



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 ce numéro, un dossier central présente l'état des connaissances sur la flore médicinale et ses usages.

° La promotion de la santé à travers l'alimentation et la boisson est mise en avant grâce aux ressources documentaires intitulées : AN NOU MANJÉ MANJÉ PÉYI A, NOS COKTAILS, Maladies cardiovasculaires qui recensent des informations clés.

° Plusieurs rubriques traitent différents sujets par thématiques

° Notre cahier d'information vous donne les moyens de devenir pleinement acteur de votre santé en disposant d'informations pertinentes.

La direction de la publication a changé, mais la philosophie est restée la même : vous faire vivre la promotion de la santé, transmettre de nouvelles connaissances, vous faire connaître nos actions et nos projets.

À travers ce dernier numéro, on ose construire un rêve : faire face aux multiples défis qui s'imposent encore à nous, comme l'accroissement des inégalités sociales de santé, le vieillissement de la population, la fragilisation mentale, en adoptant des stratégies d'actions collectives.

NOU LA ÉPI ZOT POU SANTÉ ZOT !

Bonne lecture !

Joseph-Julien SOREL

Président de l'Union Régionale

Mutualité française Martinique

Au sommaire de ce
12^{ème} numéro :

Mieux connaître nos rimèd
razié : la plantothèque
d'urgence en Martinique

An nou manjé, manjé péyi
a : La menthe

Nos cocktails plaisir :
cocktail pamplemousse et
cocktail mangue/gingembre

Dossier santé séniors :
Maladies cardiovasculaires

Les jeux pour la mémoire

Notre patrimoine : La
vannerie à la Martinique

Présentation de la
Mutualité Française
Martinique

Directeur de publication :
Joseph Julien SOREL

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, Carolle CHATOT-
HENRI, Roseline DELBLOND, Roland
DORIVAL, Ludmilla EULOGA,
Carole NARECE,
Roger-Gabriel PRUDENT, Déborah RAFFIN,

Imprimeur : RAPIDO
Rte de Palmiste, 97232, Le Lamentin

Mieux connaître nos *rîmed razié*

La plantothèque d'urgence en Martinique

De Roseline DELBLOND – Docteur en pharmacie

↪ Qu'est-ce qu'une plantothèque d'urgence ?

- Une liste de plantes utilisée pour se soigner et s'alimenter en cas de catastrophe naturelle (tremblement de terre, cyclone, éruption volcanique) ou autres catastrophes (guerre, explosion, brume de sable, etc..).
- Il faut pouvoir se soigner avec nos plantes médicinales en attendant les secours ou les médicaments qui peuvent prendre du temps pour arriver.

Nous allons énumérer des plantes faciles à trouver et à cultiver qui sont traditionnellement utilisées par notre population depuis des décennies.

↪ Exemples de différentes plantes traditionnellement utilisées pour :

- 1-Désinfection de l'eau et nutrition
- 2-Brûlures/Blessures/Plaies
- 3-Foulures
- 4-Douleurs
- 5-Yeux
- 6-Maux de tête
- 7-Problèmes émotionnels (crise de nerf, choc, etc.)
- 8-Quelques plantes pour les maladies chroniques (Diabète, hypertension, cholestérol)

1-Désinfection de l'eau et nutrition

- Utilisation du **moringa**, l'arbre de vie



Moringa oleifera _Moringaceae

Ce sont les graines des gousses qui sont utilisées pour désinfecter l'eau.

- 2 à 3 graines pour un litre d'eau
- Laisser 8 à 10 heures
- Filtrer / Boire le lendemain



Les feuilles qui sont riches en vitamines et minéraux sont consommées en Afrique pour malnutrition ou manque de moyens. C'est pour cette raison qu'il est appelé l'arbre de vie. En cas de pénurie de pain, on peut consommer les feuilles de moringa en salade.

2-Brûlures/Blessures/Plaies

- L'aloès

Aloe vera _Asphodeliaceae

Appliquer directement le gel qui est à l'intérieur sur la plaie ou brûlure en cataplasme.



