le magazine des retraités

L'oasis des aînés

Ircom

Des grands-parents heureux !

« Maltraitance » : quel gros mot !

Association Biguine, un engagement de tous les jours

Plan seniors

Ag2r-Préci:ma santé, mon avenir c'est important

Raphaël CAVIGNY: fournisseur de « baton caco »

La drépanocytose en Martinique

Ircom
Institution Interprofessionnelle de Retraites Complémentaires de la Martinique
Tél. 05 96 55 61 00
www.ircom-laverriere.fr

Numéro 06 - 2009

Sommaire

Découvrez votre journal L'oasis des Aînés sur notre site www.ircom-laverriere.fr

Retraité et société

4 « Maltraitance » : quel gros mot !

7 Association Biguine, un engagement de tous les jours

8 Cumul Emploi/Retraite

9 Plan seniors

Santé vous bien

8 La drépanocytose en Martinique

Mémento

12 7e Congrès de gérontologie et de gériatrie

13 Chiffres utiles

13 Programme d'activités de l'Action Sociale 2010

Folio

14 Des grands-parents heureux

Vie rassurée

16 Ag2r-Preci : ma santé, mon avenir, c'est important

Conseil et plus

18 Raphaël CAVIGNY : fournisseur de « baton caco »

20 Chimen rimèd razié

Évasion

21 À vous de jouer

22 Rencontre avec Laurence SOLIS

23 Allegretto « Éti Tintin »

Directeur de la publication Josiane BERNADINE, Présidente de l'Ircom • Coordination Marie-Hélène MONTJEAN-TELLIAM, Secrétaire général
Ont collaboré à la rédaction de ce numéro Odile CHARLOTTE • Lucienne AMBROISINE • Charly ROCHEMONT • 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 • Site www.ircom-laverriere.fr • ISSN 1779-5508

éditorial

Mot du directeur

L'oasis des Aînés est heureux de vous présenter Daniel PIERRE-LOUIS qui a pris ses fonctions de directeur de l'IRCOM depuis le 1er octobre 2009.

« L'oasis des Aînés est un magazine qui a l'ambition de permettre à nos retraités de puiser des informations traitant de leur quotidien.
En tant que nouveau Directeur général de l'IRCOM, c'est avec plaisir que je m'associe à la réalisation de ce magazine qui, j'espère contribuera à vous maintenir, autant que faire ce peut, toutes et tous au mieux de votre forme tant physique que morale ».

Daniel PIERRE-LOUIS
Directeur général de l'IRCOM

Josiane BERNADINE
Présidente de l'IRCOM

En cette période de fin d'année qui rime avec « cadeaux », l'IRCOM se fait un réel plaisir de vous offrir le 6è numéro de son magazine de l'Action sociale « L'oasis des Aînés ».

Comme chaque année, L'oasis des Aînés, source d'informations diverses et d'évasion, est heureux de vous donner rendez-vous.

Joële CROISETU
Vice-président de l'IRCOM

Rendez-vous tout d'abord avec l'information, à travers notamment ces deux dossiers importants qui traitent d'une part de la « Maltraitance » insidieuse et multiforme exercée sur des publics vulnérables et, d'autre part, de cette maladie génétique la plus répandue en Martinique, la drépranocytose.

Prenez ensuite le cap vers l'évasion, activant ainsi tous vos sens. Après avoir fait travailler vos méninges, vous partirez à la découverte des bâtons de cacao confectionnés avec passion par Raphaël CAVIGNY pour suivre le « chimen rimed razié » qui aboutit dans le jardin de Christine VICROBECK cette amoureuse de la nature.

Nous vous invitons d'ores et déjà à prendre connaissance du programme d'activités 2010 et à vous rapprocher du Service Action Sociale de l'IRCOM.

De plus, nous profitons pour vous informer que l'institution est dirigée depuis le 1er octobre 2009 par un nouveau Directeur Général, Daniel PIERRE-LOUIS, qui a pour mission de poursuivre les orientations et actions engagées.

Aux initiés à l'Internet, nous avons le plaisir de vous inviter à découvrir votre journal sur notre site de l'IRCOM www.ircom-laverriere.fr

À toutes et tous, nous sommes très heureux de vous souhaiter une bonne année 2010 remplie de joie, d'amour, d'amitié et de santé.

Bonne lecture à toutes et à tous.

• ***Josiane BERNADINE***
Présidente de l'IRCOM

• ***Joële CROISETU***
Vice-président de l'IRCOM

"Maltraitance": quel gros mot !!

La Cellule d'écoute "Allô Maltraitance" existe depuis 2006

« Je maltraite ! »
« Je suis maltraité(e) ! »
« Je suis maltraitant(e) ! »
« Je subis une maltraitance ! »

Difficile de faire ces phrases traverser notre gorge pour être reprises à voix audible par nos lèvres, pour être entendues de nous, de l'autre ou encore d'un tiers qui pourrait nous aider à sortir de cette situation de souffrance, en insulte à notre humanité.

Pour le dire, il faudrait s'en rendre compte, repérer le côté intolérable de la situation, identifier quand cela se produit, essayer de savoir pourquoi et déjà se mettre en branle pour éradiquer un comportement préjudiciable tant pour nous que pour l'autre.

Souvent on ne s'en rend pas compte tout de suite, on a du mal à voir, à comprendre, et on ne veut en rien appartenir à la cohorte « maltraitant, maltraité ».

Parfois on a une réponse toute faite :

- Pour le maltraitant actif :

« Je suis comme ça, j'ai toujours été nerveux (se), je ne peux pas me contrôler, c'est elle ou lui, qui par son comportement, me force à réagir comme cela ; ou encore, je suis fatigué(e), j'ai des soucis ; ou bien encore, j'ai toute la charge, je suis incompris(e), etc. »

- Pour le maltraité passif :

« Je suis embêtant(e), c'est ma faute, je ne me suis pas assez bien occupé(e) de lui ou d'elle, je mérite cela, je donne du travail à l'autre, ce n'est pas de sa faute, la vie est difficile pour lui ou elle, etc. »

Mais le plus souvent, se tissent entre ces deux comportements identifiables, d'autres situations de maltraitance larvée « anba bwa », comme l'on pourrait dire en créole.

La situation de maltraitance ne saute pas aux yeux, elle est larvée, et la place du langage verbal, du créole utilisé de manière vexatoire et en public, du langage non verbal (gestes, soupirs, silences appuyés, etc.) des non-dits, du non respect de l'intimité ou de la vie privée de l'autre se conjuguent au quotidien et en fonction du tiers présent pris à témoin, le personnel paramédical ou autre intervenant à domicile.

Dans cette situation, il arrive que le maltraitant et le maltraité échangent parfois leur personnage selon un rituel accepté ou non par chacun, ou selon une situation précise.

On assiste alors à un « jeu social », où le pouvoir sur l'autre régit la « danse de la relation duelle ». Cela peut s'observer au niveau du repas. En effet, le refus obstiné, parfois ponctué de gestes agressifs, de manger ce qui est proposé, par une personne vulnérable (enfant, personne âgée ou handicapé) peut amener l'aidant à une escalade verbale elle aussi agressive.

Cette escalade verbale, qui peut s'accompagner de reproches voire de coercition, sera d'autant plus importante que son impuissance à réaliser une action importante pour l'aidé (s'alimenter) la renvoie à une forme d'incompétence. Dans cette partition à deux, chacun joue dans sa sphère de pouvoir jusqu'à l'épuisement de l'autre.

Cette partition s'exécute dans un environnement, qui pour peu qu'il soit pathogène (bruit, promiscuité, conditions de vie difficiles, insécurité affective ou professionnelle), ajoute à la lourdeur et à la complexité de la tâche.

Il peut alors arriver que l'aidant familial ou soignant, poussé dans ses limites de tolérance soit dépassé, et se découvre en train de réagir sur le mode de la maltraitance physique (forçage d'ingurgitation du repas) ou psychologique (chantage affectif par exemple) sans qu'il l'ait vraiment voulu, par épuisement et non capacité d'inventer d'autres alternatives.

