



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),

Dans cette édition nous ne vous présentons rien moins que le Moringa ou *Arbre à miracle* (!!!) pour commencer !!!

Suit la christophine (spécial silhouette !) et les cocktails « virgin » : apéro garanti sans retrait de points de permis !

Et puis des conseils pour, notre microbiote, de l'activité physique à l'extérieur bien dormir tâcher de garder la meilleure santé possible...

Et, juste avant les jeux pour aiguïser nos méninges, notre patrimoine sur le cacao et les costumes et coiffes traditionnelles

En bas de page, les logos des co-financeurs grâce à qui, à travers la Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA), la Mutualité réalise des actions de prévention, en particulier envers vous, nos aînés, nos chères *grandes personnes*.

NOU EPI ZOT POU SANTE ZOT !

Bonne lecture !

Roger-Gabriel PRUDENT

Président de l'Union Régionale
Mutualité française Martinique

Au sommaire de ce
9^{ème} numéro :

Mieux connaître nos
rimèd razié : le moringa

An nou manjé, manjé
péyi a : la christophine

Nos cocktails plaisir,
Cocktail exotique sans
alcool

Dossier santé seniors :
vivre longtemps en
bonne santé, comment
faire ?

Les jeux pour la
mémoire

Notre patrimoine : Les
costumes et les coiffes
traditionnels de la
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@mutualite-mq.com

Contributeurs :
Raymond BAYBAUD,
Carolle CHATOT-HENRI,
Roseline DELBLOND,
Pauline ENGUEHARD
Carole NARECE,
Roger-Gabriel PRUDENT,
Déborah RAFFIN

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

Mieux connaître nos *rimes razié*

Le moringa

by Carolle Chatot-Henry – Gériatre et blogueuse de familyevasion

Moringa, ou plus simplement « arbre de vie »

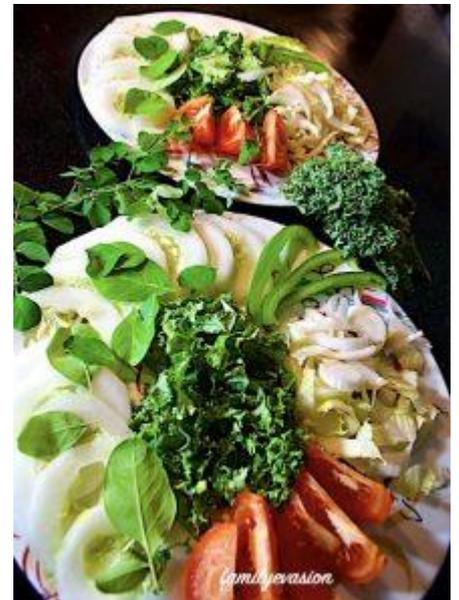
Qu'est-ce que le moringa ?



Le **moringa** est un **arbre** (*Moringa oleifera*) résistant à la sécheresse. En Inde, Afrique, Amérique du sud, mais aussi aux Antilles, il atteint une **dizaine de mètres** dans nos jardins créoles. Il est encore appelé sous nos tropiques, « *arbre à miracle* » ou « *arbre de vie* », tant il est connu pour ses multiples **propriétés nutritives et médicinales**.

Ses **feuilles caduques et tripennées** sont le plus souvent utilisées mais les gousses, fleurs, écorces et graines peuvent l'être tout autant.

Alors qu'il est utilisé en **alimentation de base** dans la plupart des pays, en Europe les feuilles sont séchées et réduites en poudre.



Sous la forme d'un complément alimentaire ou par ses feuilles, il enrichit nos salades avec tous ses bienfaits énergisants.



Le moringa et les autres aliments ?

L'OMS l'a retenu pour lutter contre la **malnutrition**.



Vitamines (B et C), acides aminés essentiels (Valine, leucine...) et composants antioxydants (polyphénols et des flavonoïdes) font de cette plante un allié dans tous les domaines. De la prévention à un mode curatif, il est parfois donné comme **alicament**.

Il s'agit d'un aliment très riche en **vitamines**. Plus précisément, le moringa contient sept fois plus de **vitamine C** que l'orange, deux fois plus de **vitamine A** que la carotte

et cinq fois plus de **vitamine E** que l'amande !

Cet arbre tropical contient aussi quatre fois plus de calcium que le lait, et dix fois plus que l'amande. Il détient deux fois plus de protéines que le quinoa et le yaourt.



