le magazine des retraités

# L'oasis des aînés

Ircom

## pour aider nos aînés à préserver leur autonomie le plus longtemps possible

Comment aider les aidants ?

Le cancer de la prostate

Prévenir les risques majeurs

Attention aux moustiques !

Le giraumon, c'est bon !

GROUPE La Verrière
la Vie rassurée

Ircom

Tél. 05 96 55 61 00
www.ircom-laverriere.fr

Numéro 04 - 2007

Prévenir les risques du cancer

# Sommaire

**Retraité et société**

**4** Mettre en œuvre l'aide aux aidants

**6** Activité physique adaptée avec l'association C Siel

Comment prévenir les chutes chez les séniors

**7** AMDOR 2000 - Préparer sa retraite : programme de stages 2008

**Santé vous bien**

**8** Le cancer de la prostate :
deuxième cause de mortalité à la Martinique

**Mémento**

**10** Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

Des moments forts, riches et appréciés

Table Ronde du 30 octobre 2007 : « le maintien à domicile de nos aînés»

**11** Programme d'activités 2008

Chiffres utiles

**Folio**

**12** Valoriser la production locale avec la SOCOPMA

**14** Conseils aux séniors en cas de risques majeurs

**16** L'eau, source de vie

**Vie rassurée**

**17** Le parcours de soins coordonné

**Conseil et plus**

**19** Attention aux moustiques !

**20** La donation : un acte important

**Évasion**

**22** Le giraumon, c'est bon !

**23** La légende de Ninon «Tué moin… ba moin ninon»



Directeur de la publication Joële CROISETU, Président de l'Ircom Coordination Marie-Hélène MONTJEAN-TELLIAM Ont collaboré à la rédaction de ce numéro Marie-Line BREDAS • Lucienne AMBROISINE • Patrick LAGRANDCOURT • Jean-André MOUTACHI 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. 05 96 55 61 00 • Fax. 05 96 75 59 50 ISSN 1779-5508

Joële CROISETU
Président de l'IRCOM

Josiane BERNADINE
Vice-présidente de l'IRCOM

*Notre magazine « L'oasis des aînés » qui constitue un trait d'union entre l'institution de retraite l'IRCOM, les retraités et leur famille devait se joindre à la campagne sur le dépistage des cancers en participant à l'information sur le cancer de la prostate.*

*Le cancer est, d'une manière générale, une menace pour l'espérance de vie. Le cancer de la prostate, qui touche huit hommes sur dix, est la deuxième cause de mortalité en Martinique.*

*La Guadeloupe et la Martinique présentent l'un des taux de survenance de ce cancer le plus élevé au monde. Les populations noires-américaines et caribéennes sont les plus touchées. Nous avons donc un intérêt tout particulier à agir.*

*Si les causes du cancer de la prostate ne sont pas formellement établies, on sait que l'âge est l'un des facteurs identifiés puisqu'on observe une augmentation de son incidence à partir de 60 ans alors qu'il est rare avant 45 ans. On estime aussi qu'aux risques liés à l'âge, s'ajoutent des facteurs de mode de vie (alcool, tabac, alimentation, sédentarité).*

*À ses débuts, le cancer de la prostate ne présente pas de symptômes particuliers d'où la nécessité de la démarche de dépistage.*
*Les modes de dépistage les plus communs sont : le toucher rectal, la prise de sang pour mesurer l'APS (Antigène Prostatique Spécifique) et l'échographie transrectale.*
*On peut recourir aussi à la biopsie et à la cystoscopie.*
*La détection précoce permet par des traitements appropriés d'obtenir des taux de guérison très satisfaisants. Le cancer n'aura alors que peu d'effet sur l'état de santé global et l'espérance de vie de la personne.*
*La prévention du cancer de la prostate est encore peu connue, mais on peut considérer que l'alimentation peut jouer un rôle non négligeable.*

*« L'oasis des aînés » vous recommande vivement les conseils prodigués par la Ligue contre le cancer - Comité Martinique.*
*A travers son journal VIDJO et son site Internet www.Martinique-cancer.org, ce Comité vous donne accès à toute l'information et la prévention liées à cette maladie.*
*L'IRCOM souhaite, par ses actions, encourager les comportements qui favorisent le bien être et l'autonomie de nos aînés.*

• ***Joële CROISETU***
*Président de l'IRCOM*

• ***Josiane BERNADINE***
*Vice-présidente de l'IRCOM*

# Mettre en œuvre l'aide
## un progrès humain considérable démographique de notre société

*Dans la seconde moitié du XXe siècle, les progrès des technologies médicales comme des techniques de soins, liés à un système de sécurité sociale particulièrement approprié à la préservation de la vie « en santé » de tous le plus longtemps possible, ont conduit, dans une moindre mesure, à l'heureuse survie de personnes malades chroniques et rescapées d'accidents et d'autre part à l'importante avancée en âge d'un très grand nombre de nos concitoyens.*

Aider les aidants : une nécessité face à l'évolution démographique de notre société

Du fait du légitime désir de chacun de « vivre chez soi » quelle que soit la déficience de la personne en situation de handicap ou de perte d'autonomie, la part prise par les familles dites aidants « naturels, informels, familiaux» dans le système de soins apportés aux personnes âgées, handicapées et dépendantes ne cesse de croître dans nos sociétés et nos économies modernes. Or cette aide informelle, bénévolat intrafamilial (qui, s'il était monétarisé, s'élèverait à 6 % du PIB de notre pays selon la Cour des Comptes...) est encore trop méconnue du grand public et peu reconnue par les pouvoirs publics.

La création, en 2004, de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie, a inscrit le soutien de l'entourage familial des personnes en perte d'autonomie dans les grandes orientations d'action sociale, mais beaucoup d'efforts restent à accomplir en matière de connaissance fine de la problématique de l'aide aux personnes dépendantes et des besoins de leurs aidants et sur les modalités concrètes de cette aide, dans une logique de services de proximité individuels ou collectifs. En matière d'aide et de soutien à domicile, la compensation de la déficience des personnes âgées ou handicapées par l'aide technique, administrative ou financière ne suffit pas. Celle-ci ne vient qu'en support de l'aide humaine essentielle apportée par les membres de l'entourage pour la réalisation des actes de la vie quotidienne.

Vieillissement, handicap et dépendance à autrui ont des conséquences importantes sur les aspects psychologiques de la dynamique intrafamiliale. Au contact des membres de leur famille fragiles et dépendants qu'ils aident au quotidien, les aidants sont eux-mêmes fragilisés : en risque de perte de santé, de maltraitance, d'isolement social.

Apparu dans notre pays à la fin des années 1980 avec la propagation de la maladie d'Alzheimer, le concept d'« aide aux aidants » désigne un ensemble de mesures visant à prévenir l'épuisement physique, psychique et émotionnel des aidants, grâce au développement de prestations de services de répit, de relève, de repos,

# aux aidants : face à l'évolution

de relais, pour conserver bien être et harmonie au cœur de la dynamique d'aide familiale.

Trop souvent limitée dans le passé aux prestations d'accompagnement vers la mort de personnes en fin de vie et aux soins palliatifs, l'aide aux aidants vise aujourd'hui à la préservation de la vie sous toutes ses formes, au maintien de l'équilibre des forces de soutien et de solidarité transgénérationnelle au sein des familles. Le contexte, la communauté locale, en offrant personnes ressources et réseaux - support, dans une logique de proximité et de prise en considération des besoins de tous, jouent alors un rôle fondamental.