Qui maltraite l'autre dans ce cas ?

Alors pudiquement on parle de **« bientraitance »**, c'est plus acceptable, plus soft, plus communicable ! Mais ne nous trompons pas, il s'agit de faire face à la même réalité : **« traiter mal ou bien un autre être humain. »**
Le fait que cet être humain soit plus fragile que nous, ait moins de pouvoir de se défendre, ne fait qu'ajouter à cette réalité de l'action que nous mettons en place face à cet autre nous-mêmes humain, à qui nous refusons à un moment donné ce qui fait son humanité : *à savoir son libre arbitre.*
Difficile de concéder une once de réflexion à ce sujet, de se reconnaître, de ressembler à ces personnes que l'on décrit dans les journaux, ou plus près de nous, qui font l'objet de commentaires dans les conversations.

Et pourtant...

Dans le phénomène de maltraitance il n'y a pas que deux protagonistes, celui qui maltraite et celui qui est maltraité, celui qui agit et celui qui subit, il existe un autre comparse, l'environnement et le contexte conduisant à ce comportement inique contre l'HOMME.
Parmi les maltraitances il existe :
- les maltraitances physiques : coups, gifles, fractures, bousculades, dénutrition, gavages abusifs, escarres, abus sexuels,
- les maltraitances psychologiques, morales : manque de respect, chantage, humiliations, intimidations, harcèlement, culpabilisation, infantilisation, punition, tutoiement systématique, surnom irrespectueux, injures, cris, indifférence,
- les maltraitances médicales, médicamenteuses : excès ou privation de médicaments, privation de soins adaptés, non prise en compte de la douleur, excès ou privation d'examens,
- les maltraitances financières : vol, extorsion d'argent, vol de chéquier, de carte bancaire, de pension, d'objets personnels, restriction d'achats, détournement de fonds, procurations abusives, « garder la monnaie », économies abusives,
- les maltraitances civiques : manipulation du vote, restriction ou interdiction de visites, restriction de la liberté, enfermement, demande abusive de curatelle, de tutelle, abus de pouvoir en tant que tuteur.
Il arrive qu'excédé, on puisse avoir un geste brutal, ce geste doit pouvoir nous interpeller sur le fait que notre patience exercée sur un temps très long souvent auprès d'un être cher, notre sens du devoir, notre solitude dans notre désir de tout contrôler, demandent une aide pour prévenir la maltraitance, un répit dans la responsabilité envers notre parent.

C'est la répétition des actes qui constitue une situation de maltraitance. Nous sommes tous et toutes des maltraitants et des maltraités potentiels.

Aussi faut-il repérer les situations à risque.

En effet, un certain nombre de contextes peuvent être des facteurs de risque faisant le lit de la maltraitance. Ces éléments peuvent relever :
- des personnes : histoire familiale difficile, caractère difficile de la personne aidée, agressivité, dépression, difficultés relationnelles,
- de la relation des individus à l'argent : cupidité,
- des conditions financières de vie : chômage, manque de moyens financiers,
- de l'état de santé et ses conséquences en termes d'accompagnement : maladies invalidantes, dépendance physique et psychique, alcoolisme, drogue,
- de la possibilité ou non de communication : isolement géographique et socio-culturel, habitudes et routines non remises en cause, manque de compréhension et de connaissance,
- des conditions d'habitat inadapté : promiscuité, cohabitation, éloignement par rapport à la famille,
- des questions liées au temps : disponibilité, problèmes d'organisation.
Les maltraitances trouvent parfois leur source, comme nous l'avons dit plus haut, dans la fatigue des aidants familiaux et professionnels, et leur épuisement (moral, physique, et le tarissement de la patience), mais la maltraitance peut aussi provenir de l'ignorance par ces aidants des handicaps, des maladies et des changements de comportements induits par ces maladies et ces handicaps.
Dans un comportement de **« bientraitance »** il faut s'efforcer de voir **la personne** derrière le grand âge, la maladie ou le handicap qu'elle porte.

La **« bientraitrance »** est un positionnement **d'écoute** des besoins, des potentialités, des attentes de l'autre, tels qu'il les exprime, pour une meilleure réalisation de lui-même en respectant sa dimension d'homme, son autonomie c'est-à-dire sa capacité à exercer son libre arbitre.

Le Conseil général de la Martinique, conscient de l'importance de la question de la Maltraitance, avait inscrit dans son schéma gérontologique la création d'une Cellule d'écoute « Allô Maltraitance ».
Celle-ci a vu le jour en 2006 et poursuit son activité à ce jour. Elle propose à la population de la Martinique un espace d'écoute selon un planning défini ainsi que le protocole et la déontologie d'ALMA France, pionnière dans ce domaine, à savoir :
Un Comité d'Ecoutants, formé de retraités bénévoles qui, pour la plupart, ont travaillé dans le champ sanitaire ou social avec, pour certains, des responsabilités. Ces personnes ont suivi une formation à l'écoute et à la prise de notes, elles travaillent en binôme, ceci afin d'assurer au mieux l'objectivité du compte-rendu qui sera transmis au comité de Référents, c'est le comité d'écoutants qui ouvre les dossiers de maltraitance en institution ou en famille.
Un Comité de Référents composé de professionnels de la gérontologie dans des professions diverses (gériatre, éducateur spécialisé, directeur d'établissement, assistante sociale, psychogérontologue, avocat…) traitent les dossiers en séance pluridisciplinaire, en cherchant à compléter les dossiers si nécessaire et en faisant intervenir les différents réseaux médicaux, paramédicaux, communaux, sociaux et autres permettant de résoudre la situation.
Un Comité Technique de Pilotage composé d'experts, parties prenantes de la mission de la structure, pouvant intervenir à sa demande selon leur compétence (Justice, Préfet, DSDS, CGSS etc.)
La mission de la structure est une mission d'accompagnement, d'orientation ou de réorientation en ce qui concerne la cellule d'écoute. Elle organise aussi des formations en institution autour de la prévention s'inscrivant ainsi dans une dimension de bientraitance et **de repositionnement de l'usager au centre des dispositifs de prise en charge.** Ces formations sont animées par la Coordonnatrice de la cellule.

Selon les éléments recueillis auprès de cette dernière, depuis la création d'ALMA Martinique, et jusqu'au 31 décembre 2008, 1 836 appels ont été reçus, 226 dossiers ont été ouverts, un nombre significatif d'appels sont donnés pour rompre la solitude de l'appelant. Les appelants sont surtout les enfants des dits maltraités et la vigilance est de mise pour bien comprendre les stratégies familiales en cause, lors de ces appels à propos de maltraitance financière ou psychologique.
En conclusion, tout un chacun peut se retrouver, surtout à l'âge de la retraite, dans la situation d'avoir à accompagner un parent très âgé, l'espérance de vie augmentant régulièrement, parent ou époux parfois dépendant, alors que l'on attendait cette retraite pour réaliser tout ce que l'on n'avait pu faire durant sa vie de salarié.
Outre la nécessité de cet accompagnement, peut se greffer une frustration, aussi faut-il impérativement se situer par rapport aux facteurs de risques évoqués plus tôt et reconstruire un projet de retraite, certes en incluant ces nouvelles donnes d'accompagnement mais en prenant garde de maintenir un espace personnel pour souffler avant d'en arriver à l'épuisement, berceau de la maltraitance.

Paulette KNEUR
Formatrice en gérontologie, ancienne Directrice d'Établissement médico-social

Nous sommes tous et toutes des maltraitants et des maltraités potentiels

Biguine
un engagement de tous les jours

BIGUINE est une jeune association créée en 2003, située à Schœlcher, qui propose une prestation indispensable de nos jours : le portage de repas.