3-Foulures / Entorses

• Zorey mouton



Pseudelephantopus spicatus Asteraceae

- Ecraser 2 à 3 feuilles
- Ajouter un peu de sel et de vinaigre
- Appliquer en cataplasme sur la foulure

4-Douleurs

• Noni

Morinda citrifolia Rubiaceae

Appliquer les feuilles écrasées en cataplasme directement sur la partie douloureuse



5-Yeux

• Thé pays



Capraria biflora Scrophulariaceae

- Laver la plante
- 1 branche en décoction
- Couler / Laisser refroidir et laver les yeux

• Plantain



Plantago major Plantaginaceae

Répéter la même opération que précédemment

6-Maux de tête

• Zebmal tèt

Kalanchoe pinnata Crassulaceae

- Ecraser des feuilles fraîches lavées avec une bouteille pour en extraire le jus
- Appliquer les feuilles avec leur jus directement sur le front et les tempes
- Attacher avec un madras ou bandeau



Ou décoction de 15 min avec 2 ou 3 feuilles

- Faire bouillir la plante dans l'eau / Laisser refroidir / Filtrer / Boire le thé
- Puis Appliquer les feuilles tièdes sur les tempes, le front / Attacher

• Doliprane

Plectranthus barbatus Lamiaceae

Feuilles en décoction :

- Faire bouillir les feuilles / Laisser refroidir / Filtrer et Boire



7-Problèmes émotionnels

- Brisé



Lippia alba Verbenaceae

- 1 branche en infusion ou en décoction

- Basilic

Ocimum basilicum Lamiaceae

- 1 branche en infusion ou en décoction



8-Quelques plantes pour les maladies chroniques

✚ Hypertension

- Zebtansyon



Justicia segunda Acanthaceae

- 3 à 4 feuilles en décoction

- **Zeb koures**

Peperomia pellucida Piperaceae

- 1 branche en décoction ou en salade

+ Diabète



- **Neem ou Vepele**

Azadirachta indica Meliaceae

- 3 folioles en décoction ou mâcher un foliole le matin

+ Cholestérol



- **Babin' chat**



Orthosiphon aristatus Lamiaceae

- Décoction avec les feuilles plutôt sèches

Nous avons vu l'importance d'avoir un petit jardin de plantes médicinales chez soi, même sur un balcon si nous n'avons pas de terrain.

Ainsi le savoir ancestral se transmet de génération en génération.

An nou manjé manjé péyi a

La menthe

Auteur : MARIE-MAGDELAINE Cécile (Diététicienne)



✚ Le petit mot du jardinier

Il existe de nombreuses variétés de menthe, dont bon nombre sont cultivées en tant que plantes médicinales, ornementales, aromatiques ou comme condiments. C'est une des plantes médicinales les plus célèbres.

La menthe verte est utilisée en cuisine, et plus particulièrement dans les cuisines méditerranéenne (thé à la menthe, taboulé) et asiatique. En France, la menthe poivrée est principalement cultivée pour des besoins pharmaceutiques. L'huile essentielle de menthe est utilisée en aromathérapie et phytothérapie.

Attention, elle doit être utilisée diluée avant d'être mise en contact avec les muqueuses.

Si elle se plaît à pousser dans votre jardin, elle va proliférer facilement et rapidement. Pour la contenir, si vous le souhaitez, vous pouvez la planter en pots.

Des chercheurs indiens ont découvert que l'essence de menthe pouvait repousser et tuer des insectes : c'est le cas des moustiques et des fourmis ; il semblerait aussi que la pulvérisation d'essence de menthe diluée sur les plantes éloigne les pucerons.

Le petit mot du gourmand

Quand vous achetez de la menthe fraîche, assurez-vous que les feuilles soient bien vertes, sans taches et pas flétries.

Si vous souhaitez boire une infusion de menthe le soir, il est préférable de l'associer au tilleul afin d'en atténuer les qualités stimulantes.

La menthe est présente dans beaucoup de produits : alcool de menthe, sirop, liqueur, dans les confiseries ; elle peut même être associée au réglisse.

Le petit mot du diététicien

D'un point de vue alimentaire, la menthe est utilisée comme plante aromatique et condiment. En diététique, les apports sont toujours donnés pour 100 grammes d'aliments, mais il est rare que l'on consomme autant de menthe.

Ses apports nutritionnels, toujours pour 100 grammes, sont impressionnants : la menthe est très, très riche en fibres, elle en contient pratiquement 7 %.

Ses apports sont également importants en potassium, calcium, magnésium, fer, vitamine C et B9.

La menthe contient également de la vitamine K et des antioxydants. Elle apporte aussi, mais en quantités plus modérées, du phosphore et d'autres vitamines du groupe B.

La menthe facilite la digestion, elle est stimulante. Le menthol qu'elle contient est un bactéricide, ce qui en fait un antiseptique intéressant au niveau respiratoire.

En bref, elle donne du peps à vos plats et elle est vraiment bienfaisante.



Le petit mot du chef de cuisine

La menthe se consomme aussi bien fraîche que sèche. Vous pouvez l'ajouter à des fruits et des légumes, dans des cocktails, la déguster en infusion, elle peut être ajoutée à un potage, accompagner des pommes de terre ou des petits pois. Elle est excellente associée au chocolat.

