



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),

Un nouvel exemplaire de notre magazine pour vous distraire et vous rappeler des choses utiles :

Quelques mots sur les plantes réputées soigner la toux, puis sur la papaye aussi bonne en salade qu'en dessert, et des rafraichissements sans alcool, avec les fruits de Martinique...

On vous a rajouté deux promenades aux Fonds blancs (pas besoin de maillots de bain !) et à Case pilote, puis continué sur le café que nous recommençons à cultiver dans plusieurs communes de l'île.

Nous vous présentons un rappel (!) sur les vaccins utiles aux seniors avant de vous présenter un quizz sur le corps humain et terminer avec nos jeux pour la mémoire.

Vous avez de quoi lire, découvrir ou vous rappeler ce que vous aviez peut-être un peu oublié.

Prenez soin de vous et, avec famille et amis ou encore les animateurs que vous rencontrez, n'hésitez pas à partager ce journal qui n'a qu'une ambition : vous accompagner !

NOU LA EPI ZOT POU SANTE ZOT !

Bonne lecture !

Roger-Gabriel PRUDENT
Président de l'Union Régionale
Mutualité française Martinique

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

Rimèd razié :
Vétiver et le Bois d'orme

Manjé pèyi a :
La papaye verte

Cocktails plaisir :
Coco et passion tropical

Notre patrimoine :

- les fonds blancs
- la ville de CASE-PILOTE
- le café

Dossier santé :

**Les vaccins utiles pour les
seniors**

Les jeux pour la mémoire

Directeur de publication :
Roger-Gabriel PRUDENT

Dénomination et siège social :
**UNION REGIONALE –MUTUALITE
FRANCAISE MARTINIQUE**
Immeuble HILDEVERT RDC A
Résidence Pichevin 2 97200 Fort de France
0596 39 32 42,
direction@mutalite-mq.com

Contributeurs :
Raymond BAYBAUD, Carole CHATOT-
HENRI, Roseline DELBLOND, Ludmilla
EULOGA,
, Carole NARECE,
Roger-Gabriel PRUDENT, Déborah RAFFIN,
Lyvia ROSIL, APASAM,
EVAD SANTE

Imprimeur : 694 Rue Bois-Carre,
97232, Le Lamentin

Mieux connaître nos *rimed razié*

Le vétiver

extrait du guide pratique TRAMIL



Pour soigner une toux

La partie à utiliser : **Les racines**



La préparation :

- Faire bouillir de l'eau (1 tasse= 250ml)
- Ajouter un gramme de racine fraîche
- Recouvrir la casserole et laisser bouillir 10 minutes
- Éteindre le feu et filtrer la préparation

Buvez une tasse 3 fois par jour pendant 3 jours maximum

Attention : ce remède est déconseillé aux femmes enceintes, femmes qui allaitent et aux enfants âgés de moins de 5 ans

si les symptômes persistent après 3 jours , consulter votre médecin

Mieux connaître nos *rîmed razié*

Le bois d'orme

extrait du guide pratique TRAMIL

➤ Pour soigner toux, grippe et refroidissement

La partie à utiliser : **Les feuilles**



La préparation :

- Faire bouillir de l'eau (1 tasse= 250ml)
- Ajouter 3 grammes de feuilles hachées et une cuillère à café de sucre
- Recouvrir la casserole et laissez bouillir 10 minutes
- Éteindre le feu et filtrer la préparation

Buvez une tasse 3 fois par jour pendant 7 jours ou arrêter le traitement dès que vous constatez une amélioration

Attention : ce remède est déconseillé aux femmes enceintes, femmes qui allaitent et aux enfants âgés de moins de 5 ans

si vous continuez à tousser ou si la grippe persiste après 7 jours, consulter votre médecin

An nou manjé manjé péyi a

La papaye verte



Origine et curiosités

La papaye verte est un fruit qui pousse sur de petits arbres, originaires d'Amérique centrale.

Au Mexique on l'appelait *Chichihualtzapotl*, « fruit doux nourricier ».

En plus de sa région d'origine (Mexique, Jamaïque, Belize et Costa Rica), elle est désormais répandue dans toute la zone des Tropiques, notamment aux Philippines où elle est très appréciée.

Elle est également cultivée en Amérique, Asie, Afrique (notamment en Afrique du Sud, dans la province de Mpumalanga), Australie, Nouvelle-Zélande, Israël et, depuis quelques décennies, en l'Espagne (îles Canaries) et en Italie (Sicile).

Les fruits ont une forme oblongue, variant en couleur du vert au jaune à l'orange au rose, et bien qu'ils puissent peser jusqu'à 9 kg, pour être commercialisés ils ne peuvent évidemment pas peser plus de 500 ou 600 g.