Il est donc essentiel qu'administrations, acteurs institutionnels et associatifs impliqués dans la distribution des prestations sachent organiser partenariats et synergies afin de mettre en œuvre : services de garde à domicile (journée, soirée, nuit), accueil temporaire (jours, week-ends, ponts, vacances) des personnes dépendantes, soins somatiques, soutien psychologique individuel ou collectif (groupes d'entraide, de parole), information, formation des aidants, mais aussi espaces-temps de «re-création» de soi : loisirs, vacances partagées, tourisme, culture, activités récréatives, amicalité, permettant de satisfaire la demande des usagers en reconnaissant les besoins réciproques aidants / aidés en matière de soutien et d'appui, de conserver bien être et harmonie familiale et sociale et de prévenir l'institutionnalisation des personnes dépendantes.

L'aide aux aidants vise la préservation de la vie sous toutes ses formes

La communication et la formation sur l'aide aux aidants permettent d'accroître les connaissances générales sur les phénomènes en jeu, de prendre la mesure des besoins, de sensibiliser pouvoirs publics, acteurs et décideurs locaux à cette problématique et à sa meilleure résolution possible, d'améliorer les compétences des personnels du secteur sanitaire et social dans le champ de l'aide et du soin à domicile et de participer à une politique sociale ambitieuse de maintien et soutien à domicile des personnes âgées et dépendantes.

C'est donc tout à l'honneur de l'IRCOM que de convier l'ensemble des partenaires de la gérontologie en Martinique à réfléchir sur la question et de contribuer à monter des projets d'aide aux aidants.

Christine BON

**Christine BON**

Sociologue, chercheure dans le champ du handicap, du vieillissement et de la dépendance des personnes à tous les âges de la vie, spécialiste internationale de l'aide aux aidants et des soins de répit.

# Prévenir les chutes chez

## C siel ouvre le "para-chute"

*Face à un vieillissement démographique de plus en plus préoccupant en Martinique, il existe des solutions pour aider nos aînés à préserver leur autonomie, le plus longtemps possible. L'entreprise* **C siel** *développe des activités dans ce domaine.*

### La démographie des seniors : une situation préoccupante

Au dernier recensement, les plus de 60 ans représentaient plus de 17 % de la population martiniquaise, contre 21 % en métropole. Mais le vieillissement démographique est plus rapide ici que là-bas. Aussi, vers 2030, la Martinique sera l'un des départements français les plus âgés, avec 36 % de population âgée (31 % en métropole).

Le schéma gérontologique départemental 2003-2007 de la Martinique a d'ailleurs axé son action principale sur l'amélioration de la prise en charge des personnes âgées à domicile. Dans ce contexte, **C siel** - Centre des Sports, Initiatives Et Loisirs - apporte une contribution décisive, par la mise en place d'activités physiques adaptées (APA) aux personnes âgées.

### C siel : une réponse adaptée et de proximité

**C siel** (1), c'est d'abord un lieu, un centre spécialement conçu pour les aînés, qui les accueille dans une oasis de paix et de bien-être en bordure immédiate du centre-ville de Fort de France. **C siel**, c'est aussi une équipe de professionnels qui propose et anime les activités physiques adaptées.

Le risque de perte d'autonomie est bien réel chez les seniors

**L'objectif de** C siel **est d'apporter des réponses à certains besoins fondamentaux de la personne âgée, classés en 5 thèmes :**

- Besoin de se mouvoir et de maintenir une bonne posture
- Besoin d'éviter les dangers
- Besoin de communiquer
- Besoin de se divertir
- Besoin d'apprendre

### Un risque bien réel de perte d'autonomie

Le risque de perte d'autonomie est bien réel chez les seniors, du fait des changements de mode de vie, de l'incidence des maladies chroniques sur l'état de santé. Il faut savoir qu'en huit jours, une personne alitée peut perdre jusqu'à 40 % de sa force musculaire. Pour une personne âgée, cette perte d'autonomie peut être fatale dans les trois ans.

**C siel** a donc créé une structure et monté des programmes pour permettre aux aînés de retrouver une nouvelle « autonomie » et, mieux, de la garder tout au long de leur vie. Il s'agit d'améliorer le niveau de condition physique par les « effets protecteurs » d'une pratique régulière d'activités physiques.

# Les séniors

En particulier, les actions de prévention des chutes se pratiquent dans des ateliers « Equilibre », organisés au centre **C siel** et au Parc Floral, ou encore chez les personnes âgées à domicile, en association, dans les institutions. Cette action bénéficie du partenariat de la CGSS, la DSDS, l'IRCOM, les hôpitaux publics et maisons de retraite ; elle dispose du soutien scientifique du réseau de gérontologie.

C siel facilite l'accès des Seniors aux activités physiques

Enfin, **C siel** facilite l'accès des seniors aux différentes activités, en proposant des prestations personnalisées et à faible coût. Le centre dispose d'un Agrément Qualité qui permet d'offrir à ses clients un avantage fiscal de 50 % sur le montant des prestations payées.

Nadia HARDY-DESSOURCES

(1) **C siel**
Centre des Sports,
Initiatives Et Loisirs

55, rue Paul Langevin
aux Terres-Sainville
à Fort de France

Responsable
Nadia
HARDY-DESSOURCES

Tél. / Fax 05 96 78 42 30
Gsm 06 96 30 50 29

**csiel1@wanadoo.fr**

**Attention !**
À partir de janvier 2008
**Csiel** deviendra
**Gym Grand Âge**

GYM Grand Age
Vieillir en santé

## *Pour vous préparer à franchir le cap de la retraite, l'AMDOR vous propose un programme de stages pour 2008*

**CALENDRIER DES SESSIONS PRÉVUES EN 2008**

- du 20 au 22 février
- du 19 au 21 mars
- du 16 au 18 avril
- du 14 au 16 mai
- du 18 au 20 juin
- du 09 au 11 juillet
- du 17 au 19 septembre
- du 15 au 17 octobre
- du 19 au 21 novembre
- du 17 au 19 décembre

**Les objectifs**
Découvrir, s'informer, se préparer à la cessation d'activité salariée

**Les thèmes abordés**
- Les incidences financières de la retraite
- Les incidences psychosociologiques et médicales de la retraite
- Environnement administratif et quotidien incontournable du retraité
  - les alternatives à la cessation d'activité

Si cette formation vous intéresse, sachez que les frais peuvent être pris en charge par l'entreprise ou sur les fonds de formation continue.

Votre caisse de retraite, l'IRCOM, peut sous certaines conditions, y contribuer.

Pour plus d'informations, composez le **0 820 201 919**
(0,081 € à partir d'un poste fixe)

***Pour toute information et inscription, prenez contact avec : AMDOR 2000***
Résidence. Archipel - Immeuble Chardon 1 - Baie des Tourelles - Rue Victor Lamon - 97 200 Fort de France
Tél. 05 96 73 73 83 / Fax. 05 96 70 09 75 - Email : AMDOR.2000@wanadoo.fr - Site Web : www.amdor.asso.fr

# Le cancer de la prostate

*Le cancer est actuellement la deuxième cause de mortalité à la Martinique derrière les maladies cardio vasculaires.*

Entre 1996 et 2000, les tumeurs malignes représentaient 25,09% des principales causes de décès chez les hommes et 20,09% chez les femmes.

En matière d'incidence, le risque d'être atteint d'un cancer avant l'âge de 65 ans est de 11% chez les hommes et de 10% chez les femmes. Avant l'âge de 75 ans, ce risque est respectivement de 31,5% et 16,7% chez l'homme et la femme.

Les localisations les plus fréquemment diagnostiquées sont, chez les hommes, le cancer de la prostate avec 50,9% de nouveaux cas devant le cancer de l'estomac, 7,64%.