Enfin, le moringa contient **trois fois plus de fer** que dans le chou kale ou les épinards !

Propriétés qui en découlent...

Des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes mais également des propriétés neuroprotectrices ont été avancées. La richesse en **acides gras** (acide oléique / **oméga 9** et acide palmitoléique / **oméga 7**) du moringa se trouve dans les graines.

De **façon préventive**, le moringa pourrait lutter contre les maladies cardiovasculaires, en faisant grimper le bon cholestérol et en évitant le syndrome métabolique conduisant à l'obésité.



Il aurait aussi une action de diminution du glucose sanguin...

De là à appeler cette **plante anti-âge**... il n'y a qu'un pas ! Puisqu'on l'associe aussi au renouvellement cellulaire... mais restons prudent sur nos lectures.

La **poudre de graines** de moringa contient des protéines qui, à travers leur charge positive, attirent les particules en suspension. Elle permet donc de clarifier l'eau trouble.

Son utilisation dans le monde

En Inde, on en consomme notamment le **fruit**.

En Afrique, les populations locales consomment des feuilles de l'arbre dans des recettes comme le **couscous**.



Aux Philippines, ces mêmes feuilles sont utilisées dans une soupe au lait de coco très nutritive.

desséchées.

De mon côté, je soupoudre les feuilles sur la **salade** du jour. À moins d'**infuser** les feuilles quand elles me paraissent

Et j'utilise les **fleurs** de moringa comme **assaisonnement**, car leur goût suave est unique.

La préparation d'un **jus plein de vitalité** : feuilles, sucre et eau à mixer (quantité à l'appréciation), ajout d'un jus de citron (ou mandarine quand c'est la saison !).



Passer l'ensemble au chinois étamine. Servir avec des glaçons !

— · —

An nou manjé manjé péyi a La christophine

Par Pauline ENGUEHARD



La christophine est une plante vivace originaire du Mexique en Amérique Centrale... et qui pousse très bien par chez nous (y compris en Bretagne !).

Elle doit son nom à Christophe Colomb qui l'a ramenée en Europe comme tant d'autres fruits et légumes.

La christophine, que l'on appelle aussi en France « *chayote* », est connue sous différents noms : « *chouchou* » à La Réunion, « *chouchoute* » à Madagascar et en Polynésie française ou encore « *mirliton* » en Haïti.

Si l'on consomme en général le fruit (considéré en cuisine comme un légume rare et ancien), toutes les parties de cette plante se mangent.

Un aliment *antigaspi* idéal qui possède en plus de nombreuses vertus pour notre corps. Il n'y a donc pas d'excuses pour ne pas l'inviter à notre table !

La christophine, courge faisant partie des cucurbitacées, est donc la cousine de la courgette, du pâtisson, du concombre ou du melon !

Elle a d'ailleurs un goût proche de celui de la courgette qui plait à toute la famille.



QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DE CHRISTOPHINE ?

On distingue les différentes variétés par la couleur des fruits :

- La verte à peau lisse
- La verte avec une peau épineuse
- Le jaune : la peau est lisse avec quelques stries marrons lorsque le fruit est mûr.

Toutes les variétés de christophines contiennent de l'eau, mais la jaune plus que les autres : **Il vaut donc mieux éviter de l'utiliser en cuisine dans des plats comme le gratin.**

COMMENT CHOISIR ET CONSERVER UNE CHRISTOPHINE ?

Comme pour tous les fruits et légumes, il est important de vérifier que sa peau ne soit pas abîmée, sinon elle ne se conservera pas longtemps.

De même que la courgette, la christophine se conserve plusieurs semaines tant qu'elle est stockée au frais dans un endroit à l'abri de la lumière et aéré. Vous pouvez donc l'entreposer dans une cave, mais aussi au réfrigérateur.

QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA CHRISTOPHINE ?

On sait tous qu'il est important de manger quotidiennement des fruits et légumes.

Mais il faut avouer que c'est quand même plus motivant de les cuisiner quand on sait exactement ce qu'ils apportent à notre organisme.

- **Un légume riche en vitamine C**

La chayote ralentit le vieillissement cellulaire et booste le système immunitaire grâce aux propriétés antioxydantes de la vitamine C

Et ça tombe bien, car elle se consomme dans l'Hexagone dès l'automne, ainsi vous mettez toutes les chances de votre côté pour contrer les virus de l'hiver.

- **Un aliment minceur**

La christophine est peu calorique (environ 20 calories pour 100 grammes) et contient beaucoup d'eau et de fibres.