Si BIGUINE a commencé son activité avec 8 clients, elle sert et livre aujourd'hui 200 repas par jour, du lundi au samedi.
Sandra AGNASSIA est responsable de la gestion administrative de l'Association BIGUINE, elle fait partie de la nouvelle équipe de direction, en place depuis peu :
« Nous nous adressons à deux types de public. Un public qui relève du droit commun, c'est à dire des personnes qui commandent leur repas chez nous pour des raisons de confort et payent leur repas au tarif normal de 9 euros. Ce public constitue 50 % de notre clientèle.
L'autre public auquel nous servons des repas relève du Conseil général au titre de l'APA (Aide Personnalisée à l'Autonomie) ou de l'Aide sociale. Il s'agit donc de personnes âgées et/ou isolées privées d'autonomie et/ou bénéficiant de peu de ressources.

Un service personnalisé

Notre mission consiste à livrer les repas à toutes ces personnes qui sont répertoriées de façon très précise avec pour chacune d'elles les recommandations liées à leur régime (sans sel, sans graisse…). Nous ne fabriquons pas les repas, nous nous adressons à un fournisseur avec lequel nous entretenons des relations très étroites afin de satisfaire au mieux notre clientèle. Il faut dire que 80 % de cette dernière est constituée de personnes âgées, avec certaines habitudes ou contraintes alimentaires liées à leur santé (par exemple le diabète) ; il est donc important pour nous de répondre à leurs demandes. Tous les repas sont préparés, en liaison chaude, le jour même par la cuisine et conditionnés dans des barquettes thermo-scellées, jetables, qui peuvent être réchauffées si besoin au micro-onde, ou conservés au réfrigérateur 24 heures. Nos chauffeurs transportent ces barquettes soigneusement rangées dans des porte-repas répondant aux normes en vigueur. Ils assurent la livraison à partir d'une feuille de route comportant les noms de chaque client et les indications relatives à chacun d'entre eux. Bien évidemment, notre objectif étant de servir des repas chauds, nous disposons de sept chauffeurs qui se répartissent les livraisons, soient deux chauffeurs pour Schœlcher, trois pour Fort de France, un pour le Lamentin et un autre pour Saint-Joseph.

Une dimension humaine très forte

Nous nous rendons compte que même en Martinique, un certain nombre de personnes âgées vivent dans l'isolement. Il est important pour nous de les rencontrer, de connaître leurs besoins. Les chauffeurs jouent un rôle d'alerte et nous font remonter un certain nombre d'informations. C'est ainsi que nous sommes amenés assez souvent à prendre contact avec les familles ou le Conseil général pour signaler les problèmes rencontrés. Régulièrement, notre chargée de clientèle, Claudia SAINTE-FOIE prend contact et rend visite aux personnes âgées qui se trouvent en difficulté. Notre mission est avant tout une mission sociale; il faut savoir que parfois, nous sommes le seul lien que peut avoir une personne âgée avec l'extérieur ! Nous avons bien conscience qu'il existe toute une dimension humaine autour de notre activité. C'est pourquoi, nous souhaitons aller plus loin et avons en projet de développer l'accompagnement de la personne âgée en plus du portage de repas.

Biguine propose un service personnalisé

Une activité qui demande engagement et motivation

Le portage de repas est encore assez peu développé en Martinique alors que le besoin existe et existera

L'Association BIGUINE :
- Un Conseil d'Administration présidé par Eric DUFÉAL.
- Une équipe de 11 salariés : Sandra AGNASSIA, responsable de la gestion administrative.

Joseph VANCOUVERT responsable de la gestion financière.
Claudia SAINTE-FOIE chargée de clientèle.
Valérie MAXIME : responsable hygiène/qualité.
7 chauffeurs livreurs.

Les repas sont préparés en liaison chaude

de plus en plus compte tenu du vieillissement de notre population. Mais il faut dire que cette activité, qui demande beaucoup d'écoute, d'implication, de motivation, qui comporte une dimension sociale importante, ne peut être envisagée comme une activité commerciale lucrative. Pour ce qui nous concerne, nous souhaitons satisfaire au mieux notre clientèle, c'est pour cela que nous avons le projet, à moyen terme, de fabriquer nous-mêmes les repas que nous servons et d'assurer une livraison le midi et le soir. »

Contact Association BIGUINE
Espace culturel de Terreville - 21, rue Roland Janvier - 97233 Shœlcher - Tél. 0596 61 24 95

Cumul Emploi / Retraite

Principe

Une fois à la retraite, un retraité peut reprendre une activité professionnelle, en France ou à l'étranger.
Dans le cas d'une reprise d'une activité salariée, le salaire pourra dans certains cas se cumuler avec la retraite. Aucun délai n'est prévu pour reprendre une activité professionnelle, salariée ou non.

Démarches

Activité non salariée
Pour une reprise d'activité non salariée, les retraités n'ont aucune démarche à faire auprès des caisses Arrco ou Agirc.
Activité salariée
Pour une reprise d'activité salariée, les retraités doivent prévenir leur caisse de retraite complémentaire au préalable. La caisse leur indiquera les conséquences de la reprise d'activité salariée sur le versement de la retraite.

Les règles concernant le cumul emploi-retraite ont changé à partir du 1er janvier 2009.

Conséquences sur la retraite

Activité non salariée
Aucune conséquence. La poursuite ou la reprise d'une activité non salariée est sans incidence sur le versement de la retraite complémentaire.
Activité salariée (dispositions 2009)
Le cumul d'un salaire avec ses retraites complémentaires est possible :
Sans limite de ressources et sans suspension de pension
Des conditions sont à remplir :
- Avoir obtenu toutes ses retraites personnelles obligatoires.
- Avoir au moins 65 ans ou avoir entre 60 et 65 ans et justifier d'une carrière complète (laquelle a permis d'obtenir la retraite de la Sécurité sociale au taux plein et les retraites complémentaires Arrco et Agirc (tranche B) sans minoration).

Avec limite des ressources et sans suspension de pension
Cette disposition concerne :
- Les personnes qui n'ont pas obtenu toutes leurs retraites personnelles obligatoires.
- Les personnes qui n'ont pas 60 ans.
- Les personnes qui, âgées de 60 à 65 ans, ne justifient pas d'une carrière complète (leur retraite de la Sécurité sociale et leurs retraites complémentaires Arrco et Agirc (tranche B) ont été attribuées avec une minoration).
Dans ce cas, la somme de vos revenus (retraites personnelles obligatoires + salaire de reprise d'activité) doit être inférieure à :
- Soit un montant égal à 160 % du SMIC.
- Soit au dernier salaire normal d'activité revalorisé. L'activité est celle qui a donné lieu à un versement de cotisations à une caisse Arrco et éventuellement Agirc.
- Soit au salaire moyen des dix dernières années d'activité, pour lesquelles il y a eu des cotisations versées à une caisse Arrco et éventuellement Agirc.

Cadres supérieurs
Pour bénéficier du cumul emploi-retraite sans limite de ressources, les cadres supérieurs, âgés de 60 à 65 ans, doivent avoir liquidé leur retraite Agirc tranche C avec minoration. Lorsqu'ils n'ont pas fait liquider leur retraite Agirc tranche C, le cumul emploi-retraite est possible à condition qu'il ne dépasse pas l'une des trois limites prévues.

Internet utile
- retraite.cnav.fr
- msa.fr

Circulaires
- Agirc-Arrco-2009-20-DRE
- Agirc-Arrco-2009-7-DRE
- Agirc-Arrco-2007-7-DRE

Réglementation
- Cumul emploi-retraite

Notice
- Cumul emploi et retraite complémentaire

Cotisations
Dans tous les cas, à partir du 1er juillet 2009, l'ensemble des cotisations pour la retraite complémentaire (part patronale et part salariale) sont prélevées sur le salaire de reprise d'activité. Ces cotisations ne permettent pas d'obtenir des points de retraite complémentaire.

Plan seniors

Les décrets d'application relatifs à l'emploi des seniors sont parus en mai 2009. Ils prévoient qu'à partir du 1er janvier 2010 les entreprises de plus de 50 salariés devront avoir négocié un accord collectif ou un plan d'action sur l'emploi des seniors. À défaut, elles devront s'acquitter d'une pénalité de 1 % de la masse salariale pour tous les mois pendant lesquels elles ne seront pas couvertes par un accord.

