L'oasis des aînés

Le magazine des retraités de l'IRCOM

Lakou-a, un lieu d'animation autour du bèlè et du jardin partagé

VIE TRANQUILLE

- Obsèques : anticiper, c'est mieux prévoir

SANTÉ VOUS BIEN

- Ensemble contre le cancer

MEMENTO

- Le programme d'activités 2017 de l'action sociale de l'IRCOM

CONSEIL ET PLUS

- La fabrication de notre "*tanbou bèlè*"

Ircom
Institution Interprofessionnelle de Retraites Complémentaires de la Martinique
Tél. 0596 55 61 00
www.ircom-laverriere.fr
Numéro 13 - 2016

Sommaire

RETRAITE ET SOCIÉTÉ 4

- Le Service Gestion des Comptes de l'IRCOM
- La marche à suivre pour demander votre retraite
- De nouveaux services en ligne à votre disposition

SANTÉ VOUS BIEN 8

- Ensemble contre le cancer
  Guy-Albert RUFIN-DUHAMEL, directeur de la plateforme régionale d'oncologie de Martinique, adresse un message de prévention
- Les sites qui prennent en charge les patients en cancérologie en Martinique
- Dépistage du cancer colorectal : les conseils de l'AMREC

MEMENTO 12

- Les orientations sociales de l'IRCOM
- Le programme d'activités 2017 de l'action sociale de l'IRCOM
- Bilan de la sortie culturelle de décembre 2015
- Chiffres clés

VIE TRANQUILLE 14

- AG2r La Mondiale
  Obsèques : anticiper, c'est mieux prévoir

FOLIO 15

- LAKOU-A, un lieu, un concept, un projet de vie, un espoir

CONSEIL ET PLUS 18

- Le tambour, une fabrication artisanale

ÉVASION 21

- Proverbes et citations autour de l'art culinaire
- Rendez-vous gourmand avec Prisca MORJON
- À la découverte de nos communes : Le Gros Morne

RETRAITE ET SOCIÉTÉ p. 4

MEMENTO p. 13

FOLIO p. 15

ÉVASION p. 21

L'oasis des aînés
Le magazine des retraités de l'IRCOM

Magazine annuel des retraités Ircom n° 13 – 2016

Directeur de la publication Daniel PIERRE-LOUIS, Directeur Général de l'Ircom. Coordination Marie-Hélène MONTJEAN-TELLIAM, Secrétaire Général. Ont collaboré à la rédaction de ce numéro Odile CHARLOTTE, Leïla LISABE, Solange ADAMIS, Mike MONLOUIS-BONHEUR. Conception et réalisation ESSENTIEL CONSEIL. Crédit photos Madin'Image. Contact IRCOM Immeuble La Verrière - 20 avenue des Arawaks - BP 460 - 97205 Fort de France CEDEX Tél. 0596 55 61 00 Fax. 0596 75 59 50. Site internet www.ircom-laverriere.fr ISSN 1779-5508.

Mot de la présidence paritaire

Gabriel HAYOT
Président

Hugues ROCHAMBEAU
Vice-résident

Éditorial

Daniel PIERRE-LOUIS
Directeur Général

Marie-Hélène MONTJEAN-TELLIAM
Secrétaire Général

Le Service Gestion des comptes

Mike MONLOUIS-BONHEUR

Le Service Gestion des comptes constitue le premier contact avec les entreprises. Il est chargé d'accueillir, d'informer, de conseiller et d'assister les entreprises dans la transmission des données sociales (accueil téléphonique, physique, traitement des courriers/courriels).

LE SERVICE GESTION DES COMPTES

Placé sous la responsabilité de Nicole AMINGO, ce service est composé de six collaborateurs :

- **Line BANGUILLOT, animatrice d'équipe**
- **Alex CANTINOL**
- **Ginette DURAND-SAINT-OMER**
- **Jacques JOSEPH-ANGÉLIQUE**
- **Fabrice MAMIE**
- **Mike MONLOUIS-BONHEUR.**

*DSN Déclaration Sociale Nominative

Ce service réalise :

- **les opérations de recouvrement** (appel des cotisations, encaissement…), le traitement des anomalies,
- **la régularisation des comptes.**

Il effectue la tenue des comptes en enregistrant tous les éléments nécessaires et en veillant à leur cohérence dans le respect des règles comptables en vigueur.

Depuis le 1er janvier 2016, la gestion des cotisations n'est plus seulement trimestrielle mais également mensuelle pour les entreprises de plus de 10 salariés et pour celles de moins de 9 salariés qui en font spécifiquement la demande.

À compter du 1er janvier 2017, toutes les entreprises devront déclarer leurs cotisations mensuellement via la DSN*. Cette déclaration ne remet pas en cause les deux modes de gestion (trimestrielle et mensuelle).

« Nous formons une équipe de six collaborateurs ; notre mission consiste à informer, conseiller, accompagner les entreprises cotisantes. Depuis 2014, chacun d'entre nous doit être en mesure de prendre en charge tout dossier puisque nous ne gérons pas un portefeuille clients mais l'ensemble des entreprises cotisantes.

Nous accueillons les chefs d'entreprise physiquement, à leur demande, au rez-de-chaussée à l'espace accueil de l'IRCOM ou par téléphone.

Nous échangeons régulièrement avec eux ou avec leurs comptables ou encore avec les cabinets en charge de la comptabilité de leur entreprise, avec lesquels nous communiquons plutôt par courrier électronique.

Très souvent, les demandes concernent les conditions de paiement ; il s'agit de trouver avec eux des solutions avant d'arriver à un règlement contentieux. Nous assurons une fonction de pré contentieux et proposons un échéancier de règlement pour les entreprises qui rencontrent des difficultés de paiement. Nous nous rendons compte malheureusement que de plus en plus d'entreprises sont dans ce cas ».

Fabrice MAMIE

« Nous assurons l'encaissement des règlements effectués par les entreprises cotisantes et procédons à la saisie des chèques ou des virements. Depuis 2014, nous travaillons avec le logiciel GRECCO - Gestion Recouvrement et Contentieux des Cotisations qui gère directement les télé règlements. L'utilisation de ce logiciel, qui évolue en permanence, nécessite une formation et une remise à niveau régulière.
C'est Line BANGUILLOT, animatrice du service, qui, en tant que formatrice relais, assure la formation de l'équipe. Il arrive parfois que les formations soient suivies en visio-conférence avec un formateur de la fédération Agirc-Arcco.
Le logiciel GRECCO, plus exigeant que le précédent utilisé, permet une plus grande traçabilité des opérations, réclame des corrections immédiates et implique un contrôle plus important. Il exige plus de réflexion et une plus grande responsabilité de notre part ; ce qui rend notre mission plus intéressante.