Elle permet donc de faciliter le transit intestinal et de brûler les graisses abdominales : C'est donc un aliment idéal pour affiner votre silhouette !

- **Une plante thérapeutique qui lutte contre la rétention d'eau**

Grâce à sa forte teneur en eau, la christophine stimule le système rénal et élimine l'excès de liquide.

C'est une qualité qu'elle partage avec l'aubergine.

Les femmes enceintes qui connaissent ce genre de problème peuvent tout à fait en manger !

COMMENT CUISINER LA CHRISTOPHINE ?

La christophine est simple à préparer.

Il faut bien entendu commencer par la laver et l'éplucher. Pour que ce soit plus facile, vous pouvez l'éplucher *après* cuisson.

Comme pour la pomme de terre, il vaut mieux couper en dés la christophine, mettre le tout dans une casserole et recouvrir d'eau.

Il faut ensuite laisser cuire environ 20 minutes à partir du moment où l'eau se met à bouillir. Lorsque la lame d'un couteau s'enfonce facilement dans la chair, c'est que la cuisson est terminée.

Il est bien sûr possible de cuire à la vapeur ce légume pendant 15 minutes environ, de le laisser mijoter avec des herbes aromatiques comme le thym et le laurier ou de choisir une cuisson au four pendant 40 à 45 minutes.

La christophine se consomme également crue avec un filet d'huile d'olive, en vinaigrette, avec du jus de citron ou encore de la moutarde. Elle se marie aussi parfaitement avec du parmesan.

Alors voici pour vous une petite sélection d'idées recettes simples et originales :

- Cake au chorizo et à la chayote, idéal pour un apéritif dînatoire.
- Pousses de christophine sautées, pour une entrée haute en saveur.
- Velouté de carottes, poireaux, christophines et lentilles corail.
- Christophines farcies.
- Poêlée de christophines aux crevettes, lait de coco et curry.
- Chayotte à la crème et aux champignons.
- Gratin de christophines, jambon (ou lardons), oignons et sauce béchamel.

Une recette facile pour vous en page suivante

Christophines poêlées



Ingrédients

- 200 g de lardons
- 20 cl de crème épaisse
- 4 christophines
- Une noisette de beurre
- Sel
- Poivre

Préparation

Pelez les christophines avec un épluche-légumes (attention aux petits piquants de la peau), retirez l'amande et détaillez la chair en petits cubes.

Faites rissoler à la poêle vos lardons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Jetez l'excès de gras et réservez les lardons à part.

Dans la poêle, faites fondre le beurre et laissez fondre à feu doux les christophines.

Avant qu'elles ne dorent, ajoutez la crème.

Piquez avec un couteau pour contrôler la cuisson.

La christophine doit être moelleuse.

Quand la texture est fondante, ajoutez les lardons.

Salez, poivrez, et bon appétit.

Nos cocktails plaisir

❁ COCKTAIL FRUITS EXOTIQUES SANS ALCOOL ❁



Pour 2 personnes

Ingrédients

- 10 cl de purée de mangue
- 25 cl de jus de pommes
- 10 cl de jus de pamplemousse
- 5 cl de sirop de cerises

Préparation

1- Versez le jus de pomme, le jus de pamplemousse, la purée de mangue et le sirop de cerises dans un mixeur. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture fluide et homogène.

2- Dégustez votre cocktail de fruits exotiques bien frais, agrémenté de quelques glaçons et d'une brochette de fruits.

Nos cocktails plaisir

✿ Pétillant au sirop de fruit ✿

1 personne



Ingrédients

- 3 c. à soupe de sirop de grenadine
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 c. à soupe de sirop de fraise
- 12 cl d'eau minérale gazeuse
- Menthe
- Glace pilée

Préparation

- 1-Dans un grand verre, versez le jus de citron vert et les sirops de fruits.
- 2- Remuez, ajoutez l'eau gazeuse et de la glace pilée.
- 3 -Décorez de feuilles de menthe.

DOSSIER

La santé de nos séniors

Par Alptis

Vivre longtemps en bonne santé : Comment faire ?

Pour vivre longtemps en bonne santé, les connaissances confirment qu'il faut surtout être raisonnable et rechercher l'équilibre, pour ménager son corps, en bonne intelligence avec son esprit. Une bonne alimentation, de l'activité physique et un bon sommeil sont les clés de la longévité.