À vos fourneaux

En entrée, le chef vous recommande les tomates à la menthe, les courgettes farcies à la brousse et à la menthe, de la soupe glacée concombre et menthe, du cheese-cake cresson menthe, des samoussas au fromage frais et à la menthe, des fèves à la menthe et à la crème, une verrine concombre poire menthe aux pignons.

En plat principal, le chef vous propose une papillote de saumon à la menthe, des boulettes de bœuf à la menthe, une salade de poulet épicée à la thaïlandaise, du poulet au citron et à la menthe, du lapin au chèvre et à la menthe.

En dessert, le chef vous conseille d'essayer la soupe de pêches jaunes à la menthe, une verrine exotique à l'ananas, un gâteau menthe chocolat, de la gelée de compote pêche mentholée, une mousse chocolat et menthe.

Pour accompagner les plats, le chef vous suggère quelques sauces : tzatziki, raïta indien (sauce à la menthe pour accompagner l'agneau).

Nos cocktails plaisir

✧ Cocktail pamplemousse ✧



Pour 1 verre

Ingrédients

- 1 pamplemousse
- 1 càs de sirop de romarin
- 1 eau pétillante ou de la limonade
- Quelques glaçons
- 2-3 brins de romarin pour la décoration

Préparation

1. **Couper le pamplemousse en deux, couper 1 tranche** et la détailler en 4, réserver pour la décoration en conservant la peau
2. **Presser le pamplemousse, mélanger le jus avec le sirop de romarin**
3. **Verser dans les verres** de votre choix, **ajouter quelques glaçons, compléter avec l'eau pétillante fraîchement ouverte** ou la limonade, **décorer avec un morceau de pamplemousse et une branche de romarin**, servir !

Nos cocktails plaisir

✪ Cocktail mangue, gingembre et citron vert ✪



Pour 4 personnes

Ingrédients

- 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
- 10 cl d'eau
- Quelques glaçons
- 1 bouteille d'eau gazeuse
- 4 tranches de citron vert
- Quelques feuilles de menthe, facultatif

Préparation

1. Dans un blender, placez la mangue, le zeste et le jus des citrons verts ainsi que le gingembre, 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.

DOSSIER

La santé de nos séniors

Maladies cardiovasculaires

Dr ALLAIS Claire (Médecin généraliste) • Equipe Offre Prévention de la Mutualité Française



➤ **Que sont les maladies cardio-vasculaires ?**

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès mondial. En France c'est la première cause de mortalité chez la femme et la deuxième cause après le cancer tous sexes confondus. Environ 140 000 décès par an en France sont attribuables à ces maladies. En 2020, 13,6 millions de personnes ont eu un traitement en lien avec des problèmes vasculaires.

Les maladies cardio-vasculaires touchent le cœur et les gros vaisseaux sanguins :

- infarctus du myocarde (atteinte des artères qui alimentent le cœur)
- cardiopathies congénitales, rhumatismales, hypertrophiques (atteinte du muscle cardiaque)
- accident vasculaire cérébral (atteinte des artères qui irriguent le cerveau)

- artérite oblitérante des membres inférieurs (atteinte des artères des membres inférieurs)
- thromboses veineuses profondes et embolie pulmonaire (obstruction des veines par un caillot sanguin)

➤ **Quels sont les facteurs de risque cardiovasculaire ?**

Il existe des facteurs de risques non modifiables sur lesquelles nous ne pouvons agir : l'âge (supérieur à 50 ans pour l'homme et à 60 ans pour la femme), le sexe (masculin) et l'hérédité (chez les parents, frères et sœurs).

Il existe surtout des facteurs de risques modifiables :

- **Tabagisme** : fumer est un des principaux facteurs de risque d'infarctus du myocarde et augmente le risque de nombreuses autres maladies. Mais après 5 ans d'arrêt du tabac le risque d'avoir un évènement cardiovasculaire est le même que celui de la population générale. Il est possible de se faire aider par son médecin pour arrêter de fumer et/ou de consulter le site public tabac-info-service.fr qui propose conseils et accompagnement pour trouver et garder sa motivation dans l'arrêt du tabac.
- **Diabète, hypercholestérolémie, obésité** : ces risques sont modifiables par une alimentation adaptée et si nécessaire un traitement.
- **Sédentarité** : peut être corrigée par une activité physique régulière
- **Hypertension artérielle** : modifiable par un régime pauvre en sel et un traitement si nécessaire
- **Stress et manque de sommeil** : le mode de vie et notamment les activités pratiquées en soirée peuvent apporter des améliorations
- **Syndrome d'apnée du sommeil** : un appareillage nocturne peut être prescrit si besoin.