Alex CANTINOL

« On peut noter que les entreprises en Martinique utilisent de plus en plus le télé-règlement ; avec la Déclaration Sociale Nominative - DSN, l'idée est de les amener toutes vers cette solution plus rapide. L'objectif de l'IRCOM est de privilégier l'option zéro papier.
Notre mission comprend une dimension humaine importante. En ce sens, nous avons bien conscience qu'il est essentiel d'apporter toutes les informations nécessaires auprès du public dont nous avons la charge. Nous mettons tout en œuvre pour établir avec lui de bonnes relations, même si parfois, les situations sont difficiles. Il est important en effet que les chefs d'entreprise comprennent bien que les cotisations qu'ils versent à l'IRCOM servent à payer les retraites complémentaires. »

Line BANGUILLOT

Le travail que nous menons, les dossiers que nous instruisons ont un impact sur l'activité des autres services (contentieux, comptabilité,…). Notre mission est primordiale puisque nous encaissons des cotisations qui serviront à payer les retraites complémentaires des allocataires de l'IRCOM. Notre équipe regroupe des collaborateurs compétents et motivés. C'est dans une bonne entente et un bon esprit que notre travail s'accomplit, avec sérieux et professionnalisme au service des entreprises ».

QUELQUES CHIFFRES - Année 2015

- **L' IRCOM gère un portefeuille de 45 327 entreprises dont 7049 avec salariés.**
- **Plus de 35 000 appels de cotisations ont été émis.**
- **85% des entreprises déclarent leurs cotisations en ligne.**
- **66% des encaissements reçus sont dématérialisés (virement ou mandat Sepa).**
- **Pour le précontentieux :**
  36% des entreprises ont fait l'objet d'une 1ère relance suite au non-paiement des cotisations et 15% l'objet d'une mise en demeure.

SIMPLIFICATION DES DÉMARCHES

Les procédures dématérialisées sont un moyen de simplifier la vie administrative des entreprises et sont de plus en plus utilisées.
L'IRCOM offre des services de déclaration en ligne performants, en partenariat avec notre prestataire informatique à partir de son site internet www.ircom-laverriere.fr ou sur le site www.net-entreprises.fr. (déclarations annuelles de salaires, déclarations trimestrielles, déclarations des mouvements de personne).

LA RETRAITE DE BASE

Tous les salariés du secteur privé cotisent pour leur retraite de base à la Sécurité sociale.
Le montant de la pension de retraite de base ne peut dépasser 50% du plafond de la Sécurité Sociale, au moment de la demande.

UNE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE OBLIGATOIRE

La retraite complémentaire pilotée et gérée par l'Agirc et l'Arrco repose sur une cotisation obligatoire répartie entre employeurs et salariés du secteur privé. Tous cotisent pour que chaque salarié ait droit à une retraite complémentaire. Le caractère obligatoire de la cotisation garantit à la fois le paiement des retraites d'aujourd'hui et celui des retraites de demain.

Agirc : Association Générale des Institutions de Retraite des Cadres.

Arrco : Association pour le Régime de Retraite COmplémentaire des salariés

Les engagements de l'ircom auprès des entreprises

Mettre à disposition l'information :
- sur notre site internet www.ircom-laverriere.fr
- sur les sites www.agirc-arrco.fr
  et www.retraite-entreprises.agirc-arrco.fr

Accueillir et répondre aux demandes
- par téléphone au 0596 55 61 00
- par courrier électronique via la rubrique contact sur le site internet
- sur rendez-vous du lundi au vendredi de 7h15 à 12h15

Faciliter les démarches administratives
- en adressant à toute nouvelle entreprise un certificat
  dans le mois qui suit son adhésion - 30 jours maximum
- en mettant à disposition des services dématérialisés
  via notre site internet www.ircom-laverriere.fr et sur le site net-entreprises.fr

Simplifier les procédures de paiement
- par le paiement dématérialisé des cotisations
- par des alertes en cas de retard de paiement
- par l'étude de solutions en cas de difficultés

Garantir le suivi des déclarations
- en adressant un accusé de réception de déclarations DADS* et DUCS*
- en mettant à disposition chaque année une notification du solde de compte
- en répondant aux demandes sous 48 heures maximum par courrier
  électronique ou dans un délai de 15 jours maximum par courrier postal

Être à l'écoute
- en traitant les réclamations sous 15 jours au maximum
- en proposant une démarche de conciliation en cas de litige
- en proposant un accompagnement des salariés
  dans le cadre de notre action sociale
- en mesurant régulièrement, par des enquêtes de satisfaction,
  la qualité des services que nous mettons à disposition.

*DADS Déclaration Annuelle de Données Sociales - *DUCS Déclaration Unifiée de Cotisations Sociales

Vous souhaitez demander votre retraite, quelle est la marche à suivre ?

Pour demander votre retraite

- Engagez les démarches 4 mois avant la date de départ en retraite souhaitée.
- Déposez votre dossier de demande de retraite auprès de votre Caisse Générale de Sécurité Sociale, d'une part, et auprès de votre caisse complémentaire de retraite, d'autre part.

Pour constituer votre dossier

Les principales pièces justificatives à fournir sont les suivantes :

- Une pièce d'identité
- Un Relevé d'Identité Bancaire
- Le livret de famille et/ou une pièce d'état civil (extrait d'acte de naissance)
- L'attestation de la carte Vitale.

À tous les retraités de l'IRCOM

Toujours soucieux d'améliorer les services aux participants (salariés et allocataires), l'ARRCO a mis en place un ensemble de nouveaux services en ligne confidentiels et sécurisés.

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc et arrco

Pour utiliser ces services en ligne, vous devez vous rendre sur le site agirc-arrco.fr, puis cliquer sur « ESPACE PERSONNEL ».
Lors de la première connexion, inscrivez votre NIR*, puis cliquez sur « Créer un compte », et suivez les instructions. Un mot de passe sera alors instantanément envoyé à l'adresse mail que vous aurez donnée, qui permettra d'accéder à votre espace individuel.

Services proposés pour les participants :
Relevé Actualisé de Points • Relevé Individuel de Situation • Simulation M@REL • Faire sa demande de retraite en ligne • Suivre sa demande de retraite • Faire un changement d'adresse • Localiser le bureau d'accueil le plus proche.

Services proposés aux retraités :
Edition des attestations fiscales, des attestations de paiement • Faire un changement d'adresse, un changement de RIB • Connaître sa Caisse chargée des interventions d'Action Sociale.

*NIR Numéro d'Inscription au Répertoire National d'Identification des Personnes Physiques

Pour plus d'informations : www.ircom-laverriere.fr • agirc-arrco.fr

Ensemble contre le cancer

Si pendant longtemps le cancer a été une maladie incurable, aujourd'hui, grâce aux progrès de la médecine, de nombreux cancers peuvent être guéris. Certains d'entre eux peuvent même être évités s'ils sont diagnostiqués précocement. Si un message doit être diffusé partout et à tout le monde, c'est bien celui de la PRÉVENTION.