En ce qui concerne la mortalité, le cancer de la prostate occupe le 1er rang avec 30,8% des décès enregistrés.

## Le cancer de la prostate, un cancer très fréquent

Le cancer de la prostate est un cancer très fréquent en France avec 28 000 nouveaux cas par an. Par ailleurs, la fréquence et la mortalité augmentent avec l'âge. La Martinique est, pour sa part, extrêmement touchée puisque plus de 50% des cas de cancer chez les hommes sont des cancers de la prostate.

Si sur le plan national il existe une certaine controverse quant à la nécessité d'une campagne de dépistage organisée, à la Martinique la question est d'actualité compte tenu de l'importance de l'incidence.

Les moyens actuels pour dépister un cancer de la prostate sont : le toucher rectal, le taux de PSA (examen sanguin de laboratoire) et l'échographie endorectale (examen d'imagerie médicale).

Ce dépistage est actuellement individuel, c'est-à-dire qu'il doit être fait à la demande de la personne ou à l'initiative du médecin traitant.

Les hommes âgés sont directement concernés par la problématique de ce cancer. Rappelons que le facteur de risque, qui est l'âge, est majoré par les comportements liés aux modes de vie (alcool, tabac, alimentation, sédentarité).

La dernière enquête « vieillesse et cancer » initiée par la Ligue contre le cancer et qui a fait l'objet d'un article dans le magazine « vivre », montre que les patients de plus de 75 ans représentent 30% de nouveaux cas de cancers. La vieillesse à elle seule ne constitue pas une cause de cancer, mais le nombre de ces derniers augmente avec l'âge. En effet, on constate que la maladie demande un temps d'exposition aux facteurs cancérigènes et du temps pour se développer.

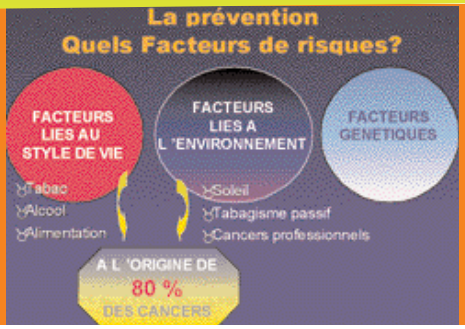
Sur 147 000 décès annuels pour cause de cancers, 59 000 surviennent entre 65 et 79 ans. C'est la première cause de décès dans cette tranche d'âge devant les maladies cardio vasculaires.

Les questions sur vieillesse et cancer préoccupent les autorités car, « lorsque l'on est âgé, à l'inverse des nourrissons, la récupération est plus lente et plus difficile ». Par ailleurs, les malades âgés supportent moins bien l'attente que les autres.

Une discipline récente tente désormais de répondre à ces questions, il s'agit de l'oncogériatrie, avec des cancérologues qui ont suivi une formation en gérontologie et qui se consacrent en priorité à la prise en charge.

Hôpital Clarac Pavillon Lyautey - B.P. 789
97244 Fort de France Cedex

Tél.: 0596.63.38.80 - Fax : 0596. 73.04.94
E-Mail : Cancer.martinique@wanadoo.fr
Site web: http://www.martinique-cancer.org




# La Ligue contre le cancer - Comité Martinique
## Prévention, recherche, aide aux malades

La Ligue contre le cancer - Comité Martinique est née dans le département en 1962, à l'initiative d'hommes et de femmes qui ont compris très tôt l'importance d'apporter aux Martiniquais des informations précises sur une maladie qui déjà frappait fortement la population martiniquaise.

Le Comité Martinique actuel, avec à sa tête le Président Roger Toussaint, pérennise ces actions d'information mais également toutes les autres missions que sont la prévention, l'aide aux malades et la recherche.

### Informer et prévenir

L'information-prévention du Comité Martinique s'appuie sur des dispositifs et des outils développés régulièrement. En matière d'information, le Comité s'est doté d'un organe de diffusion, le journal VIDJO, distribué gratuitement dont l'objectif est de relayer tout ce qui a trait à la vie du comité, à ses actions et à ses perspectives. Le deuxième organe d'information est notre site Internet www.Martinique-cancer.org dans lequel les Martiniquais peuvent trouver des réponses sur le cancer en général et les dispositifs de prise en charge que nous avons mis en place.

Cette mission d'information-prévention est centrale dans notre lutte contre cette maladie. En effet, outre les facteurs de risques propres à chaque cancer, la prévention repose avant tout sur la prise de conscience des Martiniquais, quant aux comportements quotidiens dans les risques de survenue de la maladie. Pour ne citer que les comportements les plus à risques, il y a l'abus des boissons alcoolisées, l'usage du tabac sous toutes ses formes, l'exposition au soleil…

Autre aspect extrêmement important pour notre Comité en matière de prévention, c'est la participation des Martiniquais aux campagnes de dépistages organisées à la Martinique. Actuellement, ces campagnes sont au nombre de deux.

- **Le dépistage du cancer du col de l'utérus**
  Ce dépistage concerne l'ensemble des femmes de 25 à 70 ans.
  Mis en place depuis 1986, il consiste en la réalisation d'un frottis vaginal.

- **Le dépistage du cancer du sein**
  Il concerne les femmes de 50 à 74 ans. Proposé depuis 2005, ce dépistage consiste en la réalisation d'une mammographie.

Un troisième dépistage sera mis en place début 2008 ; il concerne la campagne de dépistage du cancer colo rectal à l'endroit des hommes et des femmes de 50 à 74 ans. Ce dépistage consiste à réaliser une recherche de sang dans les selles, appelée « test hémocult ».

L'ensemble de ces dépistages est piloté et géré par une association. Il s'agit de l'« AMREC », Association Martiniquaise de Recherche Epidémiologique en Cancérologie. Elle a pour mission, outre la gestion du registre des cancers, l'organisation, la mise en place, le suivi et l'évaluation des actions de dépistage.

La participation des Martiniquais à ces campagnes de dépistage est primordiale ; c'est le seul moyen dont nous disposons pour faire diminuer les incidences et la mortalité liées au cancer.

***Les femmes et les hommes à l'initiative de la Ligue contre le cancer Comité Martinique :*** Jacqueline COME • Valentine EGOUY • Paule GALY • Lucie NARDAL • Dr Pierre BLANCHARD • Dr Louis DOMERGUE • Dr Raymond HYRONIMUS • Dr Victor FOUCHE *(qui en a été le président fondateur)*.

# semaine nationale des retraités et des personnes âgées

## sur le thème de l'intergénération

*Du 15 au 21 octobre 2007, les associations, établissements d'accueil, organismes et collectivités impliqués dans les actions en faveur des retraités et personnes âgées, ont, par leur dynamisme, leur volonté, leur disponibilité, fait de la Semaine Nationale des retraités et personnes âgées, un moment fort, riche et apprécié.*

• Repas convivial en musique

• Chants d'hier et d'aujurdhui avec la chorale Chansoleil au Centre Emma Ventura

Cette année encore, nos aînés nous ont montré à quel point la place qu'ils occupent dans notre société, dans nos vies, dans nos cœurs, est importante.