➤ **Le dépistage et le diagnostic**

Les facteurs de risques peuvent être aisément identifiés par votre médecin par un échange sur les antécédents familiaux, le tabagisme, l'âge, l'anxiété, l'insomnie, les ronflements... et un examen clinique avec prise de pression artérielle, du poids et du tour de taille.

Un bilan biologique va permettre de dépister le diabète et l'hypercholestérolémie. Il recherchera aussi certaines complications des maladies cardiovasculaires sur la fonction rénale (créatinémie) et la fonction cardiaque (BNP).

Pour dépister les maladies cardio-vasculaires des examens peuvent être prescrits en fonction des données cliniques recueillies par le médecin.

Le principal mécanisme d'altération des vaisseaux sanguins est celui de l'athérosclérose (dépôt d'une plaque, principalement constituée de lipides, sur les parois des artères), sous l'effet de différents facteurs de risque. Des examens peuvent être prescrits pour dépister cette athérosclérose et son importance.

Une écho doppler des troncs supra aortiques sera réalisée pour déterminer le degré d'obstruction de ces plaques au niveau des carotides. De même, une écho doppler pourra être faite sur les membres inférieurs.

Le coroscanner ou bien la coronarographie, examen plus invasif, recherchent ces lésions au niveau des artères du cœur.

Une échographie cardiaque permet de visualiser l'effet de ces lésions sur la fonction cardiaque.

Une IRM cérébrale détecte d'anciens accidents vasculaires cérébraux passés inaperçus ou des lésions liées à une hypertension.

Les traitements

Réduction des risques par le comportement

Nous pouvons agir sur les facteurs de risque modifiables avec une modification de notre mode de vie : arrêt du tabac, alimentation diversifiée, équilibrée en quantité raisonnable, activité physique quotidienne. Quand cela ne suffit pas votre médecin peut vous prescrire un traitement (contre le cholestérol, la tension, le diabète). Dans tous les cas votre médecin traitant est là pour vous accompagner et vous aider.

Traitements médicamenteux

Lorsque la maladie est déjà présente, votre médecin vous prescrira si besoin des médicaments en fonction de vos problèmes : un hypolipémiant pour limiter l'apparition de l'athérosclérose, un antihypertenseur pour que votre tension soit constamment dans les normes, un fluidifiant comme l'aspirine pour permettre au sang de mieux circuler, un ralentisseur cardiaque (béta-bloquant) pour que votre cœur ne se fatigue pas, un anti arythmique si votre cœur ne bat pas régulièrement.

Cardiologie interventionnelle

Certaines pathologies peuvent être prises en charge par cardiologie interventionnelle. La coronarographie consiste à aller regarder directement à l'intérieur des artères qui alimentent le cœur. Si le cardiologue repère un rétrécissement ou une occlusion de l'artère il pourra la déboucher et poser un stent. La même technique existe pour permettre une meilleure circulation au niveau des artères des membres inférieurs. En cas de rythme irrégulier un choc électrique externe peut être réalisé, ou alors le médecin peut détruire directement le lieu du cœur responsable de l'arythmie par la technique de radio fréquence.

Chirurgie cardiaque

Lorsque plusieurs lésions sur les artères cardiaques sont découvertes, un pontage peut être réalisé pour permettre une revascularisation satisfaisante du muscle cardiaque. Il consiste à contourner une [artère coronaire](#) rétrécie ou obstruée en implantant un autre vaisseau en aval de cette dernière. Cette technique peut être utilisée aussi au niveau des artères des membres inférieurs. Les rétrécissements au niveau des artères carotides irriguant le cerveau peuvent être opérées si le traitement médical ne suffit pas.

Références

Sources :

Maladies cardiovasculaires et accident vasculaire cérébral : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-cardiovasculaires-et-accident-vasculaire-cerebral>

Maladies cardiovasculaires : <https://www.frm.org/recherches-maladies-cardiovasculaires>

Maladies cardiovasculaires : [Maladies cardiovasculaires - Ministère de la Santé et de la Prévention \(solidarites-sante.gouv.fr\)](https://solidarites-sante.gouv.fr/maladies-cardiovasculaires)

