique. On en trouve en faible quantité en Martinique, chez les connaisseurs !

Les tubercules aériens prennent des formes variables. Une fois la liane desséchée, le « coco milé » tombe tout seul, il est mûr et bon à cuire. Si on ne le ramasse pas, il sert à la multiplication de la plante en s'enracinant rapidement.

Sinon, on l'épluche on le consomme, bouilli ou en purée.

JAJA : pour une alternative aux légumes infectés par la chlordécone

Depuis 2010, le programme Jafa (JArdins FAmiliaux), a pour objectif de réduire l'exposition des particuliers à la chlordécone, notamment pour les consommateurs de produits des jardins ou d'élevages familiaux issus de terrains contaminés.

Il accompagne et conseille les familles exposées à la chlordécone afin de leur permettre de cultiver de façon saine et sans risque. À ce jour, elles sont plus de 300 à bénéficier de ce dispositif.

Le programme est assuré par des spécialistes de l'agronomie et de la nutrition qui se rendent sur le terrain, afin de proposer des méthodes alternatives, comme par exemple, la culture de l'igname "Koko milé", qui constitue une alternative à la chlordécone « *puisque sa liane s'épanouit dans une culture hors-sol* », soulignent les spécialistes.

Si vous vous interrogez sur la présence ou pas de chlordécone dans votre sol, il suffit de vous rapprocher de la [Fredon](#) (Fédération Régionale de Défense contre les Organismes Nuisibles), qui procédera à des analyses. N'hésitez pas, car c'est gratuit.

Recette : Purée de « coco-milé » :

Il faut :

Des Coco Milé, 1 gousse d'ail, 75 gr de beurre, 25 cl de lait, Sel, poivre...

Épluchez les coco-milé et les coupez en quartiers.

Mettez les quartiers dans une casserole, couvrez d'eau froide, ajoutez une pincée de gros sel.

Mettez à cuire et portez à ébullition 20 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Juste avant la fin de cuisson, pelez la gousse d'ail et la fendre en deux, enlevez le germe.

Chauffez le lait avec l'ail, le poivre et le sel.

Une fois les Coco-Milé cuites, les passer immédiatement au moulin à légumes en ajoutant le beurre par petits morceaux.

Retirez du lait les morceaux d'ail et ajoutez à votre préparation.



TRUC ET ASTUCE !

Travaillez au fouet en soulevant la purée pour la rendre légère !

On peut également cuire les Coco-Milé avec la peau et la retirer une fois cuits.

Nos cocktails plaisir

✪ Cocktail à la mangue, gingembre et citron vert ✪

Nos carnets de Recette by L.EC&  

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES



- 1 mangue congelée coupée en morceaux
- 2 cuillères à soupe de gingembre frais haché grossièrement
- Zeste d'1 citron vert
- Jus de 2 citron vert
- 4 tranches de citron vert
- 10 cl d'eau
- Quelques glaçons
- 1 bouteille d'eau gazeuse
- Quelques feuilles de menthe

• PREPARATION

1. Dans un votre super blender, placez la mangue, le zeste et le jus des citrons verts ainsi que le gingembre. Sélectionnez le mode smoothie de votre blender, couvrez et mixez tous les ingrédients.
2. Versez dans une carafe, ajoutez quelques glaçons, versez l'eau pétillante, puis remuez délicatement.
3. Servez dans des verres, garnissez de tranches de citron vert et quelques feuilles de menthe fraîche. Santé !

Nos cocktails plaisir !

Nos carnets de Recette by L.EC&  

✧ COCKTAIL ORANGE, CITRON, GRENADINE ✧ :



INGREDIENTS :

1. un fond de sirop de grenadine par verre
2. la même quantité de jus de citron frais
3. du jus d'orange 100% pur jus (ou des oranges fraîchement pressées) pour compléter les verres
4. du sucre en poudre pour décorer
5. du colorant alimentaire si on veut

PREPARATION :

Commencer par décorer les verres (une fois pleins ce sera trop tard !) : Passer un citron autour du verre et le tremper dans une assiette de sucre coloré ou pas.