Le thème choisi l'an dernier : « jeunes et vieux… ensemble » a été reconduit, en poursuivant et en approfondissant les réflexions très intéressantes qui avaient été débattues en 2006, sur la nécessaire transmission de mémoire entre les générations. •

## Le maintien à domicile de nos aînés, des solutions, des services…

*Ce thème a fait l'objet d'une Table Ronde organisée par l'AGE D'OR SERVICES dans le cadre de la Semaine des personnes âgées, en partenariat avec le CREDIT AGRICOLE, le CONSEIL GENERAL, la CGSS et l'IRCOM, le mardi 30 octobre 2007, salle Alain Michel Gresse au siège du Crédit Agricole au Lamentin.*

• Marie-Hélène MONTJEAN-TELLIAM (au centre) intervenait au nom de l'IRCOM à cette table ronde

### Objectif

Réunir les différents acteurs du maintien à domicile des personnes âgées, de façon à établir une véritable réflexion autour des besoins de la population, tant sur le plan des solutions que des services.
Cette Table Ronde était présidée par Christiane BAURAS, Présidente de la Commission Action Sociale du Conseil général de la Martinique.

### Questions abordées

- Le contexte gérontologique de la Martinique, les perspectives, les enjeux
- Quels sont les services et les aides proposés par le Conseil général de la Martinique
- L'IRCOM au service de l'action sociale
- Comment se préparer financièrement au maintien à domicile ?
- Les services à la personne, une proximité devenue réalité
- Peut-il exister un équilibre nutritionnel dans la cadre du portage de repas ? •

# Programme d'activités 2008

Initiation à internet : une formation appréciée des stagiaires

## Chiffres utiles

| | Valeur du Point 01/04/2007 | Salaire de Référence 2007 |
|---|---|---|
| ARRCO | 1,1480 €€ | 13,5091 €€ |
| AGIRC | 0,4073 €€ | 4,7125 €€ |
| Plafond mensuel CGSS | | |

Le programme d'activités 2008 retenu par les instances paritaires de l'IRCOM vise principalement à favoriser le lien social et à sensibiliser nos ressortissants sur la prévention santé. Au nombre des actions :

**Formation initiation à internet 2 sessions**
Du 07 au 09 avril 2008
Du 22 au 24 septembre 2008
Cette formation rencontre, depuis trois ans, un franc succès.

**Formation photo numérique**
Du 24 au 25 novembre 2008

**Formation sur le thème « hypertension artérielle et sa prise en charge »**
4 demi journées au mois d'avril : les 02, 08, 15 et 22 avril 2008

**Déjeuner dansant & visite culturelle**
Vendredi 16 mai 2008

**Conférence sur le thème « diététique de l'obésité »**
Vendredi 06 juin 2008

**18e Rencontres gérontologiques de l'AMDOR sur le thème « Le défi du vieillissement : une perspective transcaribéenne »**
Jeudi 02 et Vendredi 03 octobre 2008

**Formation pour les aides aux aidants :**
montage de projets
Dates à préciser

Lucienne AMBROISINE (à gauche) et Marie-Hélène MONTJEAN-TELLIAM sont à votre écoute au service Action Sociale

***Ces dates sont susceptibles d'être modifiées. Des précisions complémentaires seront apportées par voie de presse.***
Pour toute information ou inscription, contactez le service Action Sociale au 05 96 55 61 08 ou 05 96 55 61 03.
Horaires d'ouvertures : Lundi, Mardi et Jeudi de 7H30 à 12H00 et 14H00 à 16H00 • Mercredi et Vendredi de 7H30 à 12H30.

# SOCOPMA, sa volonté : valoriser la

*Avec 244 adhérents et 5087 tonnes de fruits et légumes commercialisés en 2006, la Société Coopérative des Maraîchers -SOCOPMA- est l'une des plus importantes coopératives produisant et commercialisant des fruits et légumes sur le marché local.*

Depuis l'année 2002, la SOCOPMA s'est engagée dans une démarche Qualité, dans l'objectif de toujours mieux satisfaire sa clientèle composée de grandes surfaces, de cantines, d'écoles… tout doit être mis en œuvre pour offrir des produits de qualité et en quantité suffisante.

## Le contrôle des récoltes

Compte tenu de l'absence d'un laboratoire en Martinique, les analyses des produits cultivés sont réalisées en France métropolitaine dans un délai de deux à trois semaines, ce qui oblige la coopérative à anticiper sur les récoltes ; la SOCOPMA réalise en outre des analyses sur le quai à réception de la marchandise et pratique des contrôles inopinés auprès de ses adhérents.

La SOCOPMA propose 70 références de produits dans l'année

À ce jour, la SOCOPMA peut se féliciter car aucune trace de produit illicite n'a été trouvée suite aux différents contrôles opérés.

La SOCOPMA, très soucieuse de la qualité des produits qu'elle commercialise, a plus que triplé le montant du budget alloué aux frais liés à l'analyse des fruits et légumes produits. C'est ainsi que ce budget qui s'élevait à 16 000 € en 2002 est passé à 50 000 € cette année.

## Un travail en partenariat

La SOCOPMA, dans un souci de transparence et d'efficacité vis à vis de ses 244 adhérents, mais aussi vis à vis de ses clients, ne travaille pas seule ; en effet, elle mène un étroit partenariat avec notamment la FREDON, Fédération Régionale de Défense contre les Organismes

La SOCOPMA a commercialisé 5 087 tonnes de fruits et légumes en 2006

# production locale

La SOCOPMA commercialise également ses produits auprès des particuliers

Nuisibles de la Martinique, son partenaire privilégié sur l'autocontrole.

## Des adhérents formés

Dans l'objectif d'amener tous les adhérents SOCOPMA à adopter les bonnes pratiques agricoles, la coopérative propose depuis plusieurs années des actions de formation visant à mettre à niveau des professionnels qui travaillent dans un secteur en perpétuelle évolution. C'est ainsi qu'un responsable « lutte intégrée » intervient pour former les agriculteurs à la « lutte raisonnée ».

Par ailleurs, les techniciens participent à de nombreuses réunions et séminaires et transmettent leurs acquis aux adhérents.

Si l'adhésion à une coopérative ne constituait pas une obligation pour un agriculteur jusque-là, la législation semble évoluer à ce sujet.

C'est vraisemblablement une garantie supplémentaire pour le consommateur. Un producteur qui adhère à une coopérative à tout intérêt à proposer des produits de qualité ; en adoptant cette démarche, il s'engage à la transparence et accepte la règle du contrôle inopiné.

Avec 70 références de produits proposés dans l'année, la SOCOPMA garantit la qualité et la traçabilité de ses marchandises jusqu'au supermarché puisque sur chaque facture apparaît le code producteur.

Mais la SOCOPMA souhaite aller plus loin en proposant l'identification de chacun de ses produits, elle

**SOCOPMA**
***Société Coopérative des Maraîchers***

Zone industrielle
Place d'Armes
97232 Le Lamentin

Tél. 05 96 51 07 47
05 96 51 84 25
Fax 05 96 57 16 59

***Créée en 1981,***
en activité depuis 1982

***Président :***
Clotaire CARPIN

***Nombre d'agriculteurs***
***Adhérents :***
244

***Chiffre d'affaires et tonnages***
***En 1999 :***
32,6 Millions de Francs
4 500 tonnes commercialisées
***En 2006 :***
5,8 Millions d'euros
5 087 tonnes commercialisées

# CONSEILS aux séniors en cas de risques majeurs

Les risques majeurs sont bien réels en Martinique

*L'OASIS DES AÎNÉS a rencontré Albéric MARCELIN, Vice président de l'APRM Association de Prévention des Risques Majeurs.*

Très soucieux de la vulnérabilité des personnes âgées en cas de risques majeurs, il nous donne quelques conseils et recommandations pour mieux prévenir les catastrophes naturelles dont la Martinique, malheureusement, n'est pas exempte. En effet, nous avons en mémoire le cyclone Edith en septembre 1963, la saison cyclonique de 1995 qui n'avait jamais vu autant d'eau se déverser, en peu de temps, sur la Martinique, le tremblement de terre du matin du 8 juin 1999, celui du 1er mars 2004… Plus récemment DEAN a donné un autre visage à notre île et a meurtri bon nombre d'entre nous. Et puis le 29 novembre 2007 à 15 heures, le séisme Saturnin, de magnitude 7,3 sur l'échelle de Richter a provoqué un très grand trouble auprès de la population et a mis en évidence nos limites pour affronter ce phénomène.