Bien manger : la base pour préserver son capital santé

Conserver la forme passe d'abord par notre alimentation... et notre digestion. L'ensemble des microorganismes qui peuplent notre intestin, pour environ 2 kilos chez un adulte, ont un rôle que l'on commence à identifier. Nous hébergeons dans cet « organe » des centaines de bactéries, de champignons et de virus différents. C'est leur équilibre qui assure un bon fonctionnement de l'organisme, et particulièrement du système immunitaire.

À l'inverse, si on observe le microbiote dans des maladies cardio-métaboliques, rhumatologiques ou neurologiques, il apparaît comme perturbé, sans qu'on soit encore capable de maîtriser le phénomène.

Alors pour augmenter ses chances de **vivre longtemps en bonne santé** et avoir un microbiote capable de remplir son rôle, il semble important de lui fournir des fibres alimentaires qui traversent l'estomac jusqu'à l'intestin : des légumes, des fruits et surtout des fruits secs. Il est bon aussi de le protéger de l'inflammation en réduisant dans notre alimentation les sucres rapides et raffinés.



Et, bonne nouvelle, le cacao du chocolat noir, peu sucré, est favorable au développement des bonnes bactéries, au point de soulager les côlons irritables.

Pour vivre longtemps, il faut bouger



Vivre longtemps en bonne santé nécessite une activité physique pour éviter les maladies cardio-vasculaires. Ne cherchez pas le principal responsable de l'augmentation de ces maladies dans le monde : c'est le temps passé assis, ce qu'on appelle la **sédentarité**.

Au-delà de sept heures par jour en position assise, le nombre des maladies cardio-vasculaires augmente nettement. Et qui dit sédentarité, pense écrans... Depuis 2006, la durée moyenne passée assis devant des écrans a augmenté de 53 %, pour atteindre plus de cinq heures par jour chez les adultes !

Réduire le temps assis au bureau n'est pas toujours possible, mais il est recommandé de se lever toutes les deux heures au moins. On peut aussi rester debout dans les transports en commun, ou, encore mieux, se déplacer à pied ou à vélo. Et surtout, il convient de ne pas en rajouter en restant plus de deux heures par jour devant un écran d'ordinateur ou de télévision.



Dormir plus pour conserver la forme

Conserver son capital santé nécessite des changements d'hygiène de vie défavorables à la santé parmi lesquels le manque de sommeil.

Les heures passées à dormir servent à réparer notre **organisme**, et à faire le ménage dans les cellules de notre cerveau, elles sont vitales ! L'obésité, le diabète, les cancers et même la maladie d'Alzheimer apparaissent plus souvent chez des individus en dette de sommeil chronique.

Pour conserver ou retrouver un temps de sommeil suffisant (entre six et neuf heures chez la plupart d'entre nous), il faut :

- céder à l'envie de dormir, même s'il est seulement 22 heures ;
- se ménager la possibilité de faire une courte sieste de dix ou vingt minutes l'après-midi. Certains y arrivent très bien sur une chaise ;
- fuir les écrans de téléphone et d'ordinateur au moins une heure avant de se coucher ;
- créer autant que possible du silence et de l'obscurité dans sa chambre ;
- s'exposer au soleil au moins quelques minutes tous les jours, sauf en cas de contre-indication.

• ----...----

Mieux connaître notre patrimoine

Le Cacao

Par Grégoire LAPORTE, médiateur culturel au muséum de Toulouse

Cacao, cocoa, chocolat, les termes peuvent être confus. Faisons le point sur le cacao pour tout comprendre de cet ingrédient si passionnant.



D'où vient le cacao ?

Vous savez probablement qu'il est fabriqué à partir des **fèves du cacaoyer (ou cacaotier)**, un petit arbre qui pousse principalement dans les forêts tropicales et pluvieuses, à l'ombre de la canopée dans les régions tropicales d'Afrique, d'Amérique du Sud et des Caraïbes. Les fruits du cacaoyer contiennent de la fève de cacao. Elle est particulièrement importante pour les chocolatiers, puisqu'ils l'utilisent pour produire des produits chocolatés comme la pâte de chocolat, le beurre de cacao et la poudre de cacao.

Comment obtient-on le cacao ?

On récolte le cacao 1 à 2 fois par an, à la fin de chaque saison des pluies. Le fruit du cacaoyer s'appelle la **cabosse**. Les cabosses sont ramassées lorsqu'elles sont parfaitement mûres, puis ouvertes à l'aide d'un coutelas ou d'un gourdin : c'est l'**écabossage**, qui permet d'en extraire les **fèves de cacao**.