Puis, verser le jus de citron comme s'il s'agissait d'un fond de sirop.

Ajouter le jus d'orange, mélanger ou pas encore.

Verser doucement le sirop de grenadine au fond des verres.

Décorer avec une rondelle de citron.

Prévention santé

Santé publique France

Perte auditive chez les personnes âgées : quand s'inquiéter ?

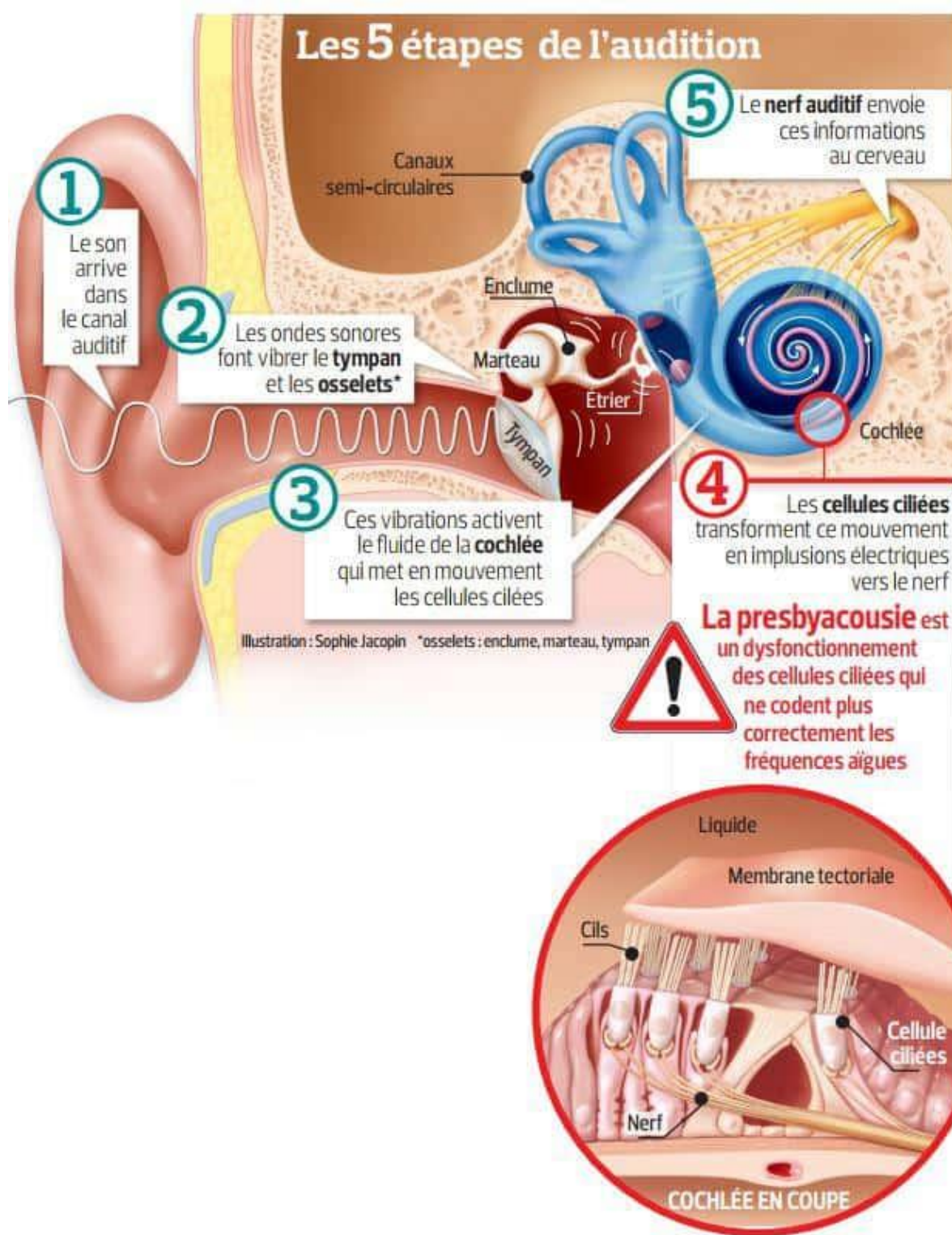
La déficience auditive concerne actuellement près de 7 millions de français, dont 80% de seniors. Les conséquences de cette perte auditive sont parfois assez lourdes, des études faisant notamment le rapprochement entre ce trouble et l'apparition d'états dépressifs. De quels moyens disposons-nous pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées concernées ?