A chaque fois, on constate que la personne âgée est très exposée, en raison de la solitude, la maladie, le handicap…

Pour cela, il est important de mettre en place des actions de prévention avec les familles, les proches, les médecins et soignants qui accompagnent la personne âgée.

N'oublions pas, en cas de catastrophe naturelle, la personne âgée, encore plus que n'importe qui d'autres, peut rester isolée !

**Quelques recommandations à l'attention de la personne âgée, sa famille, ses proches, les médecins et soignants**

- Prévoir et toujours disposer de médicaments de première nécessité.
- Pour ceux qui souffrent de pathologies lourdes comme l'hypertension, le diabète… nécessitant un traitement médicamenteux, prévoir avec le médecin un stock de médicaments permettant de tenir plusieurs semaines.
- Placer 5 litres d'eau dans chaque pièce de la maison.

Lors du cyclone Catherina aux Etats Unis, une personne de 82 ans a pu attendre les secours toute une semaine grâce à la réserve d'eau et de nourriture qu'elle avait sagement prévue !

Il est important de mettre en place des actions de prévention avec nos proches

Se préparer aux risques majeurs est essentiel, parlez-en autour de vous

**Recommandations à l'attention des institutions, des associations de 3e âge, des familles et des particuliers**

- Nécessité de mettre en place, en partenariat avec le Conseil d'Architecture d'Urbanisme et d'Environnement - CAUE, un dispositif de diagnostic de la vulnérabilité de l'habitat des personnes âgées.

En effet, on se rend compte que de nombreuses personnes âgées vivent dans des maisons très précaires. À ce sujet, l'APRM informe qu'il existe les cellules modulaires de survie. Il s'agit de conforter une pièce dans la maison avec des matériaux composites, et d'en faire un endroit sûr, protégé, où la personne âgée peut se réfugier en cas de catastrophe, à l'instar des cases à vent utilisées lors des cyclones.

- Mise en œuvre de campagnes de consolidation. On pourrait imaginer que plusieurs fois par an, soient organisées des visites chez les seniors pour fixer les meubles par exemple, et apporter les recommandations d'usage.
- On sait que certains CCAS ont recensé les personnes vulnérables et leurs contacts (proches, voisins…) dans leur commune ; il est nécessaire et indispensable que ce travail soit généralisé dans toutes les communes de la Martinique.
- En cas de catastrophe, le seul moyen de rester en contact avec le monde extérieur, c'est la radio. Aujourd'hui, on trouve sur le marché des appareils qui fonctionnent avec une dynamo et qui combinent à la fois radio, torche et alarme.
- Entretenir ou faire entretenir son jardin potager. Dean a mis en évidence l'intérêt de pouvoir compter sur sa propre production de fruits et légumes !
- Former des praticiens de l'écoute. De la même manière que le portage des repas est aujourd'hui un service rendu aux personnes âgées, il serait bon de prévoir, dans des moments difficiles, des personnes disponibles pour écouter, pour amener les personnes âgées à libérer leur parole.
- En situation de crise, on sait à quel point la prière est essentielle. Comment traduire la puissance de cette prière en capacité à résister, à agir, à lutter ? c'est toute la question, car s'il est important de prier, réagir pour sa survie est indispensable : « Aide-toi, le ciel t'aidera ».

Nous vivons sur un territoire menacé à maints égards : cyclones, ondes tropicales, tremblements de terre…, il est important de se préparer, d'en parler avec nos proches.
Nous devons agir.

### Kit de survie

A réaliser en famille et à placer dans une zone non vulnérable chez vous
Choisir un récipient étanche (type métallique) ou un sac à dos

### Au fond du kit

Couverture de survie, sifflet de survie : 1 par membre de la famille
Bâche en fil plastique épais
Papiers importants (photocopie passeport ou carte d'identité, titres de propriétés, livret de famille)
Tablette de purification d'eau ou dispositif purificateur
Bougies, allumettes, briquet, corde nylon, masques, gants, bottes
Argent (espèces), photos de famille
Pour les personnes isolées : téléphone d'un proche

### Au milieu du kit

De la nourriture non périssable (conserves, riz, sel, farine, fruits et légumes secs)
Ouvre boîte, couteau suisse, ustensiles de survie

### Au haut du kit

Torches électriques, radio transistor (piles séparées et ampoules de rechange) - Lampes tempête ou systèmes lampe radio avec chargeur par dynamo à main (autonomie infinie)
Trousse de premier secours (vendue en pharmacie) avec produits de premiers soins
Médicaments dont vous êtes tributaires quotidiennement (notamment pour les hypertendus, diabétiques…)
Eau potable : réserve familiale (soit 4 litres d'eau par jour et par personne pour 5 jours au moins)
Tente de toile plastifiée ou autre abri permettant de dormir à l'extérieur

### Pour l'hygiène

Papier hygiénique, lingettes désinfectantes, articles de toilette, garnitures périodiques
Eau de javel ou autre désinfectant liquide de nettoyage (vaisselle, linge…)
Sacs plastiques 200 litres

### Pour votre sécurité

Extincteur adapté aux risques
Tuyaux d'arrosage en cas de feu
Outils pour fermer les conduites d'eau
Matériel de déblaiement (pelle pliante, pioche…)

APRM - Association de Prévention des Risques Majeurs

# L'eau, source de vie

## L'eau, essentielle à la vie de tous les êtres vivants

O.D.E
Office De l'Eau Martinique

*Tous les organismes vivants contiennent de l'eau. Chez l'homme, elle représente 70 à 80% du poids du corps, selon l'âge.*

Le corps humain a besoin d'eau pour fonctionner, tout comme les autos ont besoin d'essence pour rouler. Ainsi, les muscles carburent à l'eau et les reins se servent de l'eau pour filtrer les impuretés du sang. Quant au cerveau, il utilise l'eau pour penser et tout orchestrer.

Or, le corps humain ne peut pas stocker l'eau. Sans eau, l'homme ne pourrait pas survivre plus de 3 jours. Nous éliminons environ 2,5 litres d'eau par jour (surtout par transpiration). Il est donc nécessaire de boire 1 à 1,5 litres d'eau par jour et de manger des aliments riches en eau (fruits, légumes).

### L'eau dans la vie quotidienne

Au milieu du 20e siècle, l'arrivée de l'eau dans les maisons a permis d'améliorer la qualité de vie et de diminuer les risques de maladies dues à l'insalubrité avec l'installation de l'eau courante dans les salles d'eau pour l'hygiène du corps ; dans les cuisines, pour l'hygiène alimentaire ; de systèmes d'évacuation des eaux usées, pour la propreté des logements.

### L'eau ressource à préserver

Par ailleurs, cette ressource naturelle est répartie de manière très inégale sur la planète. En Martinique, les ressources en eau sont inégalement réparties dans le temps (Carême/Hivernage) et dans l'espace (Nord/Sud).

Une gestion de la ressource est nécessaire pour satisfaire l'ensemble des besoins. L'eau est un bien commun à partager, patrimoine que chaque génération a le devoir de sauvegarder pour les générations suivantes.

Aujourd'hui, un Martiniquais consomme en moyenne 165 litres d'eau par jour.