Tout d'abord, les fèves fermentent durant quelques jours, le plus souvent dans des caisses de bois, avec l'aide de feuilles de bananiers positionnées comme isolant sur la partie supérieure des caisses. Cette isolation naturelle permet de préserver la chaleur indispensable la fermentation.

L'étape de la **fermentation** est cruciale puisqu'elle va permettre aux graines de développer leurs **précurseurs d'arômes**. C'est aussi durant la fermentation que les fèves perdent leur mucilage, sorte d'enveloppe blanche pulpeuse et visqueuse.

Par la suite, **les graines sont séchées** durant environ deux semaines. Le séchage finalise la fermentation, tue le germe, et permet d'atteindre un taux d'humidité qui stabilisera les fèves. Certaines techniques de séchage permettent de favoriser certains arômes.

Le séchage est le plus souvent réalisé naturellement au soleil. Cette étape joue un rôle décisif dans l'expression du goût chocolat.



Une fois séchées, les fèves seront triées et ensachées prêtes à être envoyées à la chocolaterie. Certaines voyagent par bateau durant plusieurs semaines pour atteindre leur destination finale, la chocolaterie.

Une étape essentielle pour l'élaboration du goût : les fèves sont grillées, lot par lot afin de développer leurs arômes. La température et le temps de **torréfaction** varient selon l'origine des fèves. Les fèves **torréfiées** sont séparées de leur coque puis **concassées**. Le cacao concassé appelé **grué** est utilisé pour procéder à l'assemblage.

L'étape d'**assemblage** permet d'assembler des grés de plusieurs origines, selon des recettes précises afin d'obtenir une **typicité aromatique singulière et constante**.

Les fèves sont ensuite **broyées** très finement pour former une pâte de cacao, aussi appelée masse ou liqueur de cacao.

La pâte est ensuite dirigée vers la conche, grand mélangeur chauffé qui permet de **finaliser le développement des arômes**.



On ajoute à cette étape le **sucre**, ingrédient indispensable à la fabrication de chocolat, ainsi que d'autres ingrédients comme le lait, pour le chocolat au lait. De plus, la masse de cacao sert aux professionnels chocolatiers à renforcer le **goût cacaoté** du chocolat.