Qu'entendons-nous par « perte d'audition » ?

La baisse d'audition qui apparaît avec l'âge est un phénomène normal. Elle peut aujourd'hui être facilement compensée. Les personnes de plus de 50 ans sont les plus à risque, notamment du fait de l'évolution naturelle de la presbyacousie.

En lien avec le vieillissement, la presbyacousie est un processus physiologique habituel. Il s'agit de l'usure progressive des cellules auditives. Au début, l'atteinte est insidieuse : la perte d'audition n'est pas toujours évidente, car des phénomènes de compensation se mettent en place et le senior ne se rend pas aussitôt compte qu'il entend mal. Par la suite, il rencontre des difficultés à entendre les conversations dans les lieux bruyants, demande fréquemment de répéter, monte le son de la TV : ces signes doivent inciter à consulter pour faire le point.

Les pathologies liées à l'âge sont généralement la presbyacousie, l'hyperacousie (sensibilité exacerbée au bruit), ainsi que les acouphènes (bruits parasites dans l'oreille). Aujourd'hui, de nombreuses innovations techniques viennent pallier les problèmes d'audition au quotidien : appareils auditifs, assistant d'écoute, audioprothèses, implants, etc. Mais il faut d'abord savoir que dans de nombreux cas, les problèmes auditifs peuvent être évités, à condition de protéger suffisamment tôt son capital auditif.



Effets d'une perte d'audition : un risque de dépression avéré

Avec les habitudes de vie actuelles (musique trop forte, exposition prolongée à des bruits assourdissants), les cas de déficience auditive risquent d'augmenter à l'avenir.

De nombreuses études permettent aujourd'hui de faire le lien entre un état dépressif et la perte d'audition. Ce trouble entraîne en effet des difficultés de communication,

qui sont sources de gêne, et d'énervement, qui finissent par impacter la qualité de vie. Non traitée, une perte d'audition peut engendrer plusieurs problèmes de santé :

- Risques d'anxiété et de dépression chez le senior : son quotidien se détériore petit à petit lorsqu'il ne peut plus communiquer normalement avec son entourage, un sentiment d'isolement s'installe, puis un état dépressif.
- Il est prouvé que chez les personnes âgées présentant une perte d'audition, *le risque* de développer la maladie d'Alzheimer peut être 3 à 4 fois plus important.
- Chez les individus malentendants, les troubles cognitifs apparaissent beaucoup plus fréquemment, avec notamment des conséquences sur la mémoire. En effet, le cortex auditif chargé de gérer les perceptions sensorielles de l'oreille communique avec les régions du cerveau dédiées à la mémorisation.

Audition défaillante : prévenir et compenser la perte auditive

Pour préserver ses capacités d'écoute, il est conseillé de prendre soin de son audition dès 50 ans, et faire un bilan systématique annuel à partir de 60 ans.

Prévention et appareils auditifs

Quelques bonnes pratiques, pour toute la vie, afin de préserver son capital auditif :

- * Posséder des protections contre le bruit (boules en mousse, protections à filtre, etc.).
- * Privilégier des appareils Hi-Fi avec un son « surround » : Immersion sans basses.
- * Se réserver des « pauses auditives », et les promouvoir auprès des jeunes : cela permet aux cellules sensorielles de récupérer et de conserver leur efficacité.