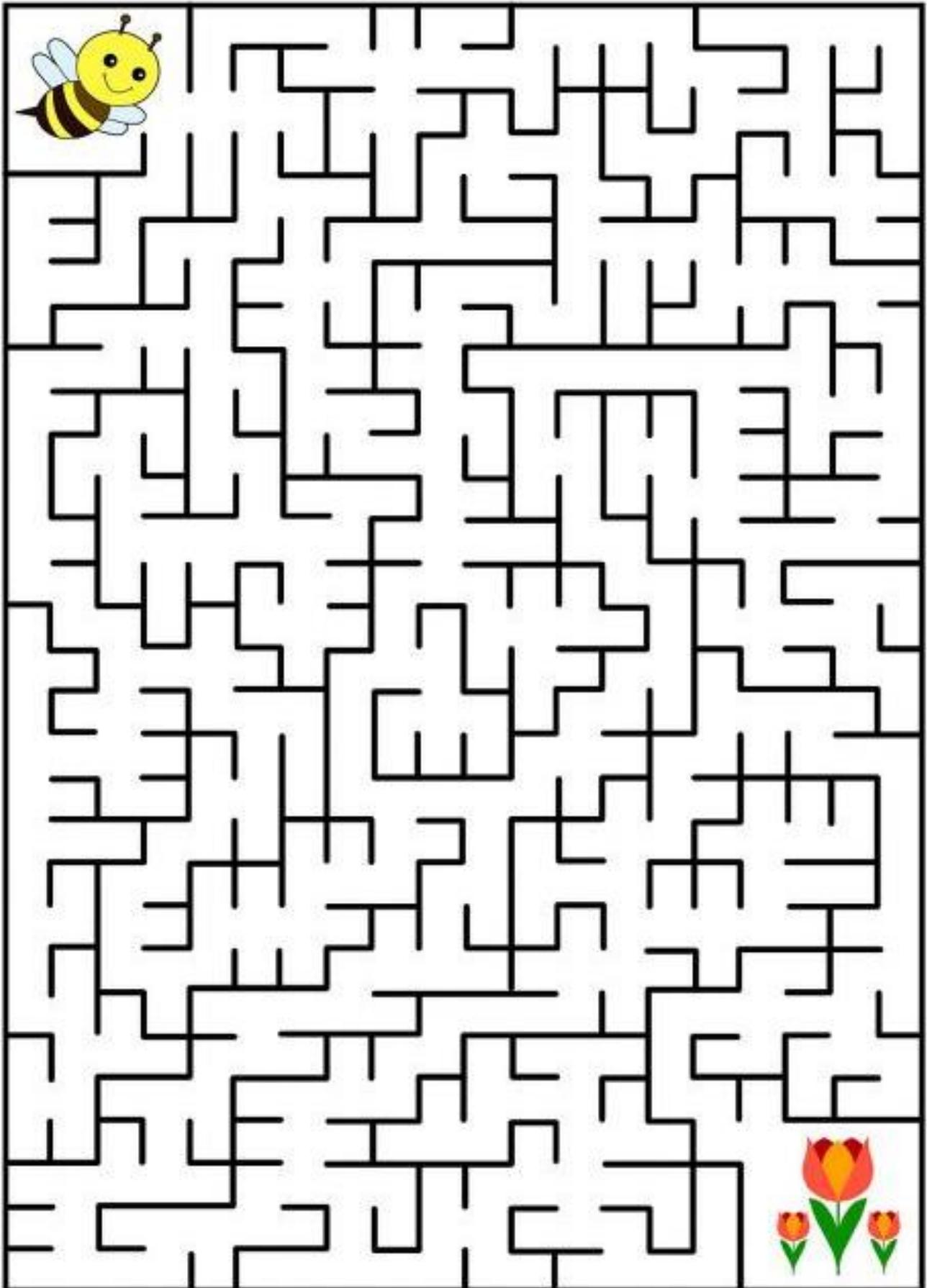
Rapport Charges et produits - Propositions de l'Assurance Maladie pour 2023 (juillet 2022) : [2022-07_rapport-propositions-pour-2023_assurance-maladie_5.pdf\(amelifr\)](https://www.ameli.fr/assurés/assurances-maladie/rapport-charges-et-produits-2023)