Contenu de l'accord ou du plan d'action

Les entreprises ont la possibilité d'engagement entre un objectif chiffré de maintien dans l'emploi de salariés âgés d'au moins 55 ans ou un objectif chiffré de recrutement de personnes âgées de 50 ans et plus.
Les engagements quantitatifs devront être pris dans au moins trois domaines d'action parmi les six proposés par décret, à savoir :
- recrutement des salariés âgés dans l'entreprise,
- anticipation de l'évolution des carrières professionnelles,
- amélioration des conditions de travail et prévention des risques de pénibilité,
- développement des compétences et des qualifications et accès à la formation,
- aménagement des fins de carrière et de la transition entre activité et retraite,
- transmission des savoirs et des compétences et développement du tutorat.

Pour chaque domaine retenu, il faut prévoir des objectifs chiffrés dont la réalisation est mesurée au moyen d'indicateurs.
La durée de validité des accords ou du plan d'action ne doit pas dépasser trois ans.

Pour plus d'informations, le Ministère du travail a diffusé un recueil de « bonnes pratiques seniors » accessible sur le site internet : ***www.gouvernement.fr/gouvernement/emploi-des-seniors-un-recueil-de-bonnes-pratiques***

La drépanocytose en Martinique

Avec près de 3 000 personnes touchées par cette pathologie, la drépanocytose est la maladie génétique la plus répandue en Martinique. Elle se caractérise par l'altération de l'hémoglobine, protéine assurant le transport de l'oxygène dans le sang.

La drépanocytose, une maladie chronique

La drépanocytose est une maladie génétique chronique de l'hémoglobine, constituant essentiel du globule rouge, qui transporte l'oxygène, entre autre chose. En deux mots, il s'agit d'une anomalie qualitative qui peut être dépistée dès la grossesse, mais dont les premiers symptômes apparaissent vers l'âge de trois mois.

Découverte en 1920, la drépanocytose est classée au 1er rang mondial des maladies génétiques, par le nombre de malades. Elle est transmise par les deux parents porteurs du trait drépanocytaire, on dit qu'elle est **récessive**. Elle touche, enfin, les filles comme les garçons, on dit alors qu'elle est **autosomique**. Dans la majorité des cas, la drépanocytose entraîne un retard de croissance et un certain nombre d'anomalies radiographiques. Très souvent, le drépanocytaire est sujet à des infections régulières et dans la partie la plus sévère de la maladie, on remarque des problèmes de cécité, de surdité, d'accident vasculaire cérébrale, de pneumopathie, souvent causes de décès du malade.

Chez le drépanocytaire, la rate a du mal à faire son travail de « nettoyeur ». Elle se fatigue et l'une des conséquences est la baisse du taux d'hémoglobine qui peut conduire à la transfusion rapide du malade, pour assurer sa survie.

Charles CONSTANCE
Président de l'Association des Drépanocytaires de la Martinique

Une maladie très présente en Martinique

Le nombre de drépanocytaires tourne en Martinique aux alentours de 3 000. Cependant, les personnes porteuses du trait drépanocytaire sont évaluées à environ 10 % de la population. Ce taux peut paraître faible eu égard à celui rencontré dans les pays d'Afrique, où le taux peut atteindre jusqu'à 60 % de la population. Il faut savoir que la drépanocytose est une maladie qui touche essentiellement les populations noires.

Drépanocytose et personnes âgées

La drépanocytose est une maladie terrible qui laisse très peu de chance, aux individus atteints, de pouvoir vivre vieux. Cependant, nous connaissons chez nous un certain nombre de drépanocytaires âgés qui assument leur maladie.

Ils sont pour la plupart, dans le cadre de leur suivi ou en cas de crise, pris en charge par le Centre Intégré de la Drépanocytose (CID), au Lamentin.

Une association pour les Drépanocytaires

L'Association des Drépanocytaires de la Martinique a été créée en 1984. Elle a été portée sur les fonds baptismaux par le Docteur Michel YOYO et a connu des présidences successives.

L'Association des Drépanocytaires de la Martinique porte quasiment seule le poids social de la maladie, devant la quasi indifférence des grands acteurs locaux. Elle mène des actions spécifiques de prévention - santé publique, sur l'ensemble des communes de la Martinique. Son objectif est multiple, notamment :

- Regrouper les malades,
- Faire la promotion de l'information,
- Apporter une aide aux drépanocytaires (sociale, économique, psychologique)
- Rompre l'isolement des malades (visites, sorties pédagogiques et de détente), etc.

Malheureusement, la majorité des malades et leurs familles ne sont pas en mesure d'acquitter une cotisation à l'association, faute de moyens financiers. Cependant, ce sont ces personnes qui nous intéressent, c'est pour elles que nous œuvrons le plus souvent et elles ne se trompent pas, car ce sont elles qui nous sollicitent régulièrement. Devant un tel fléau caractérisé par la souffrance physique, sociale et souvent le deuil, notre action se décline au quotidien.

Un peu de réconfort, d'attention, un accompagnement peut représenter énormément pour les personnes que le sort n'a pas toujours gâtées.

Le combat est toujours inégal et la lutte toujours difficile, surtout lorsque les moyens ne suivent pas !

La lutte contre la drépanocytose se limite, pour le moment, à la prévention. Il n'y a pas de médicaments pour soigner cette pathologie et actuellement, on ne guérit pas de la maladie.

Il y a un espoir cependant, avec la thérapie génique, mais cela coûte excessivement cher et il faut reconnaître que les Gouvernements les plus riches ne sont pas très enclins à vouloir financer.

Charles CONSTANCE
Président de l'Association
des Drépanocytaires
de la Martinique

Témoignage

Christian CAMILLE a 65 ans ; drépanocytaire depuis sa naissance, il subit cette maladie depuis toujours.

« À cette époque, on ne connaissait pas cette pathologie et personne ne savait vraiment de quoi je souffrais. Ma mère m'emmenait régulièrement à l'hôpital, j'étais soigné comme une personne souffrant de rhumatismes.

Jusqu'au jour où le Docteur YOYO est arrivé et a réussi à poser le diagnostic de la drépanocytose. J'avais alors 25 ans. Même si on savait ce que j'avais, on ne disposait pas de médicaments comme maintenant contre la douleur. J'ai longtemps pris de l'aspirine, ce remède me soulageait un peu, mais d'un autre côté me détraquait l'estomac ! Ce qui fait qu'aujourd'hui, je ne peux plus en consommer. Cette maladie fait beaucoup souffrir et on ne peut en guérir ; jusqu'ici, il n'existe aucun traitement. Lorsqu'une crise arrive, on sait que la souffrance va être terrible, la douleur irradie tout votre corps, les os, les articulations... c'est l'hôpital directement ! »

Christian CAMILLE n'a pu bénéficier d'une scolarité régulière, compte tenu de ses fréquentes hospitalisations.

« Je passais au total chaque année deux à trois mois à l'hôpital ; j'étais régulièrement transfusé. Cette maladie a pesé sur toute ma vie, mais j'étais robuste et déterminé : je voulais m'en sortir, je souhaitais travailler car je refusais d'être assisté ! »

Christian CAMILLE a appris son métier de menuisier ébéniste aux côtés de son père. Aujourd'hui à la retraite, il a mené cette activité professionnelle pendant 37 ans. « Je me suis mis à mon compte ; certes, de temps en temps, je devais laisser mon entreprise pour un séjour à l'hôpital. Mais dès mon retour, je reprenais mon activité. En fait, j'ai toujours été très actif : la semaine dans mon entreprise et le week-end, à travailler la terre.

Heureusement, la maladie m'a laissé relativement tranquille pendant une vingtaine d'années ; les crises aiguës se sont raréfiées durant cette période.

Malheureusement, elles ont depuis repris du service ! »

Membre actif de l'Association des Drépanocytaires de la Martinique durant 15 ans, Christian CAMILLE a contribué, avec ses amis adhérents, à la mise en place du Centre Intégré de la Drépanocytose au Lamentin et a mené un important travail d'information pour mieux faire connaître cette maladie.