Des jeux pour la mémoire

LES PARTIES DU CORPS

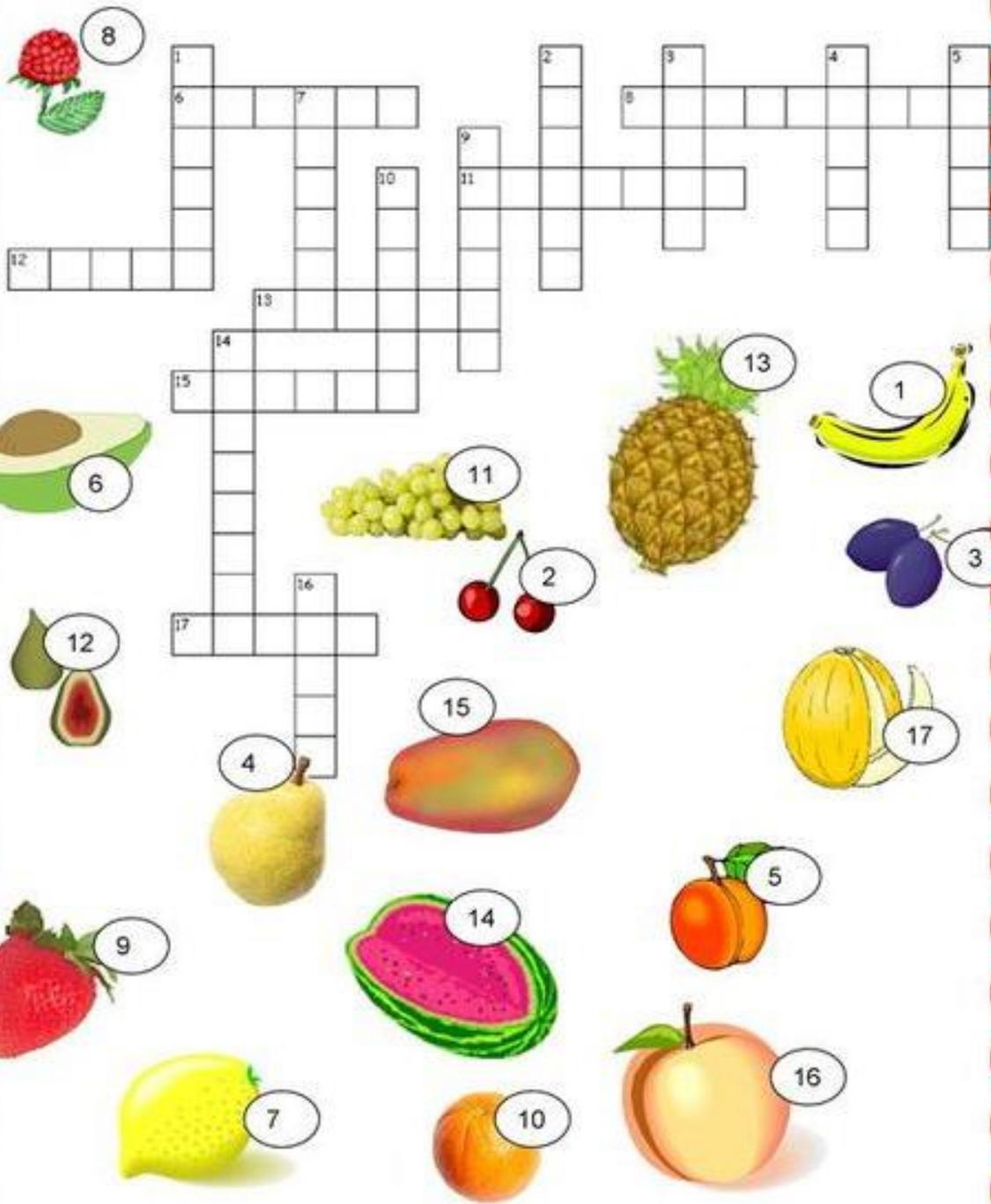


Cherche dans la grille les PARTIES DU CORPS

CHEVEUX	BOUCHE	COU	FESSES	JAMBE	
SOURCIL	LÈVRES	ÉPAULES	POIGNET	ONGLES	
OEIL	DENTS	DOS	DOIGTS	COUDE	NEZ
YEUX	LANGUE	VENTRE	CHEVILLE	GENOU	
OREILLE	JOUE	BRAS	POUCE	MENTON	

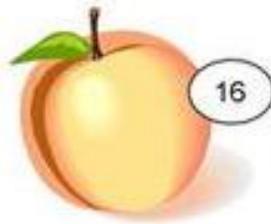
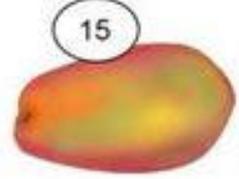
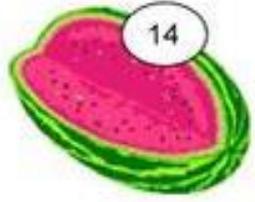
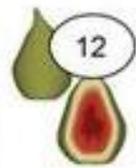
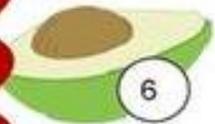
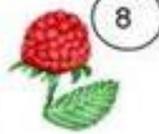
U	J	O	U	E	Y	U	H	Y	Z	P	L	C	R	F	M	Y	Q	J	V
N	C	U	Y	T	E	T	E	R	Z	O	E	E	H	O	A	F	Ç	G	D
O	J	N	I	H	G	U	J	O	O	I	U	O	V	Q	X	V	Ç	L	Ç
O	S	L	K	C	X	Z	Y	R	L	G	L	O	H	R	N	C	O	E	L
P	E	P	A	U	L	E	S	E	Z	N	X	E	C	G	E	S	F	B	J
G	L	I	C	N	C	M	Y	I	R	E	Q	J	K	V	T	S	Z	U	Z
Z	G	C	L	A	G	N	A	L	J	T	N	Q	N	G	L	N	P	H	P
B	N	K	O	V	P	U	P	L	I	A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