Des jeux pour la mémoire

• Relier les proverbes créoles à leur signification •

- | | | | | | |
|----|---|---|---|--|-----|
| A. | Lariviè pa ni bèl pawòl, mé sé li ka ba'w zabitan. | ● | ● | un parent peut toujours supporter ses enfants. | 1. |
| B. | Tjè kontan, chimen pa long. | ● | ● | l'argent n'est pas source de bonheur, mais le bonheur est lui, source de richesse. | 2. |
| C. | Bèf pa janmen las pòté kòn li. | ● | ● | on ne peut pas faire plusieurs choses à la fois. | 3. |
| D. | Pawòl sé van. | ● | ● | il faut préférer les actes aux « belles » promesses. | 4. |
| E. | Lajan pa ka fè bonè mé bonè ka fè lajan. | ● | ● | il n'y a pas de honte à fuir devant le danger. | 5. |
| F. | Jansiv té la avan dan. | ● | ● | les liens de famille sont plus forts que les autres. | 6. |
| G. | San épé pasé dlo. | ● | ● | il faut respecter ses aînés. | 7. |
| H. | Pli pré légliz sé kloché. | ● | ● | rien ne paraît dur quand on est heureux. | 8. |
| I. | Chyen ni kat pat, sé an sèl chimen i ka fè. | ● | ● | une parole ne possède aucune valeur véridique, seuls les actes comptent. | 9. |
| J. | Ni défen moun, pa ni défen travay. | ● | ● | bien que l'on soit dans une mauvaise situation, quelque chose de bon peut en sortir. | 10. |
| K. | Douvan danjé kouri pa lèd. | ● | ● | s'emploie de manière générale pour désigner des lieux ou des personnes proches. | 11. |
| L. | Dé lè sé adan an bwèt zòdi ou ka trouvé an pyé lanbi. | ● | ● | il ne faut pas se tuer à la tâche, il faut aussi savoir prendre le temps de vivre. | 12. |

Réponses :
A.4./B.8./C.1./D.9./E.2./F.7./
G.6./H.11./I.3./J.12./K.5./L.10.



Mots cachés

Les vacances



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

été

vacances

plage

soleil

sandales

parasol

palmier

vélo

congé

sable

juillet

valise

chapeau

piscine

baignade

août

crème solaire

limonade

lunette

chaleur

ballon

Connaitre notre patrimoine

La vannerie à la Martinique

Qu'est-ce que la Vannerie ?

La Vannerie est l'art de tresser de la fibre végétale.

Chaque pays tresse naturellement la ou les fibres végétales présentes dans son environnement naturel.

Artisanat hérité des Indiens Caraïbes, les premiers habitants de l'île, ils s'en servaient principalement pour créer des objets d'utilités premières. Ils façonnaient paniers, jarres, chapeaux et autres types de contenants avec le cachibou et l'Aroman afin de répondre aux besoins du quotidien.

Elle s'est perpétuée par les marrons après l'arrivée des Colons en Martinique et se pratique encore aujourd'hui notamment au centre de l'île où les mains expertes des Artisans subliment toutes sortes de fibres végétales.

En Martinique, la vannerie est une affaire de famille, c'est avec gratitude et reconnaissance que cet espace d'art et d'histoire situé à l'intérieur de la Vannerie a été baptisé "Kay Lafanmi Sébastien" en hommage au patriarche Monsieur Sébastien qui le premier, pratiqua l'art de la vannerie au quartier « Rue Mulâtre », situé au cœur des terres samaritaines où le cachibou et l'aroman poussaient en abondance !

Il fut à l'origine de l'organisation de la profession au sein de la coopérative artisanale "La Paille Caraïbe", et de la création de la Vannerie du Morne Des Esses. De même, il enseigna la vannerie dans les établissements scolaires, initiant des vocations. C'est son action acharnée qui a permis au métier de survivre jusqu'à nos jours.

Si auparavant l'art de la vannerie était pratiqué par les hommes de ces familles, depuis l'avènement de la sécurité sociale où les hommes ont opté pour le travail dans les champs, il est passé entre les mains des femmes. C'est dans leur ensemble que les vannières aujourd'hui en activité sur le site, héritières du travail de ces illustres Anciens, ont tenu à rendre cet hommage à la famille Sébastien qui a tant fait pour la communauté et le patrimoine.

Les plantes utilisées

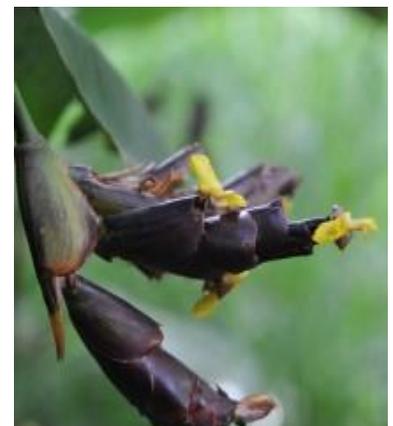
Le Cachibou et l'Aroman

Ces plantes sont la base du travail des vanniers qui se sont concentrés dans les quartiers de Morne Des Esses, véritable ville dans la ville, avec son église, son cimetière, sa mairie qui évitent de se rendre au bourg, la fertilité de la terre, son ensoleillement et sa fraîcheur en ont fait un grenier de la Martinique et le paradis des jardins créoles qui y sont amoureusement entretenus.