Le premier Européen à goûter la papaye aurait été Cortez, lorsqu'il entra en contact avec la civilisation aztèque. On dit que les Aztèques, l'accueillirent en organisant un somptueux banquet, à l'issue duquel ce fruit lui fut offert.

Papaye : les variétés

Il existe de nombreuses variétés de papaye à travers le monde, mais beaucoup d'entre elles ne sont pas comestibles. En Europe, les plus répandues sont la Solo, la Sunrise et la Red Amazon.



La papaye verte n'est pas une variété particulière de ce fruit tropical : il s'agit tout simplement d'un fruit qui a été récolté avant sa pleine maturité. La papaye est disponible toute l'année sur les bancs des marchés, mais le meilleur moment pour la déguster est entre octobre et décembre.

Valeurs nutritionnelles

La papaïne est extraite de la papaye, une enzyme protéolytique qui **favorise la digestion** des protéines et la rend donc parfaite pour les personnes souffrant de gastrite ou de problèmes digestifs (il est conseillé de la consommer avant les repas pour introduire immédiatement les enzymes nécessaires).

Mais ce n'est pas le seul avantage qui devrait nous motiver à manger de la papaye. Véritable **mine de vitamines**, notamment A et C, elle contient également des **fibres**, des **antioxydants** et surtout beaucoup de **potassium**. Entre autres, la papaye aide à drainer l'excès de fluides et de toxines ; elle exerce une **action anti-inflammatoire** et **purifiante** pour le corps en général et pour

la peau en particulier. Grâce à la teneur en vitamine A, ce fruit permet une protection naturelle contre les maladies oculaires. De plus, grâce aux sucres et aux minéraux, il est une excellente source d'énergie, préconisé en période de stress.

Cent grammes de papaye fraîche contiennent seulement 39 calories. Riche en vitamines A, B, C (plus que les kiwis et les carottes !) et il a également une teneur élevée en eau (88%), en fibres et en antioxydants. Elle est faible en gras (0,3 g pour 100 g de produit) et en protéines (0,5 g). Pour finir, comme de nombreux fruits tropicaux, la papaye est considérée comme un fruit aphrodisiaque.

Conservation

Après l'achat, la papaye peut être conservée au réfrigérateur pendant deux ou trois jours, si elle est bien mûre. Si au contraire le fruit est encore vert, vous pouvez le garder à température ambiante pour qu'il arrive à maturité. Vous pouvez également congeler la papaye coupée en morceaux et placée dans un sachet de congélation.

Comment cuisiner la papaye verte ?

Avec son goût unique et sucré, la papaye se prête à de nombreuses utilisations en cuisine.

Pour commencer, vous pouvez la couper en morceaux et la glisser dans vos salades de fruits, centrifugés ou smoothies. Elle est aussi parfaite pour enrichir n'importe quelle recette de tartes aux fruits : sa saveur naturellement sucrée vous permettra d'utiliser moins de sucre dans vos desserts.

Mais ce que vous devriez vraiment faire, c'est essayer de manger de la papaye en version salée !

Voici une idée pour vous : **la recette de la salade de papaye verte thaï.**

Recette de papaye verte : la salade Som Tam



Ingrédients

- 1 Papaye verte
- 4 Gousses d'ail
- Piments frais
- 2 Tomates
- 2 / 3 Haricots verts thaï
- 50 g Crevettes séchées
- 50 g Cacahuètes grillées
- 3 cuillères à soupe de sauce de poisson
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 4 cuillères à soupe de jus de citron vert

Préparation

- Coupez la papaye en deux dans le sens de la longueur, retirez les graines avec une cuillère.
- Lavez les deux moitiés de la papaye sous l'eau froide courante et coupez la pulpe en julienne avec une râpe à légumes.
- Ciselez l'ail et les piments. Lavez les tomates et coupez-les en quartiers.
- Lavez et nettoyez les haricots verts thaï et coupez-les en petits morceaux, puis blanchissez-les pendant environ 3-4 minutes dans de l'eau salée. Egouttez.
- Mettez l'ail et les poivrons dans un grand mortier, ajoutez les crevettes séchées et les cacahuètes et pilez le tout grossièrement.
- Ajoutez progressivement la papaye et continuer à broyer en mélangeant de temps en temps avec une cuillère.
- Ajoutez les tomates, les haricots verts, la sauce de poisson, le sucre et le jus de citron vert.
- Pilez un peu plus et servez avec du riz ou des crudités.



Nos cocktails plaisir

☀️ Cocktail coco tropical ☀️



Ingrédients

- 1 tasse de crème de noix de coco
- 2 tasses de jus d'ananas
- 2 tasses de jus d'orange (frais pressé ou acheté 100% pur jus de préférence)
- un peu de grenadine
- de la menthe fraîche
- des glaçons pour servir



Préparation

Mélanger tout simplement les jus entre eux et rajouter (ou pas !) la menthe et la grenadine... Servir avec des glaçons !