« La drépanocytose entraîne d'autres pathologies. Pour ce qui me concerne, je souffre de problèmes cardiaques et d'insuffisance rénale. Par ailleurs, en raison de la fragilisation de mes os, j'ai deux prothèses de hanches depuis peu. Mais je tiens bon, je me suis toujours relevé, j'ai toujours fait preuve de volonté, c'est important de toujours garder l'espoir et se dire que demain, on ira mieux !

Pendant toute mon existence, j'ai observé une hygiène de vie très stricte. Je ne bois pas, ne fume

pas, mange une nourriture équilibrée. Je bois beaucoup d'eau, trois à quart litres par jour, c'est très important quand on est drépanocytaire. Et puis, j'ai toujours mené une vie active. Aujourd'hui encore, deux à trois fois par semaine, avant mes séances de rééducation, je monte au Robert, où je suis propriétaire d'un terrain, et je travaille la terre, soigne mes arbres... Le grand air m'a toujours fait le plus grand bien.

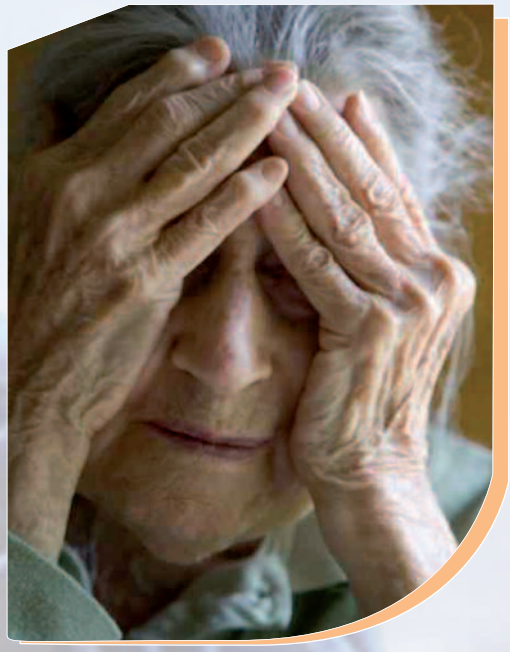
Je pense que je suis un des plus anciens drépanocytaires de la Martinique et je souhaite profiter de mon jardin encore un bout de temps ! »

Contact Association des Drépanocytaires de la Martinique
Résidence KARAMEL - Local n°C005 - Ravine Bouillée - 97 200 Fort-de-France - Tél. : 0696 29 14 08

7è congrès de gérontologie et de gériatrie

Conférence sur le thème de la maladie d'Alzheimer animé par Docteur Rémy BILLON

Gisèle CHRISTINE, aide soignante à la Croix Rouge française



Le 7è Congrès de Gérontologie et de Gériatrie s'est déroulé du 15 au 18 septembre 2009 au Palais des Congrès de Madiana sur le thème « Maladie d'Alzheimer : mieux accompagner, mieux soigner ».

Organisée par la Société Martiniquaise de Gérontologie et Gériatrie -SMGG, cette rencontre a mobilisé un grand nombre d'intervenants et intéressé un public nombreux et attentif.

C'est à cette occasion que le Conseil d'Administration de l'IRCOM a présenté le film documentaire « Vivre avec la maladie d'Alzheimer en Martinique » qu'il a produit en 2009.

L'oasis des Aînés a rencontré Gisèle CHRISTINE, aide soignante à la Croix Rouge française, qui a participé au Congrès de Gérontologie et de Gériatrie. « Notre Directrice a inscrit toute l'équipe de soignants à ce Congrès. Nous nous sommes relayés avec mes collègues afin d'établir un roulement qui nous a permis de suivre partiellement le Congrès tout en apportant les soins nécessaires à nos patients. Bien sûr, rencontrer des médecins spécialistes, échanger avec d'autres soignants nous intéressent et nous aident dans nos pratiques professionnelles. Nous sommes au quotidien en contact avec des personnes privées d'autonomie, souvent atteintes de la maladie d'Alzheimer. C'est parfois difficile et nous devons nous remettre en question en permanence; aussi, ces moments d'échange sur notre métier, nos pratiques sont indispensables. Personnellement, j'ai beaucoup appris sur la manière d'appréhender les comportements agressifs des malades Alzheimer. Je me suis sentie fortifiée, revigorée, et confortée dans ma façon d'exercer mon métier. »

Devant le nombre croissant de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer en Martinique (on en compte près de 6 000 aujourd'hui), l'information et la sensibilisation des familles restent primordiales. Le Conseil d'Administration de l'IRCOM a souhaité apporter sa contribution en produisant le documentaire ***Vivre avec la maladie d'Alzheimer en Martinique***.

Ircom

ARRCO
Association pour le Régime de Retraite Complémentaire des Salariés

Contact Société Martiniquaise de Gérontologie et Gériatrie - SMGG
Réseau Gérontologique de la Martinique – Tél. 0596 75 88 58 – Fax. 0596 75 16 53 – Email : smgg@wanadoo.fr – Site : www.geronto972.com

Chiffres utiles

Aides sociales attribuées par le Département (décembre 2009)

Allocation Personnalisée d'Autonomie - APA - Montant mensuel maximal du plan d'aide à domicile

• GIR 1	1 224,63 €
• GIR 2	1 049,68 €
• GIR 3	787,26 €
• GIR 4	524,84 €

Participation du bénéficiaire

• Minimale : aucune si revenus inférieurs à 689,50 €/mois (à domicile)

• Forfaitaire si revenus inférieurs à 2 274,31 €/mois (en établissement)

• Maximale : à hauteur de 90 % si revenus supérieurs à 2 737,58 € (à domicile)
- à hauteur de 80 % si supérieurs à 3 498,93 € (en établissement).

Retraite complémentaire

Valeur annuelle du point retraite 2009

• Arrco	1,17 €
• Agirc	0,41 €
• Ircantec	0,44 €

Plafonds de la sécurité sociale 2010

• Mensuel	2 885 €
• Trimestriel	8 655 €
• Annuel	34 620 €

Salon de la retraite

Les 25 et 26 septembre 2009, l'IRCOM a participé au Salon de la Retraite qui s'est déroulé, cette année, à l'hôtel Batelière. Malgré la baisse de fréquentation, les visiteurs ont été nombreux autour de notre stand, et ont pu être informés sur les nouveautés de la retraite complémentaire : relevés de points en ligne, information des actifs...

Il ont pu également découvrir le très beau film produit par l'IRCOM sur la maladie d'Alzheimer en Martinique. En marge du salon, l'IRCOM a animé deux conférences débats avec la Caisse Générale de Sécurité Sociale sur l'allongement de la durée de cotisation et le cumul emploi/retraite.

Programme d'activités 2010

Formation initiation à internet
2 sessions
15, 16 et 17 mars 2010
12, 13 et 14 avril

Perfectionnement
3 sessions
14, 15 et 16 juin
13, 14 et 15 septembre
11, 12 et 13 octobre

Initiation à la photo numérique
17 et 18 mai

20e Rencontres Gérontologiques de l'AMDOR 2 000
7 et 8 octobre sur le thème :
« *Du maintien à domicile à l'hébergement institutionnel* »

Prévention
Conférences et formation
- L'accompagnement Social
- Comment bien se nourrir avec un petit budget ?
- Santé, stress et nutrition au travail
- Aides aux aidants : Soutien psychologique, Café mémoire

Sortie culturelle
10 décembre

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 0596 55 61 08 ou 0596 55 61 03. Horaires d'ouvertures : Lundi, Mardi et Jeudi de 7 h 15 à 12 h 15 et 13 h 30 à 15 h 00 • Mercredi et Vendredi de 7 h 15 à 13 h 00.