Guy-Albert RUFIN-DUHAMEL, directeur de la plateforme régionale d'oncologie de Martinique

« En Martinique, comme dans toutes les régions de France, la prise en charge des cancers est organisée et structurée. Il existe un plan cancer national. Ce dernier a été annoncé par le Président de la République le 4 février 2014 et offre un cadre stratégique d'actions jusqu'en 2019.
C'est pourquoi, en cancérologie, tout est planifié, rien n'est improvisé…

Une politique de santé partagée

Notre plateforme a pour mission principale de fédérer tous les acteurs qui souhaitent s'engager dans la lutte contre le cancer, de la prévention à l'après cancer autour d'une même idée : réduire les inégalités de santé, garantir un réel accès aux soins de santé à l'ensemble de la population martiniquaise. Notre intervention s'inscrit dans une démarche de démocratie sanitaire. Cela signifie que chaque acteur de terrain, même le plus petit d'apparence, a son mot à dire, si bien que l'usager devient acteur lui-même de sa prise en charge. **C'est la voix du collectif que nous mettons en œuvre.**

Le cancer n'est pas une maladie banale. L'accompagnement avant, pendant et après la maladie est essentiel. Notre action vise à garantir et à sécuriser cet accompagnement dans une démarche continue de qualité. Le parcours s'étale bien entendu de la prévention à l'après cancer.

La prise en charge du cancer en Martinique

Le défi est de proposer, sur un petit territoire comme le nôtre, exactement la même offre de soins que l'on trouve sur un grand territoire disposant de moyens plus importants et un nombre de prises en charge infiniment plus grand.
Ce défi, nous l'avons relevé et nous avons réussi. Nous avons, aujourd'hui en Martinique, tout ce qu'il faut pour prendre en charge de A à Z une personne présentant une pathologie cancéreuse. Les référentiels nationaux sont appliqués partout de façon identique, que ce soit à Bordeaux ou à Fort de France. Les chimiothérapies et les radiothérapies sont pratiquées de la même manière. Si certains patients préfèrent partir se faire soigner dans des grands centres métropolitains, il faut savoir que beaucoup d'entre eux reviennent en Martinique. Ces personnes, pour beaucoup, doivent en plus de leur maladie, gérer des situations anxiogènes, car loin de chez elles. Si la thérapie est une chose, la gestion des émotions et du quotidien durant la maladie en est une autre. Il

faut accompagner le « vivre avec » et cela est loin d'être simple.
Bien sûr, dans certains cas de tumeurs rares comme les sarcomes, le cancer de l'enfant, la personne malade est souvent obligée de poursuivre son traitement dans des centres spécialisés en métropole.
Le cancer de l'enfant, en Martinique, concerne approximativement 15 cas par an. Il est, par conséquent, évident que nous n'avons pas l'expérience d'un centre qui en traite 300.

Un outil efficace

Nous avons à travailler sur la désinformation qui marque la cancérologie en Martinique. Nous devons faire tomber ces clichés qui sont encrés et ces mécanismes qui se sont installés. Ceci ne concerne pas seulement le cancer, cela vaut aussi pour d'autres maladies chroniques.
Aujourd'hui, il est important de rassurer la population martiniquaise en lui garantissant que la cancérologie en Martinique a fait ses preuves. Nous disposons d'un outil qui fonctionne bien.

Mieux vaut prévenir que guérir

Cet adage prend tout son sens concernant les trois cancers : sein, colon, prostate. Diagnostiqués précocement, ces trois cancers se guérissent très bien, d'autant que leur traitement est parfaitement rodé en Martinique compte tenu du nombre important de cas rencontrés sur notre territoire.
Il est donc important d'être au rendez-vous de la détection précoce et de réaliser les tests de dépistage qui sont proposés par l'AMREC*, via son médecin traitant. L'inaction et le silence tuent plus que le cancer ! Lorsqu'un cancer est diagnostiqué tôt, les délais de prise en charge sont maîtrisés. Le patient est accompagné tout au long des étapes, de l'annonce à l'après cancer, dans un continuum ; il devient acteur de son cancer et est considéré comme une personne que l'on prend en charge et non comme un patient que l'on traite.

Le cancer, une maladie du vieillissement

La tendance est de dire que les cancers sont plus nombreux aujourd'hui, qu'hier. Oui, et c'est normal puisqu'on vit plus longtemps aujourd'hui. Il faut savoir que les deux tiers des cancers touchent la population des seniors.
Il est important que les personnes qui arrivent à la retraite vivent pleinement leur retraite, en adoptant quelques règles d'hygiène de vie comme manger sainement en variant son alimentation, pratiquer un exercice physique, respecter un repos suffisant, mais aussi cultiver une attitude mentale positive face à la vie ».

LE OU LES CANCERS ?

Sur le plan biologique, le cancer résulte de la survenue d'un dysfonctionnement au niveau de certaines cellules de l'organisme. Celles-ci se mettent à se multiplier de manière anarchique et à proliférer, d'abord localement, puis dans le tissu avoisinant, puis à distance où elles forment des métastases.
Sur le plan médical, le mot « cancer » désigne en fait un groupe de maladies très différentes les unes des autres. C'est pourquoi on ne devrait pas parler du cancer, mais des cancers, au pluriel.

EN MARTINIQUE

Près de 800 acteurs sont impliqués dans la cancérologie

On recense :
1 500 nouveaux cas de cancer chaque année, pour les plus fréquents : sein, foie, côlon, prostate…

700 cas de cancer hématologique : cancer du sang, notamment les leucémies.

Ce sont 18 000 patients qui ont recours aux soins au moins une fois dans l'année.

***AMREC**
Association Martiniquaise pour la Recherche Epidémiologique en Cancérologie
Ses missions :
- **Recueillir des données destinées à la surveillance du cancer en Martinique et à l'étude de son évolution dans le temps depuis 1981.**
- **Déceler des inégalités d'atteintes par cette maladie selon le mode de vie, l'environnement…**
- **Expliquer ces différences par la mise en place de travaux de recherche.**

La prise en charge des patients en cancérologie se fait sur plusieurs sites en Martinique

ATTENTION AUX IDÉES FAUSSES

- Il est faux de penser que consommer telle ou telle plante nous préserverait du cancer et qu'il serait inutile de se faire dépister.
- Il est tout aussi faux de considérer que telle ou telle congrégation religieuse, par ses prières ou ses rites, pourrait nous éviter d'être atteint par un cancer.
- C'est une erreur de croire que parce qu'il n'y a jamais eu de cancer dans sa famille qu'on ne sera jamais concerné par cette maladie.