Nos cocktails plaisir

☀️ Cocktail passion tropical ☀️



Ingrédients

- 6 cl de nectar de maracuja
- 6 cl de nectar de mangue
- 6 cl de jus d'ananas

Préparation

Dans un shaker à moitié rempli de glaçons :

Mélanger 6 cl de nectar de maracuja , 6 cl de nectar de mangue et 6 cl de jus d'ananas

- Secouez énergiquement
Verser dans un verre



Votre cocktail est prêt : bonne dégustation !

Mieux connaître notre patrimoine

Les fonds blancs



Qu'est-ce qu'un fond blanc ?

Un fond blanc est un endroit où la mer est très peu profonde même à plusieurs centaines de mètres de la plage et où le fond de sable (débris bioclastiques et des sables blancs grossiers) affleure presque la surface de l'eau !

Résultats : un espace protégé et très sécurisé pour les enfants, une eau surchauffée par le soleil des Antilles et des couleurs magnifiques variant du bleu pastel au bleu foncé en passant par l'émeraude. L'eau y est cristalline et sans houle, l'endroit idéal pour faire de superbes photos de vacances et pour jouer en famille pendant son séjour.

Les fonds blancs sont une particularité de la Martinique, chaque année des milliers de touristes de l'île ne peuvent pas partir sans au moins une fois venir voir et profiter de ce joyau naturel.



Où trouve-t-on des fonds blancs en Martinique ?

Au François et au Robert, entre autres....



Il y a des fonds blancs en Martinique sur la côte atlantique Sud ; de Sainte Anne au Robert, 2 fonds blancs sont particulièrement prisés :

la très connue célèbre *Baignoire de Joséphine*, fond blanc du François, lieu qui aurait accueilli Joséphine de Beauharnais de son vrai nom Marie Joséphe Rose Tascher de La Pagerie **né en Martinique aux Trois Ilets et première épouse de Napoléon 1^{er}**.

La zone est magnifique et fait l'objet de reportage photo régulier.

le plus tranquille fond blanc du Robert, également appelé "Baignoire de Trapèze", que l'on dit au moins aussi beau que celui du François mais jouissant d'un moindre tapage impérial, les vacanciers y passent des moments plus paisibles et moins bruyant.

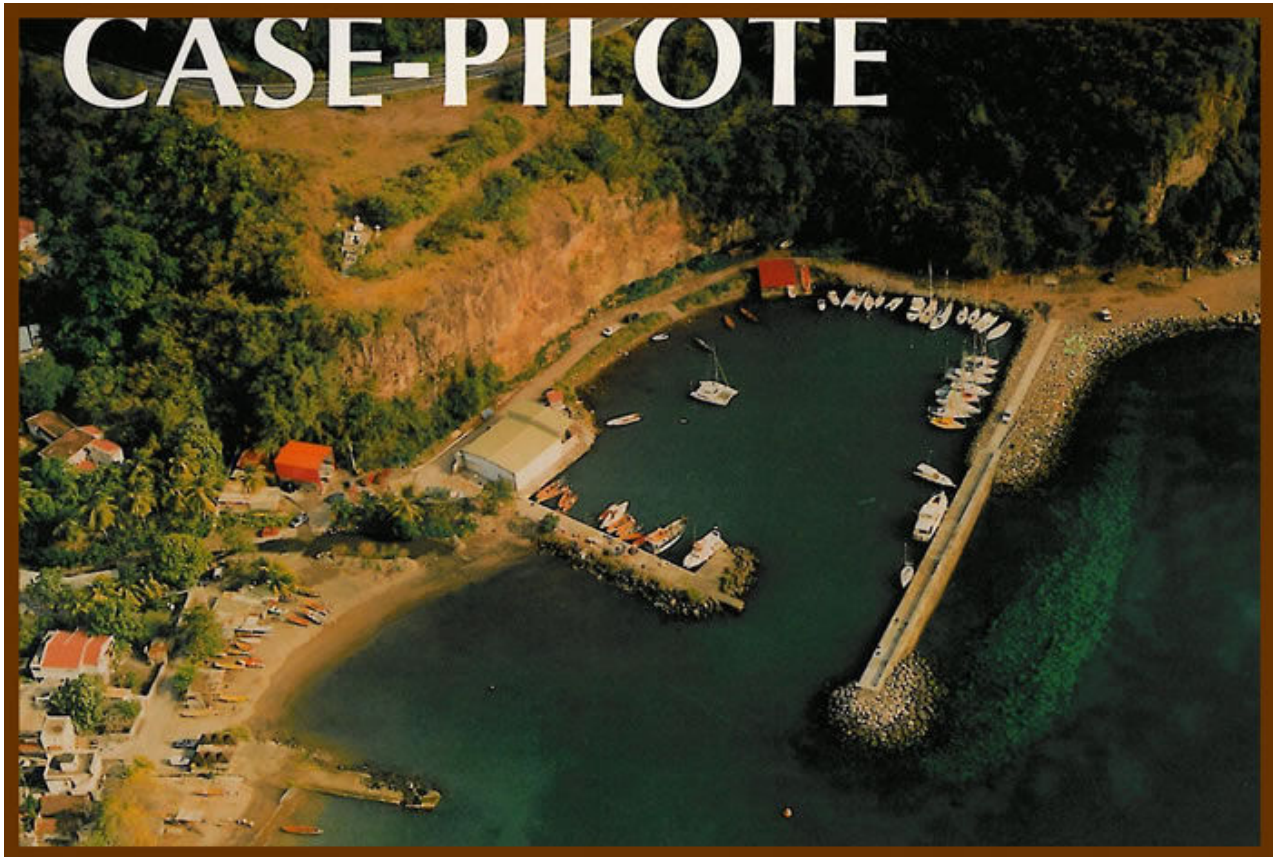
Accès aux fonds blancs martiniquais : en bateau