AMDOR 2000

Stages préparation à la retraite 2010

11 sessions
du 20 au 22 janvier
du 24 au 26 février
du 17 au 19 mars
du 14 au 16 avril
du 19 au 21 mai
du 23 au 25 juin
du 7 au 9 juillet
du 15 au 17 septembre
du 20 au 22 octobre
du 17 au 19 novembre
du 15 au 17 décembre

Pour toute information et inscription, prenez contact avec : AMDOR 2 000
Résidence Archipel - Immeuble Chardon 1 Baie des Tourterelles - Rue Victor Lamon 97 200 Fort de France
Tél. 0596 73 73 83 - Fax 0596 70 09 75
Email : AMDOR2000@wanadoo.fr
Site : www.amdor.asso.fr

Mélanie et Alex, des

Mélanie et Alex sont les grands-parents de Noham, un petit garçon de 8 ans et demi, frère de Nohémy, petite fille de 7 ans et demi. À la retraite tous deux, ils prennent très à cœur leur rôle de grand-père et de grand-mère.

« C'est pour nous un grand plaisir de pouvoir nous occuper de nos petits enfants quand leurs parents travaillent. Le mercredi, nous nous partageons la tâche pour qu'ils puissent pratiquer des activités de loisir comme la natation, la danse traditionnelle et suivre les cours de catéchisme.

Lorsque nous sortons rendre visite à la famille au Lorrain, à Sainte Anne, ou à nos amis, durant le week-end, ils sont heureux de pouvoir faire partie du voyage. Ils apprennent beaucoup à notre contact, c'est bien normal car nous avons plus de temps à leur accorder. »

Des grands-parents heureux

Très présents pour leurs petits enfants, Mélanie et Alex ne négligent pas pour autant leurs activités personnelles et leur vie de couple.

« C'est très important pour nous d'avoir notre vie, nos loisirs, nos sorties et de penser à nous deux. En fait, nous nous organisons pour être à la fois présents pour nos petits enfants tout en protégeant notre vie à deux. »

Pour Mélanie et Alex, s'occuper des petits enfants, c'est naturel et ils ne voient pas comment il pourrait en être autrement.

« Lorsqu'il y a grève à l'école, que la cantine ne peut accueillir les enfants le midi, ou quand l'un des petits enfants est malade, nous sommes heureux d'être disponibles pour aller les chercher, pour nous occuper d'eux… on ne se pose pas la question, on le fait, sans contrainte, sans obligation, pour nous c'est un plaisir ! »

Noham et Nohémy apprennent beaucoup au contact de leurs grands-parents

L'Action Sociale de l'IRCOM

L'Action Sociale de votre institution s'exerce principalement en faveur de ses ressortissants qui traversent une période difficile consécutive notamment à des problèmes de santé, à la perte d'emploi, à un décès… Ainsi, chaque année, les membres du Conseil d'Administration de l'IRCOM définissent de nouvelles orientations visant à améliorer le bien-être de ses bénéficiaires.

Les grands axes retenus s'articulent principalement autour de l'entraide, de la lutte contre l'exclusion et l'isolement, de la prévention santé, de la perte d'autonomie.

À ce titre, l'IRCOM intervient auprès de ses ressortissants, soit directement par le bais d'aides individuelles, soit indirectement, par le biais d'aides et actions collectives versées aux associations et clubs du 3e âge, associations de services à la personne et autres structures œuvrant dans le champ social et gérontologique.

Si vous souhaitez recevoir un dossier d'aide ou obtenir plus amples informations, notre service Action Sociale est à votre disposition.

N'hésitez pas à le contacter, il essaiera de trouver avec vous la réponse la plus adaptée à votre situation.

Le Service Action Sociale est à votre écoute

Tél. 0596 55 61 08
ou 0596 55 61 03

grands-parents heureux !

Il est important d'impliquer ses petits enfants dans les taches quotidiennes

Ne pas se substituer aux parents

Même si Mélanie et Alex sont bien conscients de la place importante qu'ils tiennent auprès de leurs petits enfants, ils font bien attention de ne pas se substituer aux parents.

« Les grands-parents ne doivent pas prendre la place des parents. Nous devons leur laisser leur part ! L'éducation des enfants représente une lourde responsabilité. Bien sûr, nos petits enfants étant souvent en notre compagnie, nous leur inculquons un certain nombre de valeurs, nous leur apprenons beaucoup, mais nous le faisons en complément de ce que font déjà leurs parents, nous ne faisons pas à leur place. »

Très actifs, Mélanie et Alex ne voient pas le temps passer entre le jardin créole, le ménage, la cuisine, les activités extérieures ; ils ont toujours impliqué leurs petits enfants dans leurs tâches quotidiennes.

« Il nous semble très important de donner à nos petits enfants le sens de l'initiative. Lorsqu'ils sont chez nous, ils savent qu'ils doivent participer au travail de la maison ».

Être grands-parents aujourd'hui

« Il nous semble qu'avec l'âge, nous avons un autre regard sur la vie, nous appréhendons les choses différemment… En fait, nous avons tiré des leçons de notre expérience de parents et nous ne gardons que ce qu'il y a de bon, avec sans doute, une plus grande aptitude à écouter, à comprendre, à tolérer.

Pour nous, il est important de transmettre à nos petits enfants un certain nombre de valeurs importantes comme le respect, la valeur des choses, le sens des responsabilités. Nous sommes bien conscients que c'est par l'exemple que nous leur donnons que nos petits enfants grandissent en s'imprégnant de ces valeurs.

Initiation au bricolage pour Noham !

Nous voyons notre rôle comme un trait d'union entre les parents et les petits enfants et nous sommes très fiers et heureux de pouvoir remplir cette mission.

La tendresse, l'amour, l'affection que nous témoignent Noham et Nohémy sont pour nous une grande joie et nous souhaitons à tous les grands-parents ou futurs grands-parents en Martinique de connaître ce bonheur.

Le statut des grands-parents

Même si l'autorité parentale revient aux parents bien sûr, il n'en demeure pas moins que les grands parents ne sont pas laissés pour compte.
Selon une réforme du 5 mars 2007, le nouvel article 371-4 du Code civil stipule « l'enfant a le droit d'entretenir des relations personnelles avec ses ascendants ». Les grands-parents bénéficient d'un droit de visite et d'hébergement de leurs petits enfants. Ce droit ne peut leur être refusé que pour des motifs graves. Ils ont aussi le droit de participer à leur éducation dans la mesure où ils ne se substituent pas aux parents. Ils ont par ailleurs une obligation alimentaire envers leurs petits enfants dans le besoin.

Ag2r PRECI : ma santé, mon

Depuis des années, un certain nombre d'entre vous font confiance à Preci et nous les remercions de leur fidélité. Depuis le 1er janvier 2009, les activités de Préci ont été reprises par l'Ag2r Prévoyance. Cet organisme était déjà l'assureur de vos contrats.

Cela change-t-il quelque chose pour nos adhérents ?

Non, cette reprise ne modifie en rien leur garantie et ils continuent à bénéficier des mêmes services de proximité.

Il nous a semblé important de vous communiquer quelques chiffres concernant l'AG2R Prévoyance, membre du Groupe AG2R La Mondiale:

- 1 000 682 contrats d'entreprises en prévoyance et santé collective,
- 756 contrats d'entreprises en épargne collective,
- 57 branches professionnelles ont retenu AG2R pour leur prévoyance conventionnelle (Sécurité, Propreté, etc.)
- 765 969 dossiers traités en prévoyance,
- 1 900 000 bénéficiaires en santé.

Au travers de votre adhésion à AG2R Preci, vous bénéficiez de la sécurité financière d'un groupe de protection sociale important, classé dans les 8 premiers assureurs de personnes sur le plan national.

C'est pourquoi, aujourd'hui, faire face à ses dépenses de santé en souscrivant un plan de prévoyance devient un élément incontournable de notre quotidien, surtout que l'imprévu s'invite parfois dans nos vies !

De plus, les différentes mesures initiées ces dernières années n'ont pas permis d'enrayer le déficit de la Sécurité Sociale qui devrait atteindre 23,5 milliards d'euros.