Un dépistage auditif permet de détecter les problèmes d'audition au plus tôt et d'orienter vers une solution : traitement, appareillage ou encore implant cochléaire.

L'appareillage auditif permet de retrouver l'audition et de vivre à nouveau pleinement et de consolider le lien avec ses proches.

Les impacts positifs de l'appareillage

On note des effets positifs très significatifs : les aides auditives ont un impact sur différents aspects essentiels du quotidien, principalement la communication, la vie sociale en général et les activités collectives. Les relations à domicile en sont également facilitées, et les seniors se sentent globalement plus indépendants grâce à ce système.

Pas moins de 96% des personnes porteuses d'appareils auditifs déclarent que cela améliore leur qualité de vie, au moins occasionnellement. Sans doute la meilleure raison d'inciter à un suivi précoce, pour favoriser le bien-être et l'autonomie des personnes âgées...

.....

Prévention santé:

Les troubles du sommeil, fléaux des sociétés modernes...

(Suite du N° précédent, D'après l'INSERM))

Les pathologies liées au sommeil rassemblent à la fois des troubles spécifiques du rythme du sommeil et d'autres affections apparaissant lors du sommeil :



Les insomnies : Il n'existe pas une, mais des insomnies, ponctuelles, ou chroniques.

Certaines sont caractérisées par des **difficultés d'endormissement**, d'autres par des **réveils nocturnes** ou par une **sensation de sommeil non-récupérateur**.

Elles se distinguent également par la nature de leurs facteurs déclenchants : facteurs cognitifs ou somatiques internes, ou facteurs extérieurs perturbant le déclenchement ou le maintien du sommeil (hygiène de vie, lumière, utilisation tardive d'écrans ou pratique tardive du sport, prise de certains médicaments...).

Les hypersomnies et narcolepsie

L'hypersomnie se caractérise par un **besoin excessif de sommeil** et des **épisodes de somnolence excessive de jour**, malgré une durée de sommeil normale. C'est un symptôme qui touche plus de 5% des adultes.

Les troubles du rythme circadien

Ces troubles surviennent suite au **dérèglement de notre horloge biologique**. Ceux qui n'ont pas sommeil avant une heure avancée de la nuit présentent un retard de phase, tandis que ceux qui souffrent d'un syndrome d'avance de phase ont des difficultés à rester éveillées au-delà de 19h. à part les troubles épisodiques, liés à un décalage horaire, d'autres sont spécifiques, comme le syndrome hyper-nycthémeral, touchant les personnes aveugles qui ne perçoivent pas l'alternance veille-sommeil et ont souvent un rythme circadien voisin de 25 heures. Ces troubles liés à la perturbation de la chronobiologie peuvent engendrer des répercussions somatiques.

L'apnée obstructive du sommeil

C'est un trouble respiratoire dont la fréquence augmente avec l'âge, le surpoids et, a fortiori, l'obésité. Durant la nuit, de courtes apnées (de quelques millisecondes à quelques secondes) surviennent en raison de l'obstruction de la gorge par la langue et par le relâchement des muscles du pharynx. Augmentation du risque cardiovasculaire, fatigue et somnolence diurne en sont les conséquences.

Le sommeil n'a pas encore livré tous les secrets :

Sa qualité a des conséquences sur la **mémorisation**, l'**altération des capacités cognitives**, (on s'interroge pour savoir si les troubles cognitifs sont liés aux troubles du sommeil, ou si ce sont ces derniers qui favorisent à terme le déclin cognitif). **la dépression** (les troubles du sommeil rendent-ils vulnérables au risque de dépression ou la dépression influence-t-elle la qualité du sommeil ?). De même, des observations montrent un risque accru d'hypertension artérielle, d'hypercholestérolémie, d'AVC ou de coronaropathies chez les personnes présentant un mauvais sommeil...