On y accède par bateau généralement. Les fonds blancs du François sont au large de la commune entre les îlets Thierry, Oscar, Métrente, et Long.

Idem pour les fonds blancs du Robert, là, une embarcation vous permettra d'accéder rapidement et facilement à la zone de plaisance, à ne surtout pas rater en Martinique !

Mieux connaître notre patrimoine

La ville de CASE-PILOTE



Case-pilote tient son nom du Chef Caraïbe surnommé Pilote, originaire du Carbet. Installé dans les environs bien longtemps avant la colonisation, il se montrait accueillant avec les Jésuites Français qui désiraient prendre pied dans la zone de Case-pilote. Il permit avec son frère, Arlet, leur installation à Rivière Pilote. Case-Pilote est d'ailleurs l'un des plus anciens villages colonisés de la Martinique.

Entre 1640 et 1645, sur une insistance de R.P Bouton, on construisit une Église dédiée à la très Sainte Vierge qui est la plus ancienne de l'île, classée aujourd'hui monument historique.



Vers 1660, Case-pilote compte 777 habitants. Les esclaves constituent la majeure partie de la population (444), alors qu'il n'y a alors que 2 libres, 14 mulâtres et 274 blancs.

Les Indiens et « sauvages » ne sont pas recensés. C'est par décret du 12 juin 1837 que la paroisse de Case-pilote est érigée en commune. Elle s'étend de Case-Navire (Schoelcher), Bellefontaine, et à une partie de Morne Vert. Aujourd'hui, Bellefontaine fait partie du canton.

Situation Géographique

Située sur la Côte Ouest de la Martinique entre Fond Lahaye (Schoelcher), Bellefontaine, et la Mer des Antilles, à 11 km de Fort de France. Son relief est tourmenté, avec des mornes et des fonds.

Son territoire est arrosé par cinq rivières :

- Rivière Fond Bellemare
- Rivière Fond Bourlet
- Rivière Micolo
- Rivière de Case-Pilote
- Rivière de Fond Boucher



Mieux connaître notre patrimoine



Du grain à la tasse

Le café – *coffea* – vient du caféier, un arbuste qui pousse dans les régions tropicales. Ce dernier est productif trois à quatre ans après sa plantation et peut vivre pendant plusieurs décennies. Les fruits – appelés cerises à cause de leur couleur rouge – arrivent à maturité six à huit mois après la floraison de l'arabica, et neuf à onze mois après celle du robusta. À la suite de la récolte, le café est étalé sur des aires de séchage et régulièrement ratissé. Les grains sont ensuite décortiqués mécaniquement avant d'être mis en sac et envoyés aux quatre coins du monde.

Aujourd'hui, les principaux pays producteurs de café sont le Brésil (50 millions de sacs de 60 kilos par an), le Vietnam, la Colombie et l'Éthiopie.

On trouve principalement deux types de café dans le commerce : l'arabica et le robusta.

L'arabica se distingue par sa douceur et ses arômes plus ou moins fruités, tandis que le robusta se caractérise par sa puissance et son amertume. Sensible à la chaleur et au gel, l'arabica pousse à l'ombre des arbres à grandes feuilles comme le bananier.

Parmi les grands crus, on trouve le Blue Mountain de Jamaïque, l'un des cafés les plus chers du monde, les mokas d'Éthiopie aux arômes floraux et les maragogypes du Guatemala et du Mexique, une variété qui donne de très gros grains. Sans oublier le Matagalpa, au Nicaragua, suave et gourmand.