***La tomothérapie**
Combinant un système d'imagerie par scanner à un appareil de radiothérapie, la tomothérapie permet de traiter avec une grande précision les tumeurs de formes complexes et situées près d'organes sensibles. Elle est particulièrement indiquée pour les tumeurs volumineuses, comme certains sarcomes, les tumeurs pelviennes peu accessibles (prostate, col de l'utérus…) et les tumeurs ORL.

***La curiethérapie**
Technique de radiothérapie, mise au point à l'Institut Curie, qui consiste à placer des éléments radioactifs (de l'iridium ou du césium) directement à l'intérieur de l'organisme, soit au contact de la tumeur, soit dans la tumeur elle-même.

Hôpital Albert Clarac

Le centre de Clarac accueille les patients dont la pathologie requière une prise en charge en radiothérapie externe et en oncologie médicale (chimiothérapie). À la pointe de l'innovation, il offre une prise en charge complète et de haut niveau en cancérologie. Il est le seul centre des départements français d'Amérique à posséder une tomothérapie * et à pratiquer la curiethérapie*. Ce centre accueille un hôpital de jour, un hôpital de semaine et une unité de soins palliatifs. L'importance des dispositifs de traitements, l'excellent niveau des équipes médicales et soignantes ainsi que l'investissement dans la qualité et la sécurité des soins font de Clarac le centre caribéen de référence en cancérologie.

Hôpital Pierre Zobda-Quitman

Chirurgie carcinologique digestive
Estomac, œsophage, foie, pancréas, côlon-rectum.
Chirurgie des cancers ORL
Nez et sinus de la face, larynx, bouche, langue, palais, oreille…
Chirurgie des cancers thoraciques
Appareil respiratoire/thorax, médiastin, plèvre, trachée, bronches, poumon.
Chirurgie des cancers neurologiques
Cerveau, système nerveux… Prise en charge des cancers de la peau. Prise en charge chirurgicale des métastases osseuses.
Prise en charge hématologique - Leucémie, myélome, lymphome…

Maison de la Femme, de la Mère et de l'Enfant - MFME

Chirurgie des cancers gynécologiques et mammaires
Sein, col de l'utérus, endomètre, ovaire…
Prise en charge des cancers de l'enfant.

Hôpital Mangot Vulcin

Chirurgie des cancers urologiques
Prostate, vessie, rein, verge, testicule…

Deux cliniques privées

La clinique Saint Paul
Chirurgie carcinologique digestive
Estomac, œsophage, foie, pancréas, côlon-rectum.
Chirurgie des cancers du sein
La clinique Sainte Marie
Chirurgie des cancers
Urologique, digestive.

Dépistage du cancer colorectal, du nouveau mais encore des progrès à faire !

AMREC
Registre & Dépistage des Cancers
Martinique

Le cancer colorectal est le plus souvent une transformation maligne d'une tumeur bénigne, le polype, situé dans le gros intestin.

Même si le taux de mortalité du cancer colorectal a baissé de 21% en 20 ans grâce, notamment, à une meilleure prise en charge thérapeutique, il est essentiel de poursuivre les efforts en matière de dépistage et de détection de la maladie. En effet, près de la moitié des complications liées à ces types de cancer peuvent être évitées avec un dépistage précoce !

Sans une modification des comportements des populations à risque (plus de 50 ans) et un dépistage systématique, le nombre de cancer colorectal pourrait augmenter en Martinique au cours des prochaines années.

Le programme national de dépistage organisé propose un nouveau test aux hommes et aux femmes âgées de 50 à 74 ans. Il remplace l'Hemoccult II ® utilisé jusqu'en janvier 2015.

• Un test plus performant

Ce nouveau test a une sensibilité supérieure : il détecte 2 fois plus de cancers et 2,5 fois plus de polypes avancés.

• Un test plus fiable

Le test ne peut pas être rendu positif par le sang issue de l'alimentation (exemple : boudin). La lecture automatisée et centralisée de ce test garantit une meilleure fiabilité.

• Un test plus simple

Le test immunologique est plus pratique d'utilisation car il ne nécessite plus qu'un seul prélèvement de selles contre six précédemment. Afin d'en faciliter la réalisation, un dispositif de recueil des selles et une tige (pour le prélèvement) sont fournis avec le test. Une fois le prélèvement effectué, la personne envoie le test à l'unique centre de lecture (Laboratoire Cerba de Cergy-Pontoise) grâce à l'enveloppe T fournie, en y joignant une fiche d'identification complétée. Les résultats de l'analyse sont transmis par le laboratoire à la personne concernée, à son médecin traitant, ainsi qu'à la structure départementale en charge de l'organisation des dépistages, en vue du suivi du programme.

Le test doit être répété tous les deux ans mais en cas de signes d'alerte entre deux tests une consultation médicale est recommandée.

Avant 2015, seulement 1 Martiniquais sur 3 participait au dépistage !

Près de 14000 nouveaux tests sont disponibles chez plus de 280 médecins.
Avec ce nouveau test : plus de 1 800 lectures par mois contre 1 200 avec l'Hemoccult II®

Si 50 % de la population participe à ce dépistage :
- **diminution de 20 % du nombre de cancers**
- **diminution de 15 % du nombre de décès.**

Le dépistage du cancer colorectal, parlez-en au bon moment avec le médecin traitant !

Les orientations sociales de l'IRCOM

La politique d'action sociale de l'IRCOM s'adresse depuis de nombreuses années aux personnes en difficultés qu'il s'agisse d'actifs, de chômeurs, de retraités.

Elle tente par ailleurs d'apporter une réponse globale et adaptée aux personnes soutenues à travers une démarche qualitative et une approche transversale, avec le concours principalement des acteurs de terrain : institutionnels, associations, professionnels…

Les orientations sociales de 2017 s'inscrivent, à l'instar des années précédentes, dans la continuité et la droite ligne des préconisations arrêtées par les Fédérations AGIRC-ARRCO. Elles veulent s'ancrer cependant dans un contexte local où les réalités deviennent de plus en plus insoutenables et pérennes.

L'action sociale de l'institution est multiforme

L'objectif du programme d'action sociale de l'IRCOM contribue chaque année à améliorer le quotidien de nos bénéficiaires. Les actions, réalisées avec l'aide de professionnels, concourent à éviter les risques d'exclusion auxquels les populations les plus fragilisées sont exposées. Pour l'année 2017, il a été retenu dans le cadre du bien vieillir, de l'accompagnement du grand âge en perte d'autonomie, de l'aide aux aidants, des actions qui se déclinent sous plusieurs formes.

- Conférences-débats, ateliers et sessions de formation, journées de prévention santé.
- Formations en faveur des allocataires : initiation et perfectionnement à internet.
- Activités diverses : ateliers, sorties, déjeuner dansant.
- Actions diverses en faveur d'aidés et d'aidants naturels : soutien psychologique, animations, journées répit, séminaires de formation.
- Contributions financières aux services à la personne : aides ménagères à domicile, aide au retour à domicile après hospitalisation.