De la même façon, les **liens entre sommeil et immunité** doivent être mieux décrits : augmentation de la fréquence des cancers chez les travailleurs de nuit.

Mieux décrire les troubles du sommeil et de la vigilance

Quelle est la fréquence des troubles du sommeil ?

Comment et pourquoi évolue-t-elle ?

Quelle est son impact en termes épidémiologiques ou individuels ?

Toutes ces questions font l'objet de nombreux travaux scientifiques qui passent au crible tous **les facteurs de vie quotidienne déterminants pour la qualité du sommeil** : rythmes de vie personnelle, scolaire ou professionnelle, influence de l'alimentation, usage des nouvelles technologies dont la lumière désorganise nos nuits...

Ces travaux peuvent apporter des informations utiles en termes de santé publique et de santé individuelle, mais aussi des informations permettant d'améliorer les connaissances et la prévention en accidentologie (route, domestique...) ou en médecine du travail.

Dans ce dernier domaine, les questions relatives au travail de nuit ou au travail posté -qui modifie les horaires de travail et de sommeil – doivent encore être approfondies.

Les déterminants non modifiables impliqués dans le sommeil font également partie des axes prometteurs : les études de criblage génétique permettent d'identifier des **déterminants génétiques impliqués dans la diversité des profils de dormeurs**. L'étude de troubles du sommeil particuliers, comme la narcolepsie, ou associés à des maladies, comme Parkinson, peut apporter des enseignements pour la compréhension de certaines voies neuro-hormonales ou métaboliques constituant les pivots essentiels d'une bonne qualité et quantité de sommeil

Les parasomnies

Les parasomnies correspondent à un ensemble de phénomènes anormaux se produisant lors de la phase de sommeil lent profond ou lors du sommeil paradoxal.

Au cours du sommeil lent profond, les parasomnies les plus fréquentes sont le somnambulisme, le bruxisme (grincement des dents), la somniloquie (paroles), les terreurs nocturnes (fréquentes chez les enfants, à cheval entre le somnambulisme et la somniloquie) ou l'énurésie (pipi au lit). Au cours du sommeil paradoxal, il s'agit de mouvements violents (Trouble du comportement en sommeil paradoxal, TCSP), de bruits non articulés produits par le dormeur (catathrénie) ou de comportements sexuels inconscients (sexsomnies).

Les parasomnies ont parfois une composante génétique, mais elles sont le plus souvent favorisées par des éléments extérieurs qui perturbent l'organisation normale du sommeil (intensité, durée et articulation des phases de sommeil) : maladie neurodégénérative, stress, fièvre, certains médicaments... Les sexsomnies seraient par exemple favorisées par le traitement dopaminergique des sujets parkinsoniens.

Le syndrome des jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos (SJRS ou maladie de Willis-Ekbom) est caractérisé par un besoin irréprensible de bouger les jambes, associé à (ou provoqué) par des sensations désagréables au niveau des membres inférieurs : on parle parfois d'« impatiences ». Ces symptômes, qui se manifestent habituellement pendant les périodes de repos ou d'inactivité, s'intensifient en soirée et au cours de la nuit. Ils perturbent l'endormissement et, dans les cas les plus sévères, entraînent des perturbations marquées du sommeil (désorganisation et fragmentation du sommeil).

Le mécanisme de la maladie n'est pas encore élucidé, mais il implique vraisemblablement une dysfonction du système dopaminergique. Certaines formes de SJRS seraient secondaires à une insuffisance rénale chronique terminale, une grossesse, une carence en fer ou à la prise de certains médicaments (antihistaminiques, neuroleptiques, antidépresseurs...). Plusieurs gènes de prédisposition, dont l'expression modifie la transmission dopaminergique, ont également été identifiés.

...***...