Plus riche en caféine, le robusta se caractérise par son astringence et son amertume. À la différence de l'arabica, il se cultive en plaine à partir de 300 mètres d'altitude et supporte mieux la chaleur et le soleil. C'est un café corsé, parfait pour un réveil tonique ! Riche en huile de café, le robusta offre sa mousse si typique à l'expresso.

Les vertus du café

Riche en antioxydants, le café a de nombreuses vertus, à condition de le consommer avec modération...



- ✓ Un allié contre le diabète de type 2

Un buveur de café a 50 % de risques en moins de développer un diabète de type 2, si l'on en croit le *Journal of natural products*. Des chercheurs de l'université d'Aarhus, au Danemark, ont en effet démontré qu'une des molécules du café, le cafestol, faisait baisser la glycémie. Ainsi, des rongeurs nourris avec cette biomolécule avaient un taux de glycémie plus bas et une meilleure production d'insuline que les autres souris. De quoi ouvrir la voie à de nouveaux traitements...

- ✓ Un puissant antioxydant

Riche en antioxydants, le café protège les cellules de l'organisme et jouerait un rôle de prévention de certains cancers, notamment le cancer colorectal et le cancer du sein. Il permettrait également de réduire certaines pathologies cardiovasculaires.

✓ Un stimulant cérébral

Selon une étude publiée dans la revue médicale spécialisée *ACS Chemical Neuroscience*, la caféine pourrait diminuer les risques de développer la maladie de Parkinson en prévenant la dégénérescence de la gaine qui entoure les neurones. Le café aurait également un effet positif sur Alzheimer, selon la revue *Neurobiology of Aging*. En 2014, une équipe de chercheurs lillois a montré qu'une consommation régulière de caféine chez les souris prévient les déficits de mémoire.

✓ Un antimigraineux reconnu

Une consommation modérée de café – limitée à trois expressos par jour – soulage les maux de tête grâce à ses effets antalgiques.

✓ L'ami de votre beauté... et du jardin !

Appliqué sous la douche en geste circulaire, le marc de café fait un excellent gommage pour le corps et permet d'entretenir vos canalisations (eh oui !). Le marc empêche en effet la formation de mauvaises odeurs et de dépôts de graisses. Il est également très utile au jardin comme engrais... ou comme répulsif contre les limaces et les escargots.

Café : vrai ou faux ?

Le café empêcherait de dormir, rendrait dépendant et serait déconseillé pour les femmes enceintes. Le point sur les idées reçues.

Il ne faut pas boire de café après 17 h : **VRAI**

Une étude réalisée par les chercheurs de la Wayne State University de Détroit et publiée dans le *Journal of Clinical Sleep Medicine* en novembre 2013 montre que le café empêche de dormir, même pris six heures avant le coucher. À bon entendeur !

L'expresso contient plus de caféine : **FAUX**

S'il est plus fort en goût, l'expresso est moins chargé en caféine qu'un café filtre. En effet, lorsqu'un café infuse, l'eau commence d'abord par s'imprégner des arômes, puis de la caféine. Donc, en réduisant le temps d'infusion, on diminue les excitants !

Il faut éviter de boire du café lorsqu'on est enceinte : **VRAI ET FAUX**

Vous êtes accro à votre tasse de café du matin ? Pas de panique ! Vous pouvez continuer à la boire, même enceinte. Mais le café risquant d'aggraver tous les petits maux de la grossesse – brûlures d'estomac, troubles du sommeil –, mieux vaut limiter votre consommation. De plus, une étude de l'Institut norvégien de santé publique réalisée sur plus de 60 000 mères pendant dix ans montre que la caféine serait associée à un faible poids de naissance. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) suggère actuellement une limite de 300 mg par jour de café pendant la grossesse, soit deux à trois tasses.



Les différences entre les cafés

expresso, macchiato, cappuccino, latte ou encore frappé : apprenez à faire la différence entre les cafés !

L'Expresso ou espresso est un café court très corsé obtenu par percolation. Il est fort en goût, se sert sans sucre et sans lait et doit en théorie être suivi d'un verre d'eau fraîche... pour s'éclaircir le palais, disent les puristes !

Le **cappuccino**, lui, est un subtil mariage entre un expresso et du lait. Il se sert en général dans une grande tasse, surmonté d'une légère mousse de lait... et non de chantilly ! Là aussi, les puristes veillent !

Le **latte** ressemble fortement au cappuccino, seule la quantité de lait utilisée diffère. Celui-ci se compose de 3/5 de lait chaud fouetté, 1/5 de mousse de lait et 1/5 d'expresso. Mais, les proportions peuvent légèrement varier en fonction des baristas. Il se décline au caramel, à la cannelle, au chocolat, etc. Miam !