Le projet de loi de financement de la Sécurité Sociale prévoit donc de nouveaux efforts individuels et collectifs afin de contenir la hausse du déficit

avenir, c'est important !

prévu à 14,6 milliards, seulement pour la branche maladie.
L'exemple est donné cette année à deux niveaux, entre autres :
- augmentation du forfait hospitalier de 2 euros passant de 16 à 18 euros à compter du 1er janvier 2010,
- le taux de remboursement de certains médicaments qui sera réduit à 15 % au lieu de 35 %.

Sachant que le coût de la santé pèse de plus en plus lourd sur le budget des ménages, AG2R-Preci se doit de prendre en compte toutes ces dépenses : l'ensemble de nos contrats santé prévoit la prise en charge de cette hausse. Vous n'avez donc pas de dépenses supplémentaires à prévoir !

En effet, les médicaments qui vous étaient prescrits par votre médecin continueront à vous être remboursés en 2010, même s'ils font partie des 110 spécialités dont la prise en charge est réduite par le Régime de Base.

De même, votre complémentaire santé va assumer les dépenses liées à l'augmentation du forfait hospitalier.
Dans ce contexte difficile, AG2R-Preci s'emploie à développer les services (tiers-payant Terciane, les devis en temps réel, la prise en charge hospitalisation en ligne, etc.) qui permettent aux assurés de mieux maîtriser leurs dépenses et à limiter les hausses de ses tarifs pour continuer à offrir au plus grand nombre la possibilité de bénéficier d'une complémentaire santé.
N'hésitez pas ! Profitez de cette nouvelle année afin de découvrir notre nouvelle gamme FLEXEO, spécialement étudiée pour vous, afin que l'accès aux soins ne devienne pas un luxe !

Particuliers
souscrivez en toute quiétude votre complémentaire santé. Avec FLEXEO, aucun questionnaire médical n'est exigé et il n'y a aucune limite d'âge. Aucun délai d'attente sur Primo et Modulo de base !
Primo : la solution astucieuse pour couvrir au meilleur prix les garanties essentielles.
Modulo : votre couverture sur mesure, optez pour la flexibilité. Votre complémentaire santé est modulable, en fonction de vos besoins du moment.
Optimo : la solution idéale avec l'accès à une protection intégrale et des prestations élevées.

Entreprises
AG2R-Preci vous propose de souscrire des contrats collectifs pour l'ensemble de vos salariés. Complémentaire santé, Prévoyance et Retraite, c'est l'assurance, pour vous, de veiller au bien-être de vos salariés en leur permettant de faire face à tous les imprévus et ce dès le 1er jour d'adhésion.

Pour en savoir plus,

Contacts :
Particuliers : 0596 55 61 17
Entreprises : 0596 55 61 35
ou 0596 55 61 66

Un doux Bâton : "Baton caco" !

Raphaël CAVIGNY fait le bonheur des gourmands ; son métier consiste à travailler les fèves de cacao pour produire les bâtons de cacao que l'on trouve un peu partout en Martinique.

Raphaël CAVIGNY à la Foire de Paris en 2004

Pour le moment, il est le seul à exercer ce métier en Martinique qu'il pratique depuis 2002 à Morne Courbaril au Marin.

« J'ai hérité ce savoir faire de ma mère ; je la regardais travailler lorsque j'étais enfant et j'ai conservé les gestes professionnels. Plus grand, j'ai décidé d'en faire mon métier. »

Raphaël CAVIGNY travaille seul et propose trois formats de bâton de cacao qu'il commercialise auprès de plusieurs points de vente en Martinique.

Raphaël CAVIGNY propose 3 formats de bâton de cacao

Chocolats prêts à être dégustés…

Raphaël CAVIGNY dans son atelier au Marin

« Je souhaite développer et structurer mon activité à court terme, et j'ai le projet de travailler davantage avec la fève de cacao locale. Pour cela, je voudrais collecter les cabosses partout en Martinique. »

Une production locale à développer

Il faut dire que les fournisseurs de fèves de cacao de Raphaël CAVIGNY ne sont pas des cultivateurs professionnels. Ils se situent à proximité du Marin et sont pour la plupart relativement âgés. Il sera, par conséquent, difficile dans quelques années de pouvoir compter sur une production locale, car la relève n'est malheureusement pas assurée.

Aujourd'hui, Raphaël CAVIGNY produit cinq tonnes de bâtons de cacao. 30 % des fèves utilisées sont produites en Martinique, les 70 % restantes sont importées et proviennent de Côte d'Ivoire.

« La production s'étale de novembre à avril; même si je travaille tout au long de l'année, c'est dans cette période que mon activité bat son plein. Je suis le seul en Martinique à produire des bâtons de cacao. Certes, ce produit peut être importé de Sainte Lucie, mais le broyage des fèves est plus grossier et ne donne pas le même résultat final. Il est difficile de préparer des glaces, des mousses ou du gâteau avec des bâtons de cacao provenant de cette île voisine. »

Outre son activité principale, Raphaël CAVIGNY fabrique depuis quelque temps des chocolats en forme de tortues, poissons et coquillages qu'il propose aux différents points de vente qui commercialisent déjà ses bâtons de cacao.

« Pour l'heure, je ne suis pas organisé pour répondre de manière satisfaisante à la demande du marché local, mais je compte bien me structurer et passer à une autre phase de développement. »

Les différentes étapes de fabrication des bâtons de cacao

Passage au tamis
Il s'agit d'éliminer toutes les impuretés pour ne conserver que les fèves de cacao.

Torréfaction
Les fèves sont torréfiées dans une marmite, méthode archaïque mais efficace !

Concassage des fèves
On sépare la fève de son enveloppe pour obtenir un produit prêt à être broyé.

Ces trois premières étapes ne concernent que les fèves locales, celles importées arrivent déjà broyées.

Broyage
Après broyage à chaud, on obtient une pâte liquide.

Moulage
On laisse cette pâte refroidir avant de passer au moulage qui permet de donner la forme de bâton à la pâte de cacao.

Emballage
Les bâtons sont ensuite « saisis » au réfrigérateur puis reposent, couverts de papier aluminium, durant deux heures avant emballage.

Livraison
Les bâtons emballés sont livrés sur les points de vente habituels :
- Le Monde des épices au Lareinty
- La Savane des esclaves aux Trois Ilets
- Colipays

Chimen rimèd razié

"Gwo l'ozeille"

"Coquelicot rouge"

"Zoreille mouton" ou "djéri-tout"

"Framboisin"

Au Marigot et aux alentours, tout le monde connaît Christine Germaine VICROBECK, cette amoureuse de la nature qui connaît bien nos plantes et leurs vertus.

Germaine, comme tout le monde l'appelle, a accepté de faire une visite guidée de son jardin aux mille et un trésors verts en distillant quelques précieux conseils que nous avons le plaisir de partager avec vous.

Pour lutter contre la grippe et son cortège de fièvre, fatigue, état fébrile, Germaine connaît et utilise elle-même quelques plantes de son jardin…

Pour soigner la grippe
- « Gwo l'ozeille » + « coquelicot rouge »
- « Zoreille mouton » ou « djéri-tout »
- « Framboisin »
- « Consoude rouge » + « verveine blanche »

Pour la fièvre
- « Zoreille mouton » ou « djéri-tout »
- « Tilleul »
- « Quina »

Pour bien dormir
- « Tilleul »

Les conseils d'utilisation de Germaine : à prendre en tisane non sucrée, matin et soir, chaude, tiède ou froide.

Pour lutter contre les affections respiratoires
- « Menthe vicks ». À piler et à frotter sur la poitrine ou en inhalation.

"Menthe vicks"

"Consoude rouge"

"Verveine blanche"

"Tilleul"

"Quina"

Pour toute information sur les plantes médicinales,
vous pouvez également contacter La pépinière du Morne Labbé au Robert - Tél. 06 96 71 63 63 ou 05 96 65 11 13

À vous de jouer !

Faites marcher vos méninges !