CORRECTION DES MOTS CROISES P.20

HORIZONTAL

- 1) CHAT
- 3) TIGRE
- 7) PERROQUET
- 9) LOUP
- 10) ESCARGOT
- 12) COQ
- 13) POULE
- 14) CANARI
- 17) CYGNE
- 18) LION
- 20) LAPIN
- 21) VACHE
- 22) CHIEN
- 23) AGNEAU

VERTICAL

- 1) COCHON
- 2) ABEILLE
- 4) GIRAFE
- 5) GRENOUILLE
- 6) CHEVAL
- 8) COCCINELLE
- 11) PAPILLON
- 15) DAUPHIN
- 16) TORTUE
- 19) CANE

Des jeux pour la mémoire

Le Corps

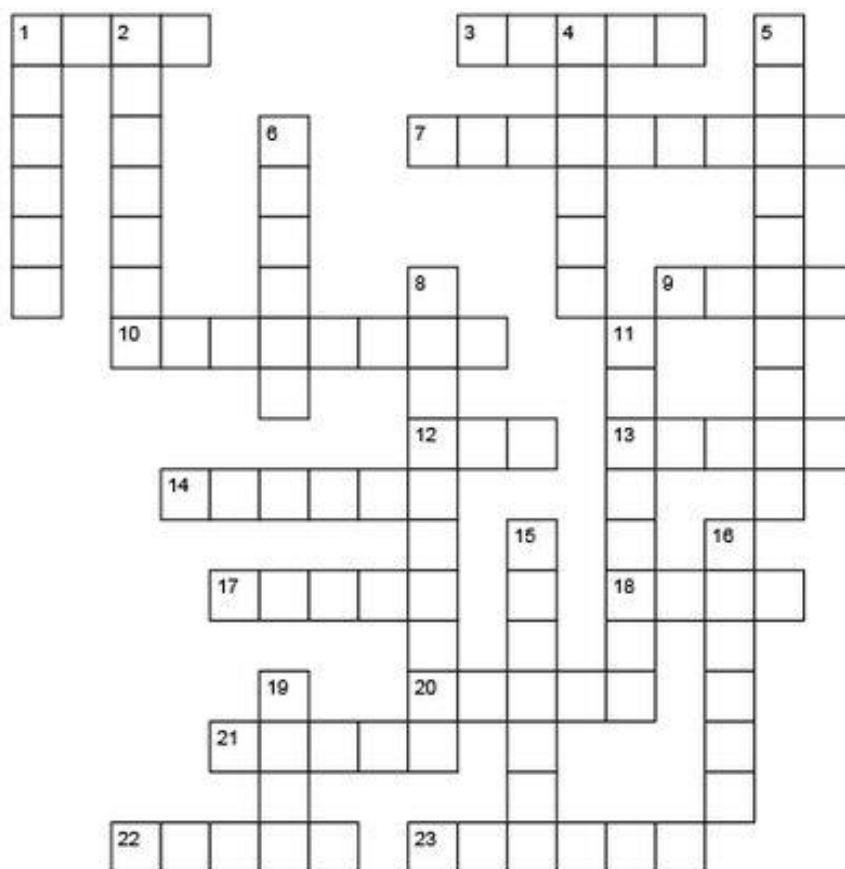
C O U D E L L I A T Ê N V T D
 R H N O I S W T O B D O E N O
 E E E E M N H R P F L T N O I
 Z B T V X U E V E H C N T R G
 G R M E I I P C G É T E R F T
 O E U A L L O I P A B M E P E
 N O H L J R L A E M L I E O R
 J T E C P T U E K D E S R M Y
 Ê L A S U L D N O I V O D A T
 M R A L E O A S P X T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

BOUCHE	COUDE	GENOU	MENTON	POITRINE
BRAS	DENT	JAMBE	NEZ	SOURCIL
CHEVEUX	DOIGT	JOUE	OEIL	TAILLE
CHEVILLE	DOS	LANGUE	OREILLE	TALON
CORPS	ÉPAULE	LÈVRES	ORTEIL	TÊTE
COU	FRONT	MAIN	PIED	VENTRE