Proche du cappuccino, le **latte macchiato** se compose de trois couches bien distinctes : 1/3 de lait, 1/3 de café et 1/3 de mousse de lait.



Le **macchiato** est un café expresso au centre duquel on verse une fine couche de mousse de lait. C'est le préféré des adeptes de café fort... et gourmand !

Enfin, le **café frappé**, très populaire en Grèce, se prépare avec du café instantané, du sucre, de l'eau et beaucoup de glaçons. À déguster l'été dans un grand verre avec une paille.

DOSSIER

La santé de nos séniors

Les vaccins utiles pour les SENIORS

(À PARTIR DE 65 ANS)

Rester en bonne santé et en forme après 65 ans passe aussi par la vaccination. De nombreuses maladies infectieuses peuvent occasionner des complications d'autant plus importantes que l'on prend de l'âge ou que l'on est atteint de pathologie(s) chronique(s). Il est donc essentiel de se protéger en fonction des recommandations vaccinales.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

COVID-19 : Tous les adultes sont éligibles à la vaccination depuis le 31 mai 2021.

Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite : **Rappel** à 65 ans, puis tous les dix ans.

Grippe saisonnière : Vaccination chaque année pour toutes les personnes âgées de 65 ans et plus.

Zona : Pour les personnes entre 65 et 74 ans. Il est également possible de proposer la vaccination aux personnes âgées de 75 à 79 ans jusqu'en février 2017.

RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

Coqueluche : Cette vaccination est recommandée dans une stratégie de cocooning pour les adultes non vaccinés au cours des dix dernières années faisant partie de l'entourage d'une femme enceinte ou d'un nourrisson de moins de 6 mois, pour le protéger de la coqueluche.

RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

Coqueluche : Cette vaccination est recommandée dans une stratégie de cocooning pour les adultes non vaccinés au cours des dix dernières années faisant partie de l'entourage d'une femme enceinte ou d'un nourrisson de moins de 6 mois, pour le protéger de la coqueluche.

Hépatite A : Pour les personnes atteintes de **mucoviscidose** ou d'une maladie chronique du foie et pour les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes. Une vaccination rapide peut être également recommandée pour l'entourage familial d'une personne atteinte d'hépatite A, ou vivant sous le même toit que cette personne. La vaccination est également recommandée au sein d'une communauté en situation d'hygiène précaire, lorsqu'il existe un cas d'hépatite A.

Hépatite B : Pour les adultes non vaccinés et exposés à un risque accru de contamination :

- ayant des relations sexuelles avec des partenaires multiples ;
- usagers de drogues injectables ;
- susceptibles de recevoir des transfusions ou des médicaments dérivés du sang (hémophiles, dialysés, **insuffisants rénaux**, etc.) ;
- candidats à une greffe d'organe, de tissu ou de cellules ;
- détenus ou anciens détenus en prison ;
- entourage ou partenaire sexuel d'une personne infectée par le **virus** de l'hépatite B ou porteuse chronique de l'**antigène** HBs.

Méningites à Haemophilus influenzae b (Hib) : Pour les personnes non vaccinées atteintes de certaines maladies du sang.

Méningites et septicémies à méningocoques (ACYW135, B) : La vaccination contre les méningocoques de **sérogroupe** A, C, Y et W (vaccin **tétravalent** ACYW135) et la vaccination contre les méningocoques de **sérogroupe** B peuvent être recommandées chez des adultes présentant certaines maladies du sang. Ces vaccinations peuvent également être organisées par les autorités sanitaires s'il existe des cas groupés ou en situation d'épidémie.

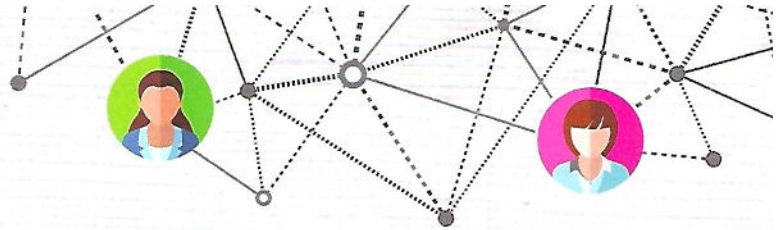
Méningites, pneumonies et septicémies à pneumocoque : Pour les personnes non vaccinées à risque élevé d'infections sévères à pneumocoque.

Varicelle : Pour les adultes qui n'ont pas eu la varicelle, et ne sont donc pas naturellement **immunisés** ou dont on n'est pas certain qu'ils aient eu la varicelle, la vaccination est recommandée :

- chez toute personne dans l'entourage proche d'une personne atteinte de varicelle (dans les trois jours suivant l'exposition) ;
- chez toute personne étant en contact étroit avec des personnes **immunodéprimées**.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à demander conseil auprès de votre médecin ou votre pharmacien.