Si chaque personne économise 10 litres par jour, cela fait une économie d'environ 4 000 000 de litres !

Félicie DAVID

### Chaque goutte compte !

Quelques gestes quotidiens pour économiser l'eau :

- En fermant le robinet quand je me brosse les dents : j'économise environ 18 litres d'eau.
- En préférant la douche au bain : j'économise entre 100 et 200 litres d'eau.
- En choisissant de l'électroménager « éco » au lieu de l'électroménager classique, j'économise de l'eau et de l'énergie !
- En arrosant mon jardin le soir de préférence et avec de l'eau de pluie : j'économise de l'eau.
- En chassant les fuites d'eau et en les réparant, j'économise de l'eau et des euros !
- En triant et en jetant mes déchets dans les poubelles appropriées, je préserve les rivières et la mer ainsi que les animaux qui y vivent.
- En utilisant une station de lavage pour ma voiture : j'économise de l'eau et ne

# Parcours de soins coordonné et complémentaire santé

*Les dépenses de Santé représentent une part de plus en plus élevée dans le budget des ménages. En cause, le désengagement croissant du Régime de Base de la Sécurité Sociale dans le remboursement des frais engagés.*

Le parcours de soins coordonné est mis en place depuis juillet 2005

En effet, la Sécurité Sociale intervient selon un taux de remboursement variable en fonction des dépenses et sur la base tarifaire souvent inférieure aux frais réels.

Les dépenses dentaires ou d'optique, de nombreux médicaments dits « de confort », les dépassements d'honoraires des médecins, le forfait hospitalier… sont ainsi laissés quasiment à charge des assurés.

De plus, face au déficit croissant du Régime Général, l'Etat a élaboré une réforme du système de santé afin de contenir l'évolution des dépenses de santé. Cette réforme s'appuie, entre autres, sur deux leviers : les baisses de remboursements et la modification du comportement des patients.

## Le parcours de soins coordonné

C'est dans ce cadre, qu'en juillet 2005, l'Etat a décidé de mettre en place le parcours de soins coordonné. Celui-ci recommande l'inscription de chaque assuré auprès d'un médecin traitant. À charge pour lui de centraliser les informations médicales relatives au patient, et le cas échéant d'orienter celui-ci vers un ou des spécialistes. C'est ce qui s'appelle « le parcours de soins ».

Ainsi, depuis janvier 2006, le remboursement des consultations de l'Assurance Maladie est lié au respect du parcours de soins coordonné. Il faut noter que le parcours de soins s'applique aux personnes de plus de 16 ans.

Hors parcours de soins, la loi prévoit un minimum restant à charge et non remboursable par votre complémentaire Santé.

Afin de respecter le principe du parcours de soins coordonné, il suffit de faire signer le formulaire (disponible dans les Caisses d'Assurance Maladie, ou sur le site : www.ameli.fr) par son médecin traitant.

A défaut du passage préalable chez le médecin traitant, les consultations chez les spécialistes sont moins bien remboursées par l'Assurance Maladie.

## Le remboursement selon les tarifs pratiqués

Par ailleurs, il faut savoir que le médecin qui exerce en secteur 1 applique un tarif fixe, dit « conventionnel ».
Exemple : en Martinique, 24,20 euros chez un généraliste. Le remboursement de la Sécurité Sociale est de 70% si vous respectez le parcours de soins coordonné. Depuis le 1er septembre 2007, hors parcours, la Sécurité Sociale ne vous remboursera que 50% de ce tarif conventionnel.

Le médecin qui exerce en secteur 2 est « conventionné, honoraires libres » : il fixe lui-même ses tarifs, en ajoutant un dépassement d'honoraires au tarif conventionnel. Sachez toutefois que la Sécurité Sociale rembourse sur la base du secteur 1.

Il existe tout de même une option de coordination, à savoir un engagement

d'un médecin exerçant en secteur 2, à honoraires libres, de pratiquer les tarifs conventionnels (ceux du secteur 1) quand le patient lui est adressé par son médecin traitant.

Si vous respectez le parcours de soins, les dépassements d'honoraires pratiqués par les médecins du secteur 2 peuvent être pris en charge en partie ou en totalité par votre complémentaire Santé selon les garanties de votre contrat.

Par ailleurs, une contribution forfaitaire de 1 euro reste à la charge des assurés sur tous les actes médicaux et actes de biologie. Cette somme est déduite des remboursements de l'Assurance Maladie obligatoire. Votre complémentaire santé ne la prend pas en charge.

Sont exemptés de ce forfait : les moins de 18 ans, les femmes enceintes de plus de 6 mois, les bénéficiaires de la CMU complémentaire et de l'aide médicale de l'Etat.

Enfin, l'Etat a instauré une franchise de 18 euros pour les actes chirurgicaux dont le coût est supérieur à 91 euros, à l'exception de radiodiagnostic et d'imagerie.