Sudoku

7			1	4	3			9
	1		5	7	9		2	
9	9						4	8
	2	4				7	9	
8	7						3	5
	4		7	3	6		5	
2			4	8	1			7

solution

4	3	5	8	9	2	6	7	1
7	6	2	1	4	3	5	8	9
9	1	8	5	7	6	4	2	3
6	9	3	2	5	7	1	4	8
5	2	4	3	1	8	7	9	6
8	7	1	9	6	4	2	3	5
1	4	6	7	3	9	8	5	2
2	5	9	4	8	1	3	6	7
3	8	7	6	2	5	9	1	4

Devinez les mots suivants qui ont trait à la retraite

Énigme 1

S _ _ C _ T E

Énigme 2

_ A _ O _ _ T _ _ N

Énigme 3

C A _ _ _ E _ E

Énigme 4

_ L L _ _ _ T _ _ R _

Énigme 5

C _ _ I _ A _ I _ N

solution :

1- Surcote • 2- Majoration • 3- Carrière • 4- Allocataire • 5- Cotisation

Regardez ces 8 formes pendant 15 secondes, cachez-les, puis répondez aux questions posées ci-dessous 15 minutes après, essayez de vous rappeler quelle forme se situe en cinquième position, et quelle est sa couleur ?

1- Combien y a-t-il de ?

2- Combien y a-t-il de formes jaunes ?

3- Combien y a-t-il de formes ?

Savez-vous traduire ces expressions créoles ?

1- Bèf dèyè ka bwè dlo sal !
2- Lésé koulé, sa i fèt bèl !
3- Tout ti krab dèwo !
4- la dévenn sé on fanm fol !

solution :

1- Les derniers arrivés n'ont que les restes !
2- Advienne que pourra, on verra bien !
3- Aujourd'hui, tout le monde est de sortie, même les plus casaniers !
4- La malchance s'abat sur n'importe qui, n'importe où
(La malchance est une femme folle) !

Un rayon de soleil !

Laurence dans son jardin

Laurence SOLIS, allocataire de l'IRCOM, a 70 ans depuis le mois d'octobre dernier. À la retraite depuis 15 ans, elle est passée sans aucun problème d'une vie professionnelle bien remplie à une retraite très active.

En effet, pour Laurence, retraite ne signifie en aucun cas inactivité.
« En fait, je ne me suis pas préparée à la retraite comme certains le font en participant à des stages, en se documentant sur le passage d'une situation à une autre… rien de tout cela. Comme j'étais déjà quelqu'un de très actif… je n'ai pas bien vu la différence. J'avais tout simplement plus de temps pour faire du sport, des activités manuelles, des sorties…
Il faut dire que j'ai eu la chance et la joie de voir la naissance de mon petit-fils quelques jours avant d'entrer en retraite ! Je suis très proche de mes petits enfants que j'aime beaucoup. Nous allons ensemble au cinéma, à la mer… Ce qu'il y a de bien, c'est que nous discutons beaucoup ; quand quelque chose ne va pas, je suis souvent la première informée !

Laurence ne s'ennuie jamais !

Et puis, avec mon mari, à la retraite lui aussi, nous sortons beaucoup et participons à des déjeuners dansants. Tous nos dimanches sont programmés ! Il nous arrive également de sortir en semaine. Nous avons ainsi fait la connaissance d'autres retraités qui sont devenus des amis.
Entre le sport, l'aquagym, les ateliers du SERMAC, les sorties, la lecture et mon jardin, vous comprenez que je ne m'ennuie jamais ! »
D'ailleurs, Laurence ne comprend pas que l'on puisse s'ennuyer à la retraite, il y a tant de choses à faire !
« Les associations de retraités sont très actives en Martinique et proposent des activités, visites, manifestations très intéressantes. Aujourd'hui, on ne peut plus s'ennuyer lorsqu'on est en retraite. Pour ma part, je me lève tous les matins à 4 heures et demie. Quand il est 6 heures, j'ai terminé tout le travail de la maison et je passe au jardinage ! ».
Laurence prend soin de son jardin ; elle y cultive de la salade, du persil, de l'oignon pays, des gombos et quelques plantes médicinales. En cas de grippe, elle choisit les rimed razié aux médicaments : une tisane de doliprane, basilic, brisé, citronnelle avec une pelure de citron et du miel… et le tour est joué ! Son jardin, Laurence en prend le plus grand soin, comme sa maison d'ailleurs, où tout est propre et rangé avec soin.

Aller de l'avant !

Si Laurence aime la nature et les plantes, elle est également très attirée par les animaux. Caline, la chienne de la maison, est aussi vive que sa maîtresse, à laquelle elle témoigne une grande affection.
Il est vrai qu'on ne peut rester insensible à la gentillesse, au charme, au dynamisme de Laurence. Passer un moment avec elle vous enlève toute tristesse et vous redonne courage et joie de vivre.
« Nous avons tous nos petits soucis, mais nous devons apprendre à les dominer, à relativiser nos problèmes, nous prendre en charge et aller de l'avant.

Un câlin pour Caline

Laurence prend soin tous les jours de ses plantes

les belles histoires de chez nous...

Saint Pierre... avril 1902

Et voilà « SAINT-PIERRE » ! Sa fête communale qui réveille chez ceux qui l'ont connue et qui vivent encore tant de souvenirs !...

Tout comme ailleurs, c'est une débauche de lumière, de paillottes fleuries. Des bandes de jeunes filles, plus belles, plus aguichantes les unes que les autres, se promènent bras dessus dessous, à travers les rues. Une d'entre elles raconte une histoire avec une surabondance verbale inépuisable et puis chante des refrains que les autres reprennent en chœur.

En dépouillant l'histoire de ces refrains, il ne nous reste, le plus souvent, qu'une légende qui erre, piétine, s'égare, se grossit d'éléments hétérogènes. Quant à l'inspiration du leitmotiv, elle est souvent terre à terre, prend à partie certaines personnes et ces refrains ont presque toujours un caractère méprisant sans pour cela être méchant car souvent il s'agit seulement de rire ensemble d'une bonne farce qui a été jouée à quelqu'un.

Mais on ne fête pas « SAINT-PIERRE » sans évoquer ses vieilles chansons et quand le bal public commence, c'est avec un cri de joie qu'on accueille la clarinette qui module cette vieille biguine comme un rappel des beaux soirs des fêtes patronales de la « VILLE MORTE ».

« Eti Tintin » (folklore) Allegretto

1er couplet

Cé tit mulâtres Saint–Pierre'a
Zotte lé voté pou gros Tintin
Gros Tintin cé en statue
Yo pétri i à la mie du pain
Quand i ké rivé à la chambre
A la chambre des Députés
Messieu les Sénateurs
Ké prend n'homme là pou en couillon !

2è couplet

Malgré tout ça nous dit li
I ven'n l'usine... i ven'n rhumeries
I ven'n tout ça li té ni
Pou'i té fè la politique
Mais quand les élections finies
Quand les élus té ka fêté
Nous ouè en n'homme tout désolé
Couri séré dans pièce canne la.

Refrain

Eti Tintin... Nous pas ouè li
Tintin séré dans pièce canne la
Eti Tintin... Nous pas ka oué i
Tintin séré dans pièce canne la (bis)

Avec **PréCi**, vos dépenses de santé sont prises en charge et vos revenus sont maintenus face aux imprévus de la vie, tout en bénéficiant de prestations de bonne qualité !

Santé Prévoyance

Santé - Particuliers
Créez votre mutuelle sur mesure, en fonction de vos besoins.

Santé - Entreprises
Protégez mieux vos salariés en cas de maladie ou d'hospitalisation.

Prévoyance - Entreprises
Allez plus loin dans la protection de vos salariés en cas de maladie ou d'invalidité et de leur famille en cas de décès.

Conception graphique : la code - Photo : Vanna Patel (Fotolia.com)

Partenaire du groupe AG2R LA MONDIALE

Immeuble La Verrière
20 avenue des Arawaks 97200 Fort-de-France
Tél. : 05 96 55 61 00 ou 05 96 55 61 35 – Fax : 05 96 55 61 40

PréCi