Copyright © 2019 TreeValleyAcademy.com

Les mots croisés faciles

Animaux (1)



HORIZONTAL

- 1) Animal qui ronronne.
- 3) Animal d'Asie au pelage jaune-roux rayé de noir.
- 7) Bel oiseau aux couleurs vives et au bec crochu qui sait imiter la parole.
- 9) Animal sauvage qui ressemble à un chien.
- 10) Son corps tout mou est abrité par une solide coquille.
- 12) Dans la basse-cour, il chante dès que le soleil se lève.
- 13) C'est une volaille de la basse-cour qui picore des graines et des petits vers.
- 14) Très joli petit oiseau jaune.
- 17) Grand oiseau au long cou, généralement blanc. Il nage comme le canard.
- 18) Roi des animaux.
- 20) Animal à grandes oreilles.
- 21) Gros animal à cornes qui donne du lait.
- 22) Il aboie.
- 23) Jeune mouton.

VERTICAL

- 1) Il a la peau rose et la queue en tire-bouchon.
- 2) Insecte qui fabrique du miel.
- 4) Grâce à son cou très allongé, elle peut manger les feuilles les plus hautes.
- 5) Grâce à ses pattes palmées, elle fait des bonds aussi bien sur terre que dans l'eau.
- 6) Animal avec une crinière, qui court très vite et peut porter de choses lourdes sur son dos.
- 8) Petite bête rouge à points noirs.
- 11) Insecte qui a de grandes ailes avec de jolies couleurs.
- 15) Il vit dans la mer et fait des bonds spectaculaires hors de l'eau.
- 16) Animal qui porte une carapace sur le dos et quatre pattes très courtes.
- 19) Maman canard.

AUTOURS DU REPAS :
Rayez les mots ET trouvez et découvrez la maxime

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

Ail	Civet	Epeautre	Morue	Pate	Roti	Sucre
Art	Coq	Feve	Moule	Plat	Salade	Thé
Bock	Courge	Melons	Nem	Poule	Sel	Thon
Carotte	Cru	Mesclun	Oie	Prune	Set	Tomme
Chou	Dorer	Mets	Orge	Rave	Soupe	Verre
Choucroute	Eau	Mie	Os	Riz	Steak	Vin

**C'est l'Union Régionale de la Mutualité Française qui édite ce livret.
Mais savez-vous qui nous sommes ?**

PRÉSENTATION

L'Union régionale de la Mutualité Française Martinique est la représentation locale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF).

Chez nous, l'Union Régionale c'est 70 mutuelles, soit 180 000 personnes protégées pour la santé, la prévoyance, l'accès aux soins, l'activité sanitaire, sociale ou médico-sociale.

Unies par une éthique, les mutuelles sont des organismes à but non lucratif, régis par le code de la Mutualité, et démocratiques : La gouvernance politique est élue.

Nos mutuelles sont des sociétés de personnes qui placent l'adhérent au centre contrairement aux sociétés de capitaux que sont les assurances et les banques...

Nos instances dirigeantes

L'assemblée générale de l'Union régionale se compose de 100 délégués, désignés par les mutuelles, unions ou groupements, gérant la santé et la prévoyance, et la mutuelle gestionnaire du Centre de santé dentaire mutualiste de la rue Moreau de Jonnes.

Le conseil d'administration de 20 administrateurs, élus parmi les délégués désigne un **bureau** de 7 membres, présidé aujourd'hui par Roger - Gabriel PRUDENT.