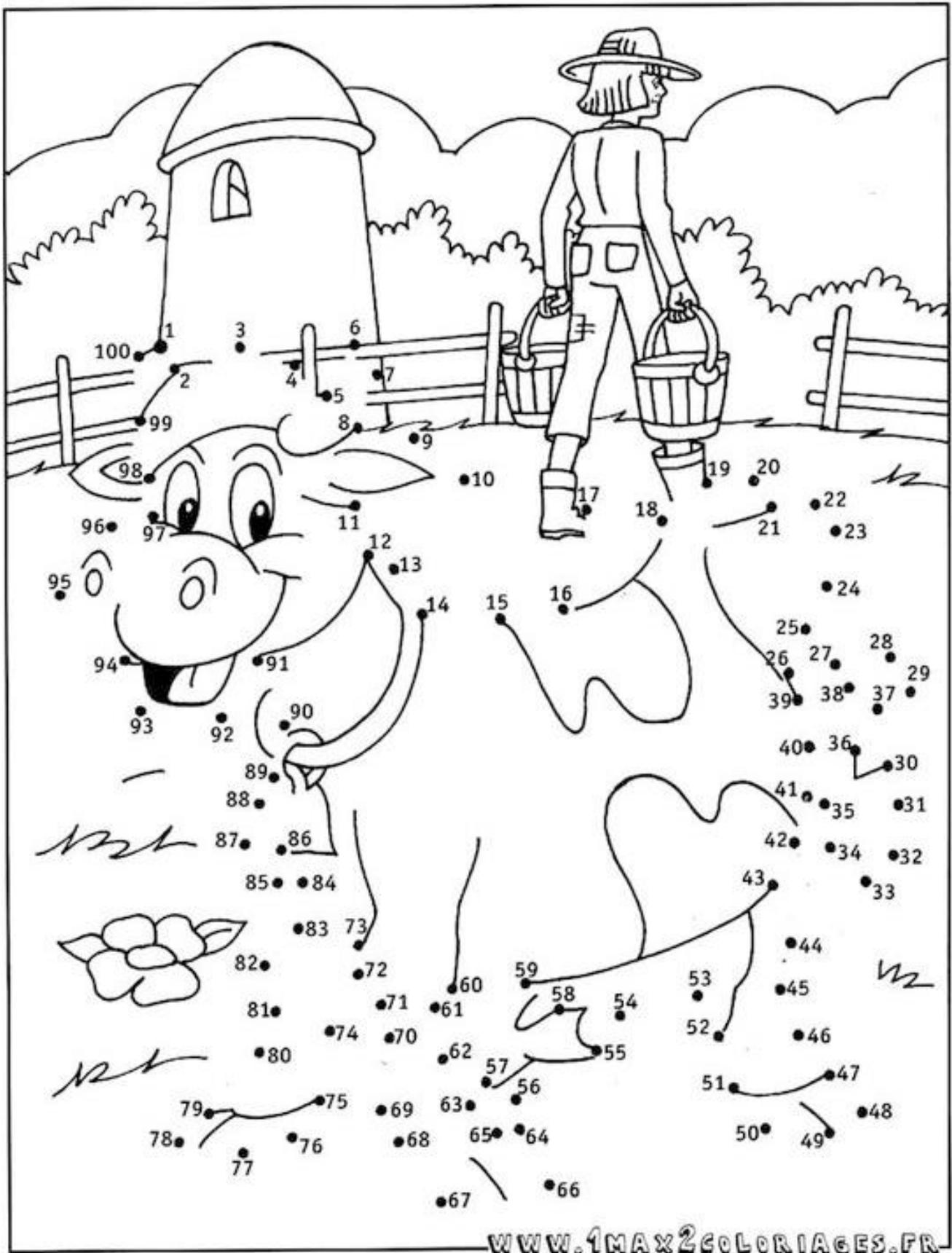
Mots croisés - Fruits



A crossword puzzle grid with 17 numbered starting points for words related to fruits. The grid is surrounded by a decorative border of red apples. The numbered starting points are:

- 1: Down, 1 letter
- 2: Down, 3 letters
- 3: Down, 1 letter
- 4: Down, 1 letter
- 5: Down, 1 letter
- 6: Down, 1 letter
- 7: Down, 1 letter
- 8: Down, 1 letter
- 9: Down, 1 letter
- 10: Down, 1 letter
- 11: Down, 1 letter
- 12: Down, 1 letter
- 13: Down, 1 letter
- 14: Down, 1 letter
- 15: Down, 1 letter
- 16: Down, 1 letter
- 17: Down, 1 letter





Proverbe créole :

Bèf pa janmen las pòté kòn li

Traduction :

Un bœuf n'est jamais fatigué de porter ses cornes

Signification :

Un parent peut toujours supporter ses enfants

Mieux connaître notre patrimoine

Les costumes et les coiffes traditionnels de Martinique

Par Cultutiles

1848,

Un repère historique

On va faire un grand bond en arrière, en 1848 pour être plus précis.