> JEU



Le vrai ou faux du corps humain

❶ - Craquer ses doigts donne de l'arthrose

☐ Vrai ☐ Faux

Faux : Nos articulations sont remplies de minuscules bulles de gaz contenues dans le liquide synovial, qui les lubrifie. Ces dernières explosent lorsqu'on craque nos doigts, ce qui émet ce bruit si particulier. Le Dr Donald UNGERLY a fait l'expérience de craquer sa main gauche uniquement pendant 50 ans. À l'arrivée, aucune différence entre sa main droite et sa main gauche...

❷ - Des dents en bonne santé sont bien blanches

☐ Vrai ☐ Faux

Faux : Mis à part les dents de lait, qui contiennent peu de dentine, il n'est pas rare que les dents finissent par jaunir avec l'âge, quelque soit votre hygiène buccale. En effet, la fine couche d'émail à l'extérieur de la dent s'use tout au long de la vie, laissant place à cette dentine de couleur ivoire. Vous pouvez toutefois toujours consulter votre dentiste pour un détartrage.

❸ - Les clous de girofle peuvent apaiser un mal de dent

☐ Vrai ☐ Faux

Vrai : alors qu'on pourrait penser qu'il s'agit d'un remède de grand-mère, les clous de girofle contiennent une huile antiseptique et analgésique. En plus d'apaiser la douleur, ils permettent donc d'éliminer les bactéries qui pourraient se nicher entre vos dents et sur votre gencive.

❹ - Le cerveau est composé à 3/4 d'eau

☐ Vrai ☐ Faux

Vrai : on estime que l'eau représente 75 à 80 % du tissu cérébral. Le bon fonctionnement du cerveau est donc remis en cause en cas de déshydratation, même modérée, entraînant alors une diminution de la vigilance : une sensation de fatigue ainsi qu'une anxiété grandissante.

❺ - Le muscle le plus puissant du corps humain est la langue

☐ Vrai ☐ Faux

Faux : la langue n'est pas un muscle, mais bien un organe composé de différents muscles. C'est le grand fessier (ou grand gluteal) qui remporte le titre de muscle le plus puissant du corps : il est le plus volumineux et joue un rôle majeur pour nous maintenir en station debout car il stabilise le bassin et permet la mise en mouvement de la cuisse lors d'un mouvement comme la marche, la course ou encore la flexion des jambes.

❻ - On peut se luxer la mâchoire en baillant

☐ Vrai ☐ Faux

Vrai : la luxation mandibulaire est une urgence dentaire qui nécessite une consultation rapide. Généralement provoquée par une ouverture excessive de la bouche, elle peut se produire lors d'un bâillement. Le médecin reposera alors la mandibule manuellement afin de permettre la fermeture de la bouche.

❼ - Une personne produit en moyenne 40 000 litres de salive dans toute une vie

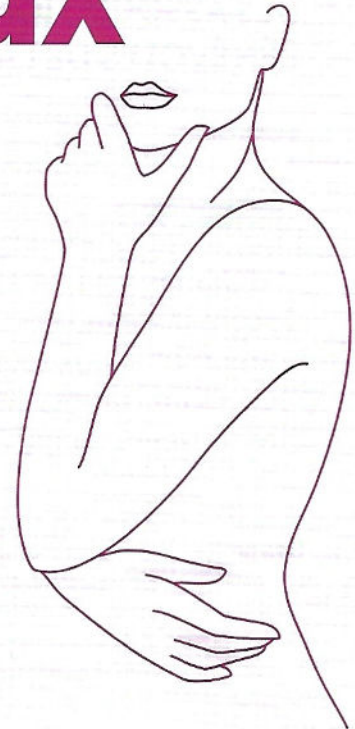
☐ Vrai ☐ Faux

Vrai : sachant que l'on produit en moyenne 1,5 litre de salive par jour (notamment pour nous permettre de liquéfier et d'avaler la nourriture ainsi qu'empêcher les microbes de pénétrer notre organisme), sur une espérance de vie de 80 ans nous produirons bien 40 000 litres de salive : de quoi remplir un camion-citerne.

❽ - Nous produisons jusqu'à 40 000 gouttelettes en un seul éternuement

☐ Vrai ☐ Faux

Vrai : celles-ci sont si minuscules qu'elles ne sont pas visibles à l'œil nu et peuvent être projetées jusqu'à 8 mètres. Pensez donc à éternuer dans votre coude pour protéger les gens autour de vous des germes, quelle que soit la cause de cet éternuement.