Nos missions, nos valeurs

Les missions principales de l'Union Régionale Martinique :

- Animer, participer et coordonner la vie mutualiste,
- Fédérer l'action des mutuelles sur le territoire
- Représenter et défendre le mouvement,
- Assurer la représentation et porter les positions du mouvement mutualiste dans la région auprès des partenaires publics, institutionnels et acteurs régionaux de santé,
- Participer activement à la politique régionale de santé,
- Accompagner le développement des mutuelles, en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement, par l'information et la formation,
- Agir dans les domaines de la prévention et promotion de la santé (PPS) en mettant en place un programme régional de PPS adapté à nos réalités.
- Participer au développement de l'économie sociale et solidaire.

Le rôle principal de l'Union régionale de la Mutualité consiste aussi à organiser les représentations locales des mutuelles qui la composent.

Parmi nos valeurs mutualistes :

- Des adhérents solidaires entre eux sans exclusion liée à l'âge ou à l'état de santé.
- Des adhérents impliqués dans le fonctionnement de leur mutuelle.
- Des adhérents accompagnés tout au long de leur vie.

La Mutualité Française Martinique et ses actions

Prévention et Promotion de la Santé

La Mutualité a choisi d'agir en promotion de la santé afin de répondre aux enjeux de santé publique.

Deux rappels :

- En 1986, la chartre d'OTTAWA pose les grands principes de la promotion de la santé : « *C'est le processus qui donne aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur santé et d'essayer de l'améliorer* ».
- L'OMS définit que *la santé ne consiste pas en l'absence de maladie ou d'infirmité mais en un état complet de bien-être physique, social et mental*, la mutualité a relevé le défi de mettre en place pour les martiniquais des actions de prévention.

Ainsi, nous avons travaillé sur les thèmes **alimentation, activité physique adaptée, jardinage hors sol, l'audition, le diabète et l'hygiène bucco-dentaire** avec les aînés, les aidants familiaux, les personnes en difficultés d'insertion (ACISE), les scolaires...

Nous avons établi des partenariats financiers et d'actions avec :

- L'ARS
- La CGSS
- La Conférence des financeurs pour la prévention de la perte d'autonomie (CFPPA)
- Les CCAS des villes du Robert, Gros-Morne, Sainte-Luce, Bellefontaine, Carbet, Saint-Joseph, Schoelcher, Trinité...

Et puis le COVID est arrivé et a tout changé, nous forçant à nous adapter, d'où l'initiative de la création du présent journal « **NOU EPI ZOT POU SANTE ZOT** » pour les résidents des EHPAD, les aidants et les aînés, ainsi qu'un **clip-TV** promouvant la vaccination.

Mutualité Française Martinique, formation & influence

La formation

Chaque année, la Mutualité Française Martinique organise des formations à destination des élus des mutuelles pour développer leurs connaissances sur la Mutualité dans un environnement règlementaire très évolutif et leur transmettre la culture mutualiste.

Depuis 2017, plus de 200 militants mutualistes ont pu bénéficier de formations sur :

- Actualités juridiques de l'élu compétent
- Stratégie d'influence et lobbying
- Stratégie en Mutualité / Initiation
- Prise de parole en public
- Être Administrateur aujourd'hui
- Tracfin
- Savoir lire les comptes de son groupement
- Les Services de Soins et d'accompagnement Mutualistes (SSAM)
- Le Règlement général sur la protection des données (RGPD)

L'influence

Nous transmettons aux élus régionaux et nationaux les propositions en matière de santé et de prévoyance afin qu'ils nous aident à les faire aboutir dans les textes réglementaires. Après cette étape, l'objectif est la concrétisation des nouvelles dispositions.

L'Union Régionale de la Martinique et ses partenaires s'engagent à relever les défis de demain, afin de préparer et d'impulser les initiatives de bien-être par la promotion et la prévention de la santé, en s'appuyant sur les atouts de notre territoire qui sont avant tout la solidarité intergénérationnelle et le vivre ensemble dans cette Martinique que nous aimons tant.

La Mutualité Française Martinique vous souhaite une bonne santé !

NOU ÉPI ZOT POU SANTÉ ZOT