Programme d'activités 2017

FORMATIONS	CONFÉRENCES	SORTIES
Initiation à WINDOWS 2 sessions	Journée nationale des pieds	Séances d'activités physiques adaptées
Perfectionnement Internet 2 sessions	26e Rencontres Gérontologiques	Week-end POZ en faveur des aidants familiaux
Formation contre l'illettrisme	L'aménagement de l'habitat adapté au vieillissement	Sortie culturelle
Formation des aidants familiaux	Polypathologies	L'IRCOM s'invite dans un Établissement 'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes - EHPAD
Initiation aux risques sismiques en faveur des aidants familiaux		
Sessions de prévention de la conduite		
Préparation à la retraite		

Pour toute inscription ou demande d'information, merci de vous adresser au service Action Sociale de l'IRCOM

Tél. 0596 **55 61 08**
Courrriel : **accueil@ircom-laverriere.fr**

Sortie culturelle du 18 décembre 2015

Il faut croire que les sorties culturelles organisées par l'IRCOM sont appréciées. En effet, le cru 2015 a rencontré, cette fois encore, un vif succès avec la participation de 131 convives dont 120 allocataires.

Lors de cette sortie du vendredi 18 décembre 2015, deux visites étaient au programme :

Le Moulin du Val d'Or

Rénové et ouvert fin 2013, le moulin constitue l'élément central de l'ancienne habitation sucrière de Val d'Or.

Les participants ont pu se remémorer le fonctionnement du moulin grâce aux âniers-muletiers en costume d'époque et aux animations historiques proposées par les guides.

Certains ont même participé à « l'attache de la canne à sucre ».

Les ruines de Crève-Cœur

Cette Ancienne habitation sucrière comptait, à l'époque, 100 travailleurs. Elle produisait sa propre canne à sucre. Cette visite intéressante a permis de revivre cette époque et de découvrir les ruines.

Une sortie agréable et conviviale qui s'est poursuivie autour d'un déjeuner dansant au restaurant « Le Touloulou ».

Témoignage d'Edmée AUSTER

« Je suis à la retraite depuis 17 ans après avoir travaillé 25 ans à la maison de retraite Bethléem au quartier Terreville de Schœlcher.
Quand on a travaillé toute sa vie, on est bien heureux de pouvoir profiter de moments de détente, de convivialité. A chaque fois que l'IRCOM propose des sorties, des conférences, des visites, je m'inscris et si c'est possible, j'y participe.
C'est important de bien vivre sa retraite et c'est essentiel de s'ouvrir aux autres, de faire des connaissances, de profiter des bons moments de la vie.
Quand on a travaillé dur, on le mérite !
Je ne me plains pas, je me débrouille avec ma petite retraite. En ce qui me concerne, je préfère percevoir ma pension chaque mois plutôt que chaque trimestre… c'est bien mieux comme ça ! »

Chiffres clés

VALEUR TRIMESTRIELLE DU POINT RETRAITE DEPUIS LE 1er AVRIL 2015

- ARRCO : 1,25 €
- AGIRC : 0,43 €

PLAFONDS DE LA SÉCURITÉ SOCIALE 2017

- Mensuel : 3 269 €
- Annuel : 39 228 €

AG2R LA MONDIALE

Obsèques

ANTICIPER C'EST MIEUX PRÉVOIR

PENSEZ À PROTEGER VOTRE FAMILLE CONTRE LES ALEAS INEVITABLES DE LA VIE

La vie réserve parfois bien des surprises ...
Des bonnes, mais aussi des mauvaises.

Il est impératif de recourir à une bonne couverture complémentaire, pour se protéger, soi et sa famille contre les aléas inévitables de la vie.

Le décès d'un être cher est une douloureuse épreuve de la vie. Il faut soudain accomplir des démarches particulières, et gérer, des questions pratiques et financières qui n'existaient pas auparavant.

Aujourd'hui, AG2R LA MONDIALE a choisi d'aller encore plus loin dans la protection des personnes et a développé de nouvelles garanties avec notre formule PRIMA CAPITAL OBSEQUES+, dont l'objectif est de libérer vos proches de tout souci de financement le moment venu.

Préparer ses obsèques n'est pas une question d'âge. C'est aussi apporter à ses proches des réponses, qui leur permettront de respecter, le moment venu, vos volontés.

En souscrivant à notre Garantie PRIMA CAPITAL OBSEQUES +, vous évitez à vos proches de devoir mener une réflexion sur ce délicat sujet.

PRIMA CAPITAL OBSEQUES+ offre de nombreux avantages :

- Adhésion possible jusqu'à 85 ans, sans aucune formalité médicale
- Formule à la carte (capital allant de 1 000 € à 18 400 €)
- Choix des bénéficiaires
- Choix de la durée de paiement
- Capital garanti à vie, sans risque de résiliation
- Fiscalité assurance-vie (capital non imposable et exonéré de droits de succession)

Le saviez-vous : le coût moyen des obsèques varie en moyenne selon les prestations choisies de 3 800 € à 4 500 €.

LES DOSSIERS DE L'ÉPARGNE
LABEL EXCELLENCE 2016
PRIMA CAPITAL OBSÈQUES +
AG2R LA MONDIALE

PRIMA CAPITAL OBSEQUES + a été récompensé par la presse spécialisée.

La Rédaction des Dossiers de l'Épargne - Profidéo a décerné son Label d'Excellence 2016 au contrat Prima Capital Obsèques+.

Être distingué par un Label d'Excellence, c'est pour vous la garantie d'un contrat de qualité qui mérite votre confiance.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter :

Nous sommes à votre écoute au

0596 303 002 ou au 0596 303 015 (coût d'un appel local).

GIE LA MONDIALE GROUPE, membre du groupe AG2R LA MONDIALE - 32, avenue Emile Zola 59370 Mons-en-Baroeul - 445 331 192 RCS Lille
Crédit photo : Véronique Pecheux

LAKOU-A,
Un lieu, un concept, un projet de vie, un espoir

Nous sommes sur la commune du Gros Morne, au quartier Bois Lézard, en compagnie de Renaud BONARD qui a réussi à conjuguer ses deux passions, le bèlè et le travail de la terre, à les faire vivre, cohabiter, prospérer dans un espace appelé LAKOU-A.

C'est sur le terrain familial transmis par sa grand-mère qu'il a choisi de s'installer, une terre à laquelle cette dernière était très attachée, une terre qu'elle ne voulait pas voir vendue.

Renaud BONARD décide alors de se réorienter, de se former à l'agriculture pour exploiter ce terrain agricole. Dans le même temps, il découvre le bèlè et prend conscience que ces deux activités le remplissent et forgent son identité. Il s'en saisit, se les approprie et se rend compte combien la terre et le bèlè font partie de lui-même, le composent, le définissent.