Un repère historique qui comporte sa part d'ombre et de révélation par rapport à certaines traditions que l'on retrouve dans nos îles aujourd'hui.

Les traces iconographiques antérieures à cette date sont le plus souvent des gravures, des peintures qui ne peuvent constituer à elles seules des textes historiques.

Or, pour rechercher les **costumes d'antan**, rien ne vaut une image...



En effet, **les robes et costumes traditionnels** ont traversé le temps et en particulier cette époque phare de l'histoire de la Martinique.

L'une de leur première apparition se situe vers 1850

A cette époque, la **“Robe à corps”** (appelée aujourd’hui **“Robe Grand-Mère”**) , la **“Jupe chemise”** et la **“gaule”** (tenue d’intérieur appelée wòb-di-chanm) constituaient les tenues les plus portées.

Ainsi, antan, on distinguait deux types de tenues à savoir

- **La tenue de tous les jours**

C’est une robe portée, comme son nom l’indique, tous les jours, à différentes circonstances de la journée et principalement par les femmes enceintes mais aussi les jeunes filles de l’époque.

On l’appelait : La robe douillette, ou en créole **“wòb ti-do” “wòb-a-kò”** ou **“gwanwòb”**.

Toutes ces appellations lui prévalaient des caractéristiques bien particulières car c’était une grande robe ample devant et qui tenait bien au dos comme un corset.

Le dos était bien ajusté, ne descendait pas à la taille, d’où le terme **petit dos**. L’effet de corset est rendu par l’ensemble des plis, les cordons intérieurs et le petit bourrelet. La confection de cette robe nécessitait 9 à 10 mètres de tissus.

- **La tenue d’apparât**



Au niveau des tenues d’apparât on distingue **la Robe à corps et la Jupe chemise**.

Arrêtons-nous sur deux aspects constitutifs de la Robe Traditionnelle des **“Matadors”**.

En premier lieu, **la jupe-chemise** était composée comme son nom l’indique, d’une jupe et d’une chemise. La chemise était confectionnée dans une batiste très fine garnie de dentelles, de plis avec des manches qui s’arrêtent aux coudes. Elle était boutonnée par des boutons en or.

De plus, la jupe était très ample et très large par derrière avec une queue et nouée jusqu’au-dessus des seins.

D'autres part , on distingue aussi , **la robe à corps de la tenue traditionnelle antillaise:**

C'est la quantité et la richesse du tissu utilisé qui la différenciait de la robe à corps de tous les jours. **Il s'agit de satin, de satin broché, satinette, taffetas, brocart.**

Le jupon : en faille, en taffetas avec des volants plissés, superposés ou brodés ; en dentelle chantilly.

Le foulard : était assorti au jupon.



Depuis 1960, la Robe à corps est devenue une source de revendication identitaire qui donne sa place au costume créole et aujourd'hui, elle constitue une source d'inspiration pour de nombreux stylistes.

Les coiffes

Les femmes martiniquaises adoptèrent la coiffe de madras, carré de tissus carreaux, aux couleurs vives, drapé autour de la tête.



C'est l'accessoire indispensable du costume créole qui reflétait autrefois la situation sociale ou les circonstances de la vie.

La coiffe traditionnelle de madras est née d'une frustration ; les lois interdisaient aux affranchies de porter des chapeaux : ceux-ci étant réservés aux femmes blanches! A cette époque, se couvrir la tête était une marque de bienséance; et porter le foulard était ressenti comme humiliant! alors les femmes de couleurs inventèrent la coiffe de madras qui allait devenir la coiffe traditionnelle !

Qu'elles sont jolies nos femmes créoles au fil des époques avec leurs tenues madras ; leurs jupons brodés et leur coiffes fièrement portés (humm ! Les belles têtes calendées et les têtes chaudières;) mais savez-vous que plus subjuguant encore, bien des hommes étaient capables de déchiffrer rapidement les messages codés des femmes vu le nombre de pointes élevées sur les coiffes !

Alors attention ! la manière dont elles étaient nouées est devenu le langage de la disponibilité :

- **Une pointe**, ça voulait dire « *mon cœur est à prendre* » ;
- **2 pointes**, « *je suis prise mais la chance peut encore sourire aux audacieux* »,
- **3 pointes** (femme marié), « *mon cœur est lié par le mariage* »,
- **4 pointes**, « *mon cœur peut encore plaire à certains amants* ».

Quelle classe ! Et figurez-vous que ce principe aurait bien marché... 😊