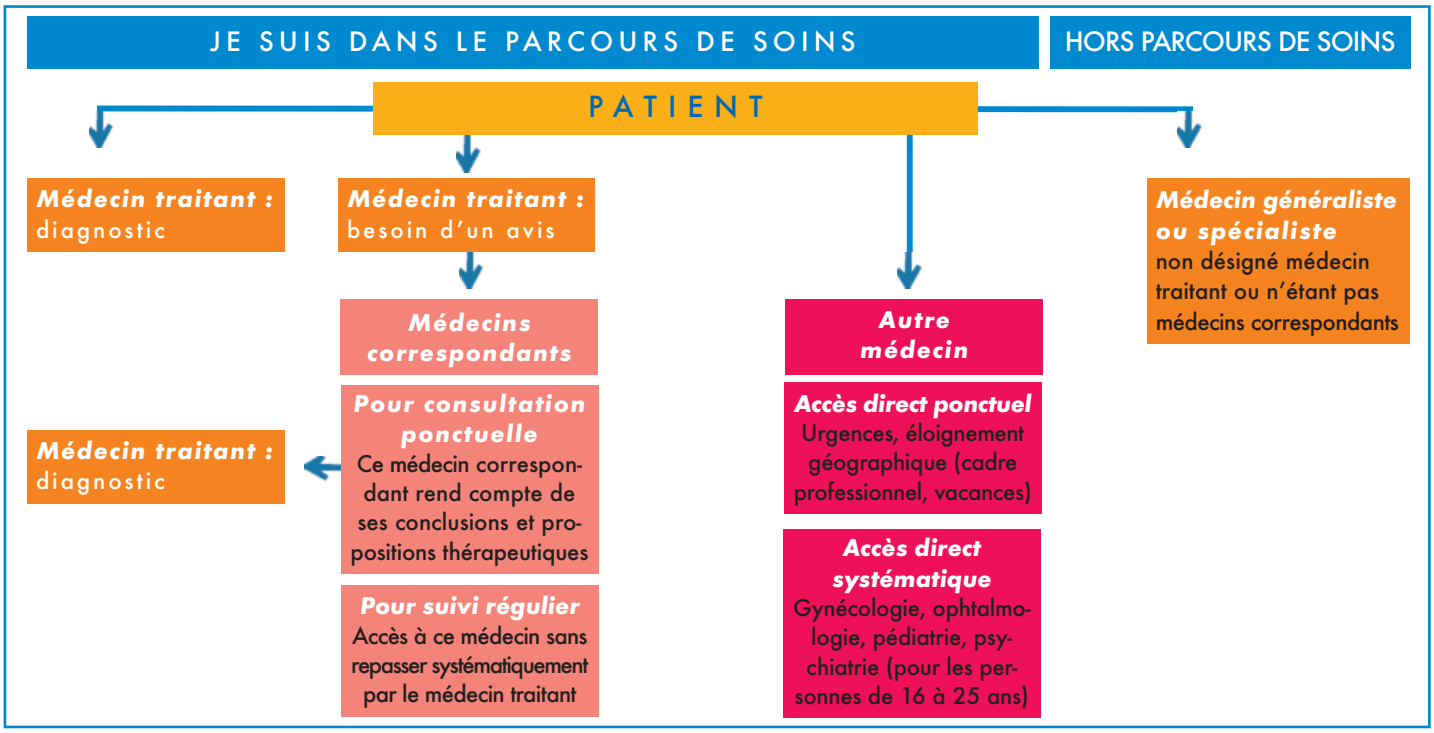
## PRECI, votre partenaire santé

Si vous êtes assurés **PRECI**, sachez que votre complémentaire santé **PRECI** reste à vos côtés, en optant pour la prise en charge de ces 18 euros afin de maintenir au mieux les garanties des assurés.
Par ailleurs, le taux de prise en charge de plus de 616 médicaments a baissé de 65 % à 35 %. Heureusement, **PRECI** propose une large gamme de produits dans laquelle la garantie Pharmacie rembourse la totalité des dépenses engagées. Il suffit simplement de présenter la carte Terciane, valable pour l'année en cours aux pharmaciens des DOM et de l'hexagone.

Comme vous pouvez le constater, les insuffisances du Régime de Base peuvent être compensées en souscrivant à notre complémentaire Santé, **PRECI**.

**PRECI** met ses conseillers clientèle à votre disposition du lundi au vendredi à nos bureaux situés 20 Avenue des Arawaks - 97200 Fort de France - Tél 05 96 55 61 00

## Je déclare mon médecin traitant auprès de la Sécurité Sociale



# Attention aux moustiques !

*« Les moustiques… nous connaissons tous… nous y sommes même presque habitués !*

Chacun de nous a sa petite recette pour éloigner, voire éliminer ces petites bêtes : citronnelle, feuillage, « boucan », pétrole ou javel dans les réserves d'eau, …

Pendant des années, le service dit de prophylaxie passait dans les maisons pour un traitement systématique, mais voilà… le moustique s'est habitué et a même développé des défenses contre ces produits.

Force est de constater que malgré tous ces insecticides naturels ou chimiques, le moustique est bel et bien là ! Et les épidémies de dengue surviennent toujours avec leurs bilans toujours trop lourds :
1997 : 9 décès,
2001 : 25 000 cas, 3 décès,
2005 : 13000 cas, 3 décès,
2007 : 6000 cas et 3 décès (au 20 octobre).

La Dengue est souvent considérée, à tort, comme une grosse grippe. Certes, ces deux maladies ont des symptômes communs : fièvre, frissons, maux de tête, courbatures, douleurs articulaires, musculaires, nausées, vomissements, mais ont deux grandes différences : on peut se faire vacciner contre la grippe, alors qu'il n'y pas de vaccin contre la dengue ; la grippe est contagieuse ; la dengue, elle, n'est transmise que par le moustique Aedes aegypti.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce moustique ne se développe ni dans la mangrove, ni dans les eaux sales des canaux, caniveaux, ni dans les décharges. Il se développe surtout dans toutes les réserves et points de collecte d'eau dans et autour de la maison : vases à fleurs, gouttières, fûts, citernes, grands et petits récipients, déchets, fosses septiques, carcasses, …

Autrement dit, c'est nous qui lui donnons les moyens de se développer, car c'est bien nous qui utilisons tous ces objets pour conserver de l'eau.

Un seul mot d'ordre donc pour lutter contre ce moustique et éviter la transmission de la dengue : la PREVENTION. La prévention, c'est faire en permanence la chasse aux larves de moustiques en changeant, vidant, nettoyant ou protégeant régulièrement nos collectes d'eau. Un moustique prend 7 à 10 jours pour se développer une fois les œufs pondus dans l'eau !

La prévention, c'est faire sans relâche la chasse aux larves de moustiques

En cette période d'épidémie, pensons à nous protéger des piqûres de moustiques avec des répulsifs, des crèmes anti moustiques, des moustiquaires,… Evitons de nous soigner nous-mêmes ; pensons à consulter un médecin dès les premiers symptômes.

Chacun doit prendre part à ce combat contre le moustique.

Tous contre le moustique !

# La donation : un acte important

*C'est une convention par laquelle une personne, de son vivant, transfère à une autre son droit de propriété (ou une partie de celui-ci) sur une chose ou un ensemble de choses sans contrepartie.*

Celui qui donne est le donateur, celui qui reçoit le donataire. Il ne faut pas confondre la donation et le legs, qui est la transmission à titre gratuit d'un ou plusieurs biens du défunt, faite par testament lors de son vivant, mais qui ne prendra effet qu'après son décès.

La donation est un acte important qui réduit le patrimoine de celui qui la consent et augmente celui du bénéficiaire. Il est toujours nécessaire d'en connaître préalablement tous les aspects et les conséquences tant civiles que fiscales pour agir en parfaite connaissance de cause.

Selon le code civil français, la donation doit être faite par acte authentique devant notaire. Toutefois, pour certains biens meubles, (mobilier, somme d'argent, ...), il est possible de faire des dons manuels.

Il existe différentes formes de donations.

## La donation entre époux

Toute personne saine d'esprit peut faire une donation au profit de son conjoint. Il faut passer obligatoirement par un notaire. Elle peut être faite dans un contrat de mariage ou pendant le mariage.

Une donation entre époux est toujours révocable si elle a été faite au cours du mariage…

S'il n'existe ni descendant légitime ou naturel, ni ascendant, l'époux peut donner à son conjoint tous ses biens en pleine propriété.

## La donation-partage

La donation partage consiste à répartir, de son vivant, une partie de ses biens entre ses héritiers. Les bénéficiaires s'acquittent alors des droits de succession lors de l'enregistrement de l'acte auprès du notaire.

La donation-partage permet aux bénéficiaires de minimiser l'imposition si la donation dont ils ont bénéficié est susceptible de gagner en valeur par la suite, comme c'est souvent le cas avec un bien immobilier, voire un produit financier.

## L'ouverture de la donation-partage aux petits-enfants

Depuis le 1er janvier 2007, la donation-partage est possible de grands-parents à petits enfants sous réserve que leurs enfants donnent leur accord.

Auparavant, elle était limitée aux seuls héritiers directs, c'est-à-dire de parents à enfants. Les donateurs peuvent même favoriser leurs arrières petits-enfants si les descendants de premier degré le consentent.

Une limite toutefois : il n'est pas possible d'effectuer une donation-partage au profit uniquement de ses petits-enfants. Il faut obligatoirement un héritier direct parmi les bénéficiaires.

Cet élargissement met fin au principe de double taxation successive qui prévalait auparavant pour arriver aux petits-enfants et permet ainsi de faire des économies par rapport au coût d'une succession normale et de préparer sa succession avec les enfants et d'éviter les conflits qui peuvent apparaître au moment du décès des parents.

La donation-partage est irrévocable. Il n'est pas possible de redistribuer les bien donnés ultérieurement par un testament notamment.

De ces choix qui sont parfois irrévocables, dépendra aussi le dispositif fiscal qu'il faudra respecter.

Heureusement, des abattements et des réductions existent et l'opportunité de faire donation tout en défiscalisant est légalement praticable.

Dans tous les cas, l'avis d'un notaire paraît des plus judicieux.