Des jeux pour la mémoire

Jeu de mots codés

A chaque panneau du code de la route correspond une lettre



A



C



E



G



I



L



M



N



O



P



Q



R



S



T



U

Mots codés

















EN VILLE



Cherche dans la grille les mots suivants

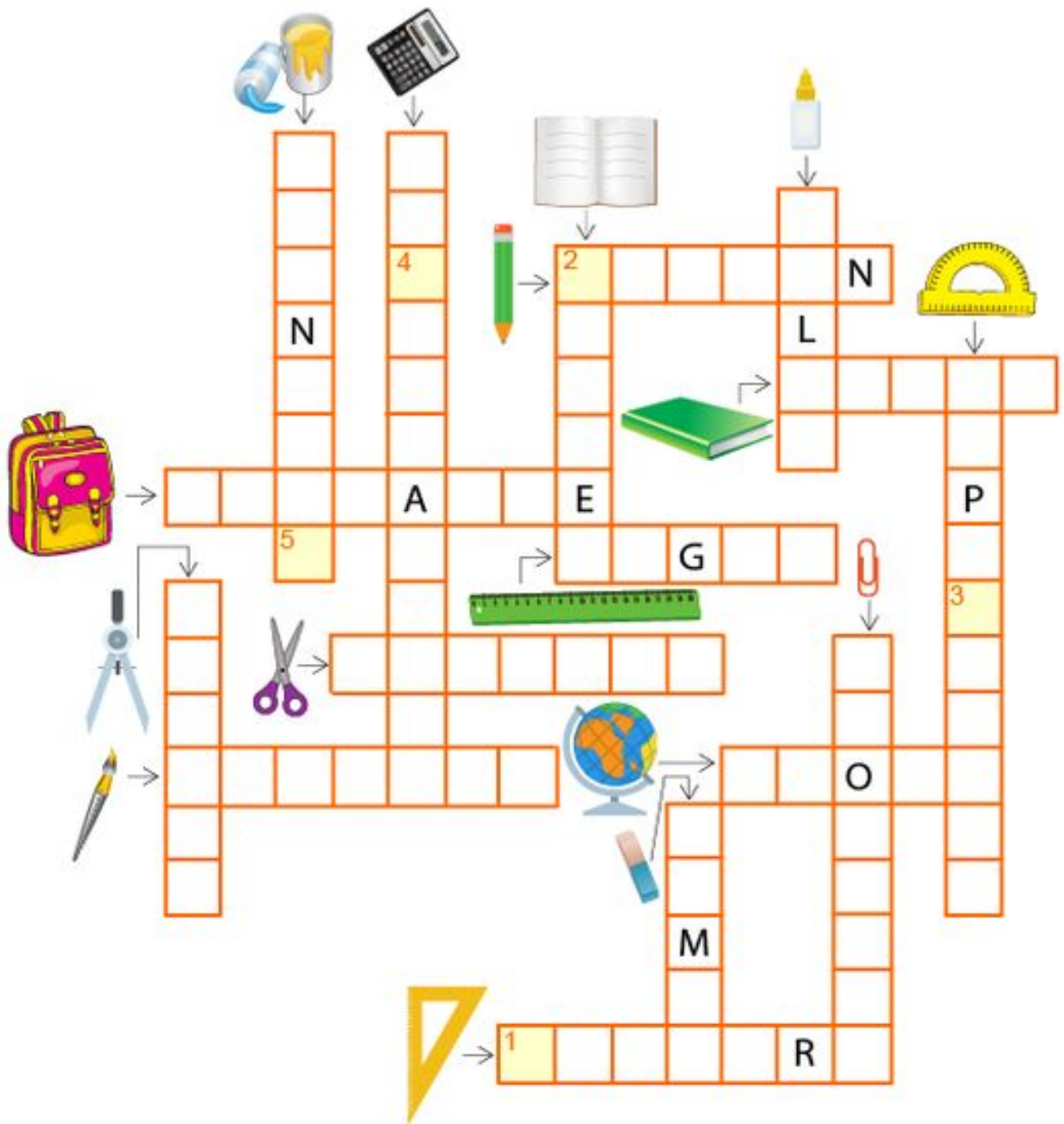
BANQUE
BOUCHERIE
CINEMA
EGLISE
HOPITAL
LIBRAIRIE
OPTICIEN
QUINCAILLERIE
THEATRE

BIBLIOTHEQUE
BOULANGERIE
COIFFEUR
EPICERIE
HOTEL
MAIRIE
PHARMACIE
SUPERMARCHE
USINE

BIJOUTERIE
BOUTIQUE
ECOLE
GARE
KIOSQUE
PRIMEUR
PLOMBIER
TERRASSE

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

ET UN PETIT MOT MYSTERE ...



Mot mystère :

1	2	3	4	5