La kay bèlè

Renaud BONARD aime danser le bèlè ; il danse beaucoup, prend des cours, danse encore, se rend dans les soirées bèlè, se trouve très à l'aise dans cet univers guidé par l'esprit bèlè, empreint de valeurs qu'il partage pleinement.
« le bèlè, c'est une danse, une musique, un chant, c'est une communauté. Nous sommes plusieurs, mais ne formons qu'UN au son du tambour, du tibwa, des paroles qui nous transportent et nous unissent. »
À ce stade de son parcours, il entre dans une vraie réflexion autour du bèlè.

« J'ai découvert le bèlè, je l'ai rencontré, je l'ai trouvé, il me remplit, mais je m'interroge alors sur ce que je fais pour le préserver, le faire grandir, permettre à d'autres de le connaître. J'entre alors dans une dynamique différente d'observation, de rencontre, de discussion avec les anciens. Le bèlè est né de la terre, de la pratique culturale et paysanne martiniquaise. Son origine vient des mornes, des marrons qui sont montés, qui ont fui l'habitation, qui se sont organisés en communautés pour cultiver des terres difficiles ; on parle de société

koud'men. Je rencontre Victor TREFLE, Edmond MONDÉSIR, de grands acteurs du bèlè. Edmond MONDÉSIR est à l'initiative d'une démarche qui a ouvert le chemin pour le renouveau bèlè. Il faisait partie de ces jeunes qui étaient partis se former ailleurs et qui se sont rendu compte, loin de chez eux, de ce que représentait le bèlè pour l'identité martiniquaise. Ils se sont dits qu'il était important de proposer une formation populaire pour permettre au peuple de s'approprier cet art et cette culture, qui sont de vrais symboles identitaires. Ils sont allés voir les anciens, ils ont identifié les pas, les façons de jouer du tambour, les ont nommés ; ils ont codifié le bèlè. Ils sont passés de l'oralité à l'écriture et ont figé le bèlè sur le papier ».

Fort de tous ces échanges, de cette incroyable émulation, le concept de la *kay bèlè*, sur cet espace qui lui venait de sa grand-mère, apparaît. Cette grand-mère qui avait toujours rêvé de voir sa terre devenir un lieu de rencontre, de passage, allait voir son vœu se réaliser.

En effet, Renaud BONARD aménage le lieu, monte une structure avec du bambou et des feuilles de tôle. C'est ainsi que le 5 octobre 2012, LAKOU TRANKIL accueille sa première soirée bèlè qui sera suivie de bien d'autres.

Mais notre agriculteur/danseur ne veut pas s'arrêter là. Il se rend compte que le bèlè, cette belle tradition martiniquaise, n'est malheureusement pas assez connue des Martiniquais. Il décide alors de proposer, avant chaque début de soirée, une animation visant à initier les visiteurs, les groupes présents, à la danse bèlè.

Cette initiative est payante à deux titres, car deux types de publics viennent et participent aux soirées qu'il organise, le public local qui souhaite apprendre, se former, se détendre et le public de touristes étrangers à la recherche de produits touristiques authentiques.

Aux soirées bèlè du vendredi viennent s'ajouter d'autres animations musicales ; la musique caribéenne y trouve aussi sa place, des conférences débats s'organisent… LAKOU TRANKIL devient un lieu de spectacles vivants.

Le jardin partagé

Dans le même temps, dans le domaine agricole, Renaud BONARD lie un partenariat avec l'association Couleur Madras, avec laquelle il propose le concept de jardin partagé.

« Pour moi, le jardin est un lieu de partage, de transmission où il est aisé d'apprendre la vie selon un principe très simple : *piti ka vini gwan*. Aujourd'hui, dans notre société où l'on veut tout et tout de suite pour ensuite jeter, la patience n'a guère sa place, alors que la patience est nécessaire ».

L'objectif du jardin partagé est d'amener des amateurs de jardinage à venir sur l'exploitation le dimanche matin, à jardiner ensemble et à partager le fruit de leur travail. Certains viennent régulièrement et d'autres de façon occasionnelle.

Lakou

Lakou est un lieu important, symbolique qui a donné son nom à l'espace de vie, d'animation, de culture proposé par Renaud BONARD.
« Autrefois, les maisons avaient une cour en Martinique. *Lakou* était un espace social, un lieu de vie, de partage. LAKOU TRANKIL trouve son origine dans une chanson de BELO, jeune musicien haïtien. Dans un de ses morceaux, ce dernier évoque *lakou'a*. Il dit que dans *lakou'a*, on veut la paix ; pour obtenir la paix, il faut faire preuve d'humilité, préserver le vivre ensemble et respecter un certain nombre de valeurs. À l'écoute de ce morceau, je me suis dit que c'était exactement ce que je souhaitais proposer dans ce lieu, sur la terre de ma grand-mère.
LAKOU TRANKIL est devenue, dans un second temps, LAKOU-A avec toujours la même ambition : un espace de vie où l'on échange, où les barrières tombent, un endroit où le cœur de l'homme parle au cœur de l'homme. Si la société nous pousse, le plus clair du temps, à vivre repliés sur nous-même, dans une forme d'individualisme, nous avons besoin de lieux de vie en collectivité, en communauté, où le désir d'être ensemble devient urgent ».

Dans une volonté de proposer des prestations de qualité, Renaud BONARD souhaite faire de LAKOU-A un lieu de spectacle vivant conforme aux normes en vigueur. C'est la raison pour laquelle les soirées musicales et bèlè sont pour le moment interrompues.
Aujourd'hui, LAKOU-A est un lieu d'animations culturelles, musicales autour du bèlè et du jardin partagé qui s'inscrit dans une démarche pédagogique, thérapeutique ou festive, à destination de tout public : particuliers, groupes, centres aérés, écoles…

Information - Contact
LAKOU-A • Renaud BONARD
0696 17 34 74
anlakoua@gmail.com
lakoua

Le tambour, une fabrication artisanale

Depuis très jeune, Raphaël PACQUIT est un passionné de tambour, de notre « tanbou bèlè ». Pendant une vingtaine d'années, en tant qu'animateur culturel, il a enseigné cet instrument à des enfants. Très bricoleur, il s'est dit qu'il pouvait essayer de passer du « tanbouyé » au tonnelier. C'est comme cela que depuis 1995, il s'est lancé dans la fabrication de tambours.

« J'ai appris très jeune à jouer du tambour bèlè avec l'Association AM4 et l'Association ALAK de Schœlcher. Plus tard, ma passion est devenue mon métier puisque, dans le cadre des animations culturelles proposées par la ville de Schœlcher, j'ai enseigné durant vingt ans le *tanbou bèlè*.