Jean-André MOUTACHI

## L'IRCOM a deux nouveaux partenaires pour les services à la personne et la télé-assistance

# Le giraumon, c'est bon !

*De son nom scientifique : cucurbita moschata duchesne ou giraumon ou courge musquée est l'une des cinq espèces de courges les plus couramment cultivées.*

Étymologiquement, c'est le nom créole d'une variété de potiron cultivée dans les îles où elle était cultivée par les Indiens Caraïbes dans leurs jardins.

Les courges sont consommées depuis 10 000 ans ; les Indiens les cultivaient pour leurs graines, car elles contenaient alors très peu de chair. À travers les siècles, des variétés ayant plus de chair et une saveur plus fruitée ont été développées. Elles étaient cultivées avec le maïs et les fèves par les Aztèques, les Incas et les Mayas, peuples de l'Amérique latine.

Les courges sont des fruits, même si on les cuisine généralement comme des légumes. Elles se présentent souvent sous une forme ronde et de couleur orangée, mais on connaît quelques variétés de potiron, plus ou moins aplaties et dont la couleur va d'un orange rougeâtre au vert foncé.

## En entrée, en plat de résistance le giraumon se prépare même en dessert !

Le giraumon se décline partout en salade, en compote (migan) dans les potages pour les rendre plus consistants. Aux Seychelles, il est utilisé en chatinis : cuit à l'eau, réduit en purée, monté à l'huile et assaisonné. La chair une fois cuite est très onctueuse. Son écorce évidée est utilisée comme contenant.

D'un point de vue saveur, on retrouve principalement des arômes de fruits secs. Sa chair rappelle celle des châtaignes.

De la soupe au gratin, en passant par la tarte ou tourte, en purée, en flan, en confiture… le giraumon peut être transformé en pâtes : la courge spaghetti, dont la chair filamenteuse évoque les spaghettis.
Il a un goût musqué assez fin.

Nombreuses sont les recettes pour se réconcilier avec ce fruit trop souvent vulgarisé en potage, sans parler des desserts sucrés.

## Comment le faire cuire ?

Les courges musquées se récoltent à complète maturité et se consomment cuites au four, à l'étuvée, bouillies, frites ou crues. On peut également cuire la courge entière dans un four. Piquer la peau avec une fourchette et laisser le fruit au four jusqu'à ce qu'il devienne mou. Le temps de cuisson sera fonction de la taille de la courge. Une fois cuit, couper le fruit en deux et retirer les graines avant de servir.

Le giraumon gagne en saveur s'il est cuit avec sa peau. La peau des très jeunes fruits peut être consommée, mais il vaut mieux peler celle des plus vieux. Bon appétit !

Gérard SAINTE-ROSE

## Les Belles Histoire de chez nous...

# La Légende de NINON

Une autre légende de chez nous est la légende de « NINON » qui a hanté souvent le sommeil des jeunes filles. « NINON », cette brune à peau de sapotille, aux yeux propres à damner un Saint, « NINON » sage, gentille, « NINON » la désirée de tous les galants de son bourg natal.

Quand elle se promenait dans les rues, dodelinant sa petite tête de Madone, son port de reine, sa démarche altière, on s'arrêtait pour la regarder et l'admirer. Entre toutes autres distractions, « NINON » aimait à se rendre le soir, au crépuscule, sur la plage et là, abandonnant ses vêtements, elle se laissait glisser, nue, dans l'eau tiède et tranquille. Et chaque soir, à la même heure, comme à un rendez-vous d'amour, « NINON » s'éloignait de la rive et rejoignait une berlue qui se balançait doucement, au gré des flots et où l'attendait une Sirène qui la charmait de sa voix mélodieuse et captivante, tout comme autrefois celles qui habitaient les rochers escarpés, entre l'île de « CAPRI » et la côte d'Italie, attiraient les voyageurs par la douceur de leur chant, les faisaient périr et les dévoraient.

Le jour où « NINON » en confidences, annonça à la Sirène qu'elle était fiancée à un jeune homme et qu'ils devaient se marier bientôt, ce jour-là, elle signa son arrêt de mort. On ne revit jamais plus « NINON » qui a disparu à tout jamais sous les flots, emportée par la jalouse Sirène. Depuis, à la tombée du jour, on entend dans le lointain, son fiancé inconsolable qui chante :

## Tué moin...
## ... Ba moin Ninon

Biguine

Paroles et musique de Léona GABRIEL

**1er couplet**

Zotte pas connète Ninon
Ninon tout bonheur moin
Peut-être i tout près zotte
Comme peut-être i bien loin
Peut-être cé en Géant
Ou bien i tout coute con ça
Pas compté à sou moin
Pou dit zotte plus que ça

**2ème couplet**

Ninon cé en jeune fille
A peau de sapotille
Aux lèvres de corail
Aux beaux yeux de velours
I sage con en image
I belle con en madone
Pas compté asou moin
Pou dit zotte plus que ça

**3ème couplet**

tout moune ka mandé moin
là Ninon ka resté
messieu moin ké dit zotte
faut pas répété ça
là Ninon ka resté
cé ici dans cœur moin
pas compté a sou moin
pou dit zotte plus que ça

**Refrain**

Tué moin ba moin Ninon
Ba moin Ninon moin a
Pass, pou moin vive sans li
Ah ! ouaï pas ni moyen
Ninon moin ainmin ou
Con la souaf ainmin d'l'eau
Con mouche à miel ainmin fleur
Et con bouche ainmin bô.

Particuliers, salariés, dirigeants d'entreprise, retraités, étudiants

## Pour votre Complémentaire Santé et votre Prévoyance

# tout est PRECI !

**PRECI Santé** vous propose sa gamme **Madinina Santé** - *Essentiel, Confort ou Sérénité* - pour couvrir en toute tranquillité toutes vos dépenses de santé (prises en charge avec dispense d'avances de vos frais) :

- Consultations et visites de généralistes et spécialistes
- Chirurgie - Hospitalisation
- Pharmacie • Optique
- Soins et prothèses dentaires
- Orthopédie
- Orthodontie
- … et autres frais médicaux.

Pour vous et votre famille, **PRECI Prévoyance** va encore plus loin dans la protection de votre personne et **assure les risques lourds**.

**PRECI Prévoyance** garantit le maintien de vos revenus :
- Indemnités journalières • Rente d'invalidité • Capital décès
- Rente Education • Rente de conjoint.

***Pensez, dès maintenant, à prendre rendez-vous avec un conseiller PRECI pour une étude personnalisée.***

## LES *Plus* PRECI

- *L'adhésion à PRECI sans payer de droit d'entrée*
- *Une carte tiers-payant "Terciane-AG2R" gratuite, annuelle, reconnue sur tout le territoire français et dans les DOM*
- *Un partenaire fiable et efficace, AG2R, n°1 français des groupes de protection sociale*
- *Des devis gratuits et études personnalisées pour vos dépenses de prothèses dentaires et d'optique*
- *Des prises en charge pour régler vos frais d'hospitalisation*
- *Des remboursements rapides*
- *Des décomptes précis pour suivre vos remboursements*

# PRECI

*Votre personne, ce qu'il y a de plus précieux !*

Immeuble La Verrière • 20 avenue des Arawaks • 97200 Fort de France •
Tél. 05 96 55 61 35 - 05 96 55 61 36 - Fax. 05 96 55 61 40

Lundi • Mardi • Mercredi • Jeudi : 7H30/12H00 - 14H00/16H00
Mercredi • Vendredi : 7H30/12H30

ag2r PRÉVOYANCE

*Institution de prévoyance régie par le code de la Sécurité Sociale et agréée par arrêté ministériel.*

Essentiel Conseil pour PRECI - décembre 2007 - Crédit Photo Madin'Images