Le cachibou et l'aroman y sont replantés dans tout le quartier et c'est ainsi que dès les abords de la vannerie, les fleurs de cachibou et les flèches de l'aroman s'épanouissent à tour de rôle et font partie intégrante du paysage. De l'espace Capitaine Nicolas, la vue imprenable sur le bourg, le tombolo, et des quartiers célèbres et plus discrets de Sainte Marie comme Reculée, Bezaudin, etc., est sublime,

Le Cachibou

Le cachibou (*Calathea lutea*) de la famille des Marantacées est une plante qui peut atteindre 1.5 à 2 m. Sa floraison a lieu de juin à août. De couleur jaune les fleurs s'organisent en grappe.



L'Aroman

L'aroman ou arouman (*Ischnosiphon arouma*) de la famille des Marantacées.

Cette plante utilisée dans la fabrication de la vannerie, paniers, hottes, catouli comme le disent encore les Indiens de Guyane.





Sainte-Marie, activité artisanale. vannerie ; Fort-de-France, Musée départemental d'Archéologie précolombienne et de la Préhistoire. collection d'objets archéologiques 2012.0.1.212 Archives Territoriales de Martinique

Recette

🐦 f 📷 flickr

Potage coco complet

(recette adaptée à l'alimentation végétarienne,
végan et sans gluten)



Niveau **★★**

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste
des allergènes à déclaration
obligatoire (ADO) :

**Aucun allergène
dans cette recette**



Ingédients

4
pers.

240 g de lentilles corail (poids sec)
500 g de carottes
500/600 g de courgettes
1 boîte de lait de coco (400 ml)
1 oignon (moyen)
2 gousses d'ail
2 tiges de coriandre fraîche
1 C à soupe de curry
1 C à café de curcuma
cumin en poudre ou en graine (1 pincée)
1 C à soupe d'huile d'olive ou tournesol
sel/poivre
1 litre d'eau

Coût

1,40 € / pers.

estimé achat
matières premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)

Temps

40 à 50 min
de préparation et cuisson

Dont **20 à 30 min**
de cuisson



Recette v f a t t r e

Potage coco complet

Préparation

- Eplucher, laver l'oignon, les carottes et les courgettes. On garde la peau des courgettes (on enlève juste les 2 extrémités).
- Couper les légumes en tranches fines.
- Dans une cocotte, mettre l'huile et l'oignon. Faire dorer.
- Ajouter les carottes, les courgettes, l'ail écrasé, les lentilles, le curry, le curcuma, le cumin, le lait de coco et le poivre. Surtout ne pas ajouter le sel. Il sera mis en fin de préparation.
- Ajouter 1 litre d'eau ; remuer et couvrir.
- Faire cuire doucement en remuant de temps en temps.
- Quand les légumes et les lentilles sont cuits, bien mixer le potage pour qu'il soit onctueux.
- Ajouter la coriandre ciselée et du sel ; goûter pour ajuster l'assaisonnement ; déguster.

Alternatives et astuces

- Autres légumes : céleri, endives, courges, potiron, poireau, champignons, poivrons, tomates pelées, restes de légumes.
- Remplacer les lentilles corail par des lentilles blondes.
- Autres herbes aromatiques : persil, ciboulette, origan, herbes de Provence, etc.
- Autres épices : colombo, massalé, paprika normal/fumé, piment végétarien (ne pique presque pas), autres piments, garam massala.
- L'ail violet ou l'ail de Lautrec sont plus digestes mais le prix est plus élevé que l'ail blanc.
- Si possible, choisir des carottes des sables : elles sont savoureuses.
- Peut être servi en verrine pour un apéro dînatoire.
- Ajouter la coriandre juste avant dégustation si le potage est préparé la veille.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : féculents riches en protéines, légumes, matières grasses (l'huile ; le lait de coco contient 18,4 % de lipides).

Ce plat apporte par personne :
150 g de féculents cuits riches en protéines
170 g de légumes (minimum)
19 g de protéines.

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter un produit laitier type laitage et un fruit.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI
Le repas doit être complet et équilibré. Légumes et féculents sont associés dans ce plat. Très bon apport en légumes et fibres, ce qui améliore la glycémie. Ce plat complet apporte 31 g de glucides/personne.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI avec des adaptations

Le lait de coco est riche en acides gras saturés ; on peut mettre seulement 200 ml de lait de coco dans la recette et compenser avec 200 ml d'eau en plus.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI

Ce plat ne contient aucun aliment riche en sel. Limiter/éviter de mettre du sel dans la recette selon les recommandations de votre médecin (grammage de sel recommandé par jour).

ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel « de régime » : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).



PRÉSENTATION

La Mutualité Française Martinique est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF) qui fédère 95% des mutuelles santé en France.

La FNMF est présente sur l'ensemble du territoire. Avec ses Unions Régionales, elles sont des acteurs incontournables de la politique de santé en France et participent activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé.

La Mutualité Française Martinique rassemble et représente 76 mutuelles sur son territoire, soit près de 190 000 personnes protégées. Nous intervenons dans le domaine de la complémentaire santé, de la prévoyance, de l'accès aux soins, de l'activité sanitaire, sociale ou médico-sociale.

Les mutuelles sont unies par une même éthique. Les mutuelles et unions mutualistes sont des organismes à but non lucratif et sont régies par le code de la Mutualité.

La Mutualité Française Martinique fonctionne selon des règles démocratiques. Ses instances de gouvernance politique sont élues sur le principe de la représentativité et se répartissent les pouvoirs exécutifs et décisionnaires.

Les mutuelles santé de la Mutualité Française Martinique sont des sociétés de personnes qui placent l'adhérent au centre de leurs actions.

Sociétés de personnes, elles se distinguent fondamentalement par leurs valeurs et leurs principes des sociétés de capitaux que sont les assurances.

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, relevant du livre II du code de la Mutualité, et
- les Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes (SSAM) relevant du livre III (Centre de santé dentaire).

Le conseil d'administration (CA) compte 20 administrateurs, élus parmi les délégués.

Un bureau de 7 membres est élu par le CA. Son président est aujourd'hui Joseph Julien SOREL.

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 favorisant le militantisme de proximité, en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement, en diffusant de l'information et en proposant de la formation,
 - Agir dans les domaines de la prévention et promotion de la santé (PPS) en définissant un programme régional de PPS adapté à la population et en le mettant en place en partenariat avec les acteurs locaux,
 - Participer au développement et à la promotion 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 : accès à une complémentaire santé sans exclusion liée à l'âge ou à l'état de santé, développement d'actions sociales, dispositifs de régulation des dépenses de santé. La solidarité est au cœur du fonctionnement des mutuelles pour garantir un accès aux soins pour tous.
- Des adhérents impliqués dans le fonctionnement de leur mutuelle : les adhérents sont à la fois bénéficiaires et propriétaires de leur mutuelle, les principales décisions sont prises démocratiquement en assemblée générale par les adhérents eux-mêmes.
- Des adhérents accompagnés tout au long de leur vie : le mouvement mutualiste est composé d'un important réseau au niveau local, une offre complète de soins et services de proximité est proposée sur tout le territoire, ainsi que des actions de prévention, pour répondre au mieux aux besoins des adhérents.

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.

En conséquence, nous avons travaillé sur les thèmes **alimentation** et **activité physique adaptée** avec les aînés, les aidants familiaux, les personnes en difficultés d'insertion (ACISE), les scolaires.

Nous avons également proposé aux personnes âgées le **jardinage hors sol** et aux EHPADs et aux scolaires, **l'hygiène bucco-dentaire**.

Parallèlement, nous avons accompagné nos mutuelles sur des thématiques comme **l'audition, le diabète, le forum santé**.

Pour mener à bien ces actions nous avons établi des partenariats financiers et d'actions avec :

- L'ARS
- La CGSS
- La Conférence des financeurs (CTM)
- Les CCAS des villes du Robert, Gros-Morne, Sainte-Luce, Bellefontaine, Carbet, Saint-Joseph, Schoelcher, Trinité...

Et puis le COVID est arrivé, influençant et modifiant tout sur son passage nous obligeant à nous adapter, à respecter les gestes barrières...

Les cellules communication et prévention sous la houlette des présidents de commission et du président de l'Union régionale ont pris l'initiative d'actions phares telles que la création d'un **journal « NOU EPI ZOT POU SANTE ZOT »** en direction des résidents des EHPAD et des 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.

Les objectifs sont de développer leurs connaissances sur le mouvement mutualiste et son environnement, mettre à jour les acquis des militants dans un environnement administratif et réglementaire très évolutif et transmettre les valeurs et la culture mutualistes aux élus et administrateurs des mutuelles.

Depuis 2017, plus de 200 militants mutualistes ont pu bénéficier de ces formations.

Les formations mises en place sont les suivantes :

- 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