Pendant cette période, comme il arrivait qu'on me demande de réparer ou de fabriquer cet instrument, je me suis dit qu'en tant que bricoleur et personne très manuelle, je pouvais peut-être essayer ! Je me suis donc lancé ; j'ai récupéré quelques tonneaux et me suis improvisé facteur de tambour. J'ai donc appris sur le tas ; bien sûr, au début cela n'a pas été facile. Avant de pouvoir fabriquer un tambour entièrement, j'en ai sacrifié quelques-uns et brûlé quelques autres ! Je suis parti en stage près de Cognac dans une tonnellerie ; ce qui m'a permis d'améliorer ma technique. Aujourd'hui, j'ai acquis un savoir-faire qui me permet d'être totalement opérationnel.

Un loisir, une passion

La fabrication du tambour reste pour moi un loisir artistique qui occupe 80 % de mon temps libre et que j'exerce en dehors de mon activité professionnelle. Je fabrique 20 à 30 tambours par an ; la demande est très irrégulière. Selon les périodes, je peux être très sollicité ou n'avoir aucune commande. Fabriquer un tambour demande du temps, de la patience. Pour être un bon tonnelier, je dirais qu'il faut savoir travailler le bois, manier les outils et par-dessus tout, être passionné !

Poursuivre la tradition artisanale

Aujourd'hui, nous sommes très peu nombreux à fabriquer des tambours en Martinique, aussi, ma grande ambition serait de transmettre mon savoir faire en formant des élèves à la fabrication de cet instrument dans un cadre associatif. Actuellement, je travaille avec Tanbou Bo Kannal ; nous avons le projet de proposer un atelier école, car il est important de passer le relais aux plus jeunes afin de poursuivre cette belle tradition du *tanbou bèlè* et de sa fabrication en Martinique ».

La fabrication du tambour, un travail délicat

En Martinique, le tambour est un produit recyclé puisqu'il est toujours fabriqué à partir des tonneaux de rhum usagers.

Le démontage du tonneau

On démonte le tonneau pour récupérer les douelles, ou planches.
La douelle est cette bande de bois de chêne qui forme avec d'autres la paroi des tonneaux. Elle mesure environ 90 cm de long et sa largeur varie entre 5 et 10 cm.

La préparation des douelles

Les douelles les plus larges sont rabotées afin d'obtenir, pour chacune d'elle, une largeur identique et de faciliter ensuite le cintrage du bois. Leur largeur va déterminer la grosseur du tambour, sachant que la circonférence du *tanbou bèlè* varie entre 1,20 mètre et 1,30 mètre.
La découpe du bois se fait à l'aide d'une dégauchisseuse (autrefois on utilisait une colombe, une sorte de gros rabot en bois).
Cette étape consiste à donner une même longueur à chaque planche, soit 70 cm minimum. Les douelles

sont rabotées de la même manière ; pour cela, il faut trouver le sens des fibres du bois.

Le montage

Avant de les monter, les douelles doivent être trempées 24 heures dans l'eau pour faciliter le cintrage. Les douelles sont disposées l'une à côté de l'autre dans un cerceau. Leur assemblage va donner une forme circulaire allant de 1,20 m à 1,30 m de circonférence. Le cerceau est de format différent selon la largeur que l'on veut donner au tambour. Avec un burin, appelé « chasse », le tonnelier frappe sur le cerceau pour bien cintrer les douelles assemblées.

Le chauffage

Les douelles assemblées forment un fût non fermé aux extrémités. Dans ce fût posé au sol, on place une chaufferette alimentée par les morceaux de bois récupérés lors de la coupe des planches. Sous l'action de la chaleur, les fibres du bois se ramollissent.

La fermeture du tambour

Quand le bois est chaud, le tonnelier attend une trentaine de minutes avant d'intervenir. Il dispose alors de dix minutes pour travailler le bois qui conserve durant ce court moment une certaine élasticité. Il place plusieurs cerceaux autour du tambour ; on dit qu'il « referme » le tambour.
Quand le bois est refroidi, il garde la forme qu'on lui a donnée. Le tonnelier numérote les planches qu'il va coller avec de la colle à bois.

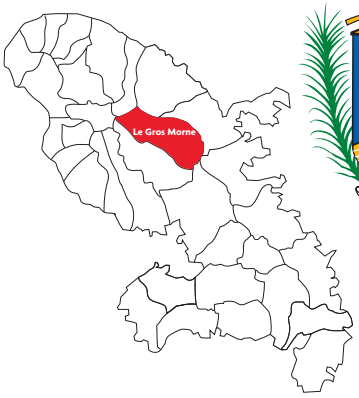
Le travail de la robe

Il faut attendre 24 heures pour travailler ce qu'on appelle la « robe ». Il s'agit en fait de raboter le tambour afin que le bois devienne lisse. On place ensuite les cerceaux définitifs récupérés eux aussi autour de vieux tonneaux de rhum.

La pose de la couronne et de la peau

Sur une extrémité du tambour, on va poser la couronne qui va supporter la peau de mouton ou de cabris. La tension de cette peau est réglée à l'aide de crochets disposés autour de la couronne.
La peau de mouton donne un son plus grave, plus apprécié par les amateurs de bèlè alors que la peau de cabris est plus utilisée pour le danmié, proposant un son plus aigu, plus éclatant.

Information - Contact
Raphaël PACQUIT
0696 17 34 74



À la découverte de nos communes

Le Gros Morne

Habitant : Gros-Mornais
Superficie : 5425 ha
Population : 10 250 habitants
Densité : 189 hab/km²
Code postal : 97 213
Fête patronale : le 15 juillet
Maire : Gilbert COUTURIER
Mandat en cours 2014-2020

Le Gros Morne, deuxième commune de la Martinique par la superficie, après Le Lamentin, fait partie du Nord-Atlantique et de la Communauté d'Agglomération CAP Nord Martinique, bien que situé au centre de l'île. Entouré des villes de La Trinité, du Robert et de Saint-Joseph, Le Gros Morne forme, avec cette dernière commune, le cœur géographique de la Martinique.

Une commune aux quartiers nombreux

Dosithée, Glotin, Croix Blanche, Poirier, La Fraîcheur, La Vierge, Rivière Lézarde 1, Rivière Lézarde 2, Petite Lézarde, Dessaint, Croix Odilon, Trou la guerre, Bois-Lézard, Tamarins, Tracée, Petite tracée 1, Petite tracée 2, Dumaine, Lesséma, La Borélie, Flamboyants, Deux-Terres, Terres Curiales, Rivière Pomme, Morne Congo, Magnan, Birot, Croix Jubilée, Duverger, Dénel, Calvaire, Sinaï, Morne des olives, Dominant, Croix Girin, Bois d'Inde, Saint Maurice… tous ces quartiers, avec le bourg, constituent la commune du Gros Morne.

Un peu d'histoire

À l'origine, la région du Gros-Morne, et plus généralement de la Cabesterre, était peuplée d'Indiens caraïbes. La colonisation de cette partie de l'île par les colons français s'est soldée par une guerre avec les Indiens. De 1654 à 1658, c'est une véritable extermination des indigènes qui a été menée par les colons. Les survivants ont fui vers la Dominique et Saint Vincent.
À la fin du XVIIe siècle, la région se développe. Gros-Morne est alors un quartier rattaché à la paroisse de La Trinité. C'est en 1743 que ce quartier est, à son tour, érigé en paroisse.
Pendant la Révolution, Gros-Morne se retrouve capitale de l'île quand en 1790, le comte de Damas et ses partisans du parti de la campagne s'y réfugient pour faire face à l'attaque du parti de la ville.
En 1837, la Martinique est organisée en communes. Gros Morne fait alors partie des vingt communes qui la composent.

Les sites à visiter au Gros Morne

- L'Habitation Saint-Etienne.
- Au quartier de Lessema, les Cascades du Saut d'Argis.
- Au quartier Dessaint, la vie en plain air à l'Habitation Clair Matin, et le Jardin Didi.
- Au quartier Rivière Lézarde : les jardins d'Aedena : pépinière et verger bio, plantes et fruits locaux, fruits asiatiques, le Domaine des Lilas : exploitation florale.
- Au Quartier Petite Lézarde : le Moulin Marie-Calixte : fabrication du toloman et de la farine de manioc par une petite unité hydraulique artisanale, pêche à l'écrevisse.

L'art de la table s'invite dans nombre de nos expressions…

Ne pas être dans son assiette • Mettre les pieds dans le plat • C'est pas du gâteau • Mettre du beurre dans les épinards • On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs • Ça ne vaut pas un radis • Faire chou blanc • Faire ses choux gras • Manger son pain blanc • Ce ne sont pas vos oignons • Raconter des salades…

Il en existe bien d'autres, amusez-vous à les trouver !

QUELQUES CITATIONS…

« Cuisiner suppose une tête légère, un esprit généreux et un cœur large. »
Paul GAUGUIN

« L'épouse parfaite est celle qui connaît tous les petits plats qu'adore son mari, et tous les restaurants où on peut les déguster. »
Jean DELACOUR

« La gastronomie fait trembler d'intelligence nos narines. »
Charles MONSELET

« La manière dont on digère décide presque toujours de notre manière de penser. »
VOLTAIRE

« Un livre de cuisine, ce n'est pas un livre de dépenses, mais un livre de recettes. »
Sacha GUITRY

« Un gourmet ?… C'est un glouton qui se domine. »
Francis BLANCHE

« Quand on a trop mangé, l'estomac le regrette et quand on n'a pas assez mangé l'estomac le regrette aussi »
Pierre DAC

« Chez nous, on mangeait à la carte : celui qui tirait l'as de pique mangeait. »
Woody ALLEN

« Parlez plus bas, on ne s'entend plus manger. »
Jean-claude BRISVILLE

« Le plat du jour c'est bien, à condition de savoir à quel jour remonte sa préparation. »
Pierre DAC

Rendez-vous gourmand

de Prisca MORJON

Blogueuse culinaire
macuisinecreole
entre héritage antillais & inspirations du monde

Risotto de lambi au citron vert

POUR 4 PERSONNES

MENU SANTÉ Rapide • Sans noix • Sans arachides

Ingrédients

300 g de riz à risotto • 2 c. à soupe d'huile d'olive
1 litre de fumet de poisson • 1 feuille de bois d'inde
3 brins d'oignon pays • 3 piments végétariens
1 branche de thym frais • 3 brins de persil frais
20 cl de crème à 30% de matière grasse
300 g de lambi nettoyé • 1 citron vert
Sel et poivre, au goût

Étapes

1. Couper le lambi en fines lamelles et les piments en deux.
2. Dans une cocotte-minute, faire revenir, le piment, le thym et une feuille de bois d'inde écrasée. Ajouter le lambi émincé. Saler et poivrer.
3. Cuire quinze minutes à la cocotte-minute. En fin de cuisson, réserver le lambi au réfrigérateur et conserver le bouillon obtenu.
4. Restituer le fumet de poisson en le mélangeant à un litre d'eau chaude. Y ajouter le bouillon de lambi.
5. Verser deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Y faire revenir deux minutes l'oignon pays finement haché et le riz en mélangeant jusqu'à ce qu'il soit nacré.
6. Mouiller ensuite avec une louche de bouillon, remuer et laisser le riz l'absorber avant de rajouter une nouvelle louche. Procéder ainsi jusqu'à ce que le riz soit cuit, compter environ une quinzaine de minutes.
7. En fin de cuisson, verser la crème. Ajouter le lambi émincé et laisser cuire deux minutes. Ajouter également le jus d'un citron vert et son zeste. Poivrer et saler, si besoin.
8. Juste avant de servir, parsemer de persil fraîchement haché et de piment végétarien émincé. Un pur délice !

Fondant au chocolat ultra léger

Un dessert gourmand et équilibré
POUR 8 PERSONNES

MENU SANTÉ Sans gluten • Sans lactose
Sans sucre • Sans beurre

Ingrédients

200 g de chocolat noir corsé • 2 œufs
150 ml de lait sans lactose • 125 g de maïzena
75 g de farine de poudre d'amande
100 g de compote de pomme sans sucre ajouté
1/2 sachet de levure chimique
1 c à c d'essence vanille • 1 c à s de rhum vieux

Étapes

1. Chauffer le lait et verser sur le chocolat et fouetter jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène.
2. Ajoutez ensuite tous les autres ingrédients.
3. Mélanger soigneusement
4. Verser la préparation dans un moule préalablement beurré et fariné ou chemisé de papier cuisson.
5. Enfourner pour 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 200°C.

AG2R LA MONDIALE

Garanties obsèques

—

QU'AVEZ-VOUS PRÉVU POUR VOS OBSÈQUES ?

AG2R LA MONDIALE, toujours soucieux de vous accompagner, met à votre disposition une vidéo vous l'expliquant...

Rendez-vous sur notre site dès maintenant sur **www.ag2rlamondiale.fr/particulier/protection-de-la-famille/assurance-obseques**

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes à votre écoute au :

0596 303 002 ou au **0596 303 015**
(coût d'un appel local)

Notre contrat Garantie obsèques a reçu le Label d'Excellence 2016 par les Dossiers de l'Épargne, gage de qualité et de confiance que vous nous accordez.

VIDÉO : pourquoi anticiper ses obsèques

LES DOSSIERS DE L'ÉPARGNE
LABEL EXCELLENCE 2016

PRIMA CAPITAL OBSÈQUES +
AG2R LA MONDIALE

0R2016-54774 - LA MONDIALE - Société d'assurance mutuelle sur la vie et de capitalisation - Entreprise régie par le code des assurances - Membre d'AG2R LA MONDIALE - 32, avenue Émile Zola 59370 Mons-en-Baroeul - 775 625 635 RCS Lille