le magazine des retraités L'oasis des aînés



POUR PERSONNES ÂGÉES



Ircom

Institution Interprofessionnelle de Retraites Complémentaires de la Martinique

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

Numéro 07 - 2010



RETRAITE ET SOCIÉTÉ p.7

L'IRCOM au service des retraités et futurs retraités

SANTÉ VOUS BIEN p.10

L'épidémie de dengue en Martinique

FOLIO p.14

La prise en charge des personnes âgées atteintes par le VIH

CONSEIL ET PLUS p.18

La Kassaverie RAGALD au Lorrain

ÉVASION p.22

Rencontre avec JAF

LES TROUBLES DE L'AUDITION EN MARTINIQUE

Les missions de l'Association AMEIS - p.4

SOMMAIRE



RETRAITE ET SOCIÉTÉ

- 4 Les troubles de l'audition
- 6 L'IRCOM au service des retraités et futurs retraités
- 8 Des familles d'accueil pour personnes âgées

MEMENTO

- 10 L'IRCOM et l'action sociale
- 10 Programme d'activités de l'Action Sociale 2011
- 10 Chiffres utiles
- Hommage au Dr Alex AMAZAN
- Bien vivre et bien vieillir ensemble avec SECOIA

SANTÉ VOUS BIEN

12 L'épidémie de dengue en Martinique

FOLIO

13 La prise en charge des personnes âgées atteintes par le VIH

VIE RASSURÉE

16 FLEXEO SANTÉ

CONSEIL ET PLUS

- 18 La Kassaverie RAGALD au Lorrain
- 20 Chimen rimed razié
- 20 Ouestionnaire « Mieux vous connaître »

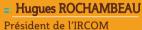
ÉVASION

- 21 Rencontre avec JAF
- 22 Proverbes À vous de jouer
- 23 Les belles histoires de chez nous: « La peau fromage »

L'oasis des aînés magazine annuel des retraités Ircom - n° 7 - 2010

Directeur de la publication Hugues ROCHAMBEAU, Président de l'IRCOM · Rédacteur en chef Daniel PIERRE-LOUIS, Directeur général de l'IRCOM Coordination de la récation Marie-Hélène MONTJEAN-TELLIAM, secrétaire général · Ont collaboré à la rédaction de ce numéro Odile CHARLOTTE Lucienne AMBROISINE · Charly ROCHEMONT · Conception & réalisation ESSENTIEL CONSEIL · Crédit photos Madin'Image Contact IRCOM Immeuble La Verrière 20 avenue des Arawaks - BP 460 - 97205 Fort de France CEDEX·Tél. 0596556100 · Fax. 0596755950 Site Internet www.ircom-laverriere.fr · ISSN 1779-5508







Gabriel HAYOTVice-président de l'IRCOM

ÉDITORIAL

année 2010 s'achève, marquée au plan social principalement par la Réforme des Retraites votée en novembre 2010, instaurant le relèvement progressif de l'âge légal de départ en retraite et l'âge d'attribution automatique du taux plein, soit respectivement 62 et 67 ans à l'horizon 2018.

Des décrets à venir devraient notamment permettre de prendre des mesures en vue de lutter contre la pénibilité au travail, de faciliter le recrutement des seniors et de renforcer l'égalité professionnelle hommes-femmes...

Pour notre institution, 2010 a été l'année du renouvellement du Conseil d'Administration dont la durée du mandat des administrateurs est de quatre ans.

Ce Conseil d'Administration que nous avons le plaisir de présider paritairement est soucieux de sauvegarder de façon pérenne les intérêts du régime, d'offrir la meilleure qualité de service à ses clients et d'apporter réponses pertinentes aux préoccupations de nos aînés.

En témoignent les différentes actions réalisées en faveur de nos allocataires dans le cadre de son action sociale.

En effet la politique d'action sociale de l'IRCOM se donne pour objectif d'améliorer le quotidien de ses aînés en développant des mesures de prévention santé, en soutenant les dispositifs de maintien à domicile et en menant des actions de proximité favorisant le lien social.

Pour maintenir ce lien avec vous, notre magazine « l'Oasis des Aînés » a fait cette année une cure de jouvence. Sa nouvelle présentation graphique vous en donnera, nous l'espérons, encore plus de plaisir à le parcourir.

Vous y trouverez de nombreux articles, des informations utiles ainsi que notre dossier folio sur le thème « Le VIH/SIDA et les personnes âgées », maladie qui n'épargne aucune génération et dont l'épidémie continue à se propager dans nos régions et dans le monde, en dépit de larges campagnes d'information et de sensibilisation.

Nous vous en souhaitons une très bonne lecture et profitons de cette opportunité pour vous présenter nos vœux les meilleurs pour 2011.

Notre magazine est accessible sur notre site internet www.ircom-laverriere.fr

Hugues ROCHAMBEAU

Président de l'IRCOM

=: Gabriel HAYOT Vice-président de l'IRCOM



UN MONDE SANS BRUIT

Lucien LECAÇON est chargé de mission à l'AMEIS, Association Martiniquaise pour l'Éducation et l'Insertion des Sourds. Très engagé dans le travail mené auprès des sourds en Martinique, il nous parle de la mission de cette association qu'il dirige depuis sa création.

L'AMEIS est née en 1984 de la fusion de deux associations qui existaient en Martinique et qui regroupaient des parents d'enfants sourds.

Au fil du temps, les jeunes sourds que nous avons suivis et continuons à suivre ont vieilli.

Aujourd'hui, notre mission consiste surtout à les aider dans leur insertion professionnelle en milieu ordinaire. Pour ce faire, nous travaillons en partenariat avec les institutions œuvrant pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées, notamment l'AGEFIPH.

Accueil, bilan de compétences, remise à niveau, préqualification, qualification... nous assurons le suivi du sourd dans le milieu ordinaire, entendant.

Pour permettre à ces personnes une insertion dans le milieu ordinaire d'apprentissage, nous avons mis en place ce que nous appelons des interfaces de communication. Il s'agit d'intermédiaires qui entendent et parlent, mais qui ont étudié la surdité et savent utiliser le langage des sourds avec aisance.



Accueil, bilan de compétences, remise à niveau, préqualification, qualification... nous assurons le suivi du sourd dans le milieu ordinaire, entendant.

Parallèlement, nous accompagnons ces jeunes dans leur démarche quotidienne. S'agissant de ceux qui ne peuvent entrer dans le cursus de formation professionnelle, nous les aidons à gagner en autonomie afin qu'ils puissent se débrouiller seuls dans la vie.

4 NIVEAUX DE SURDITÉ

La surdité légère avec une perte de l'audition de 40 %.

La surdité moyenne concerne des personnes dont la perte d'audition se situe entre 40 et 70 %. Il s'agit là de personnes qui émettent mais qui recoivent difficilement.

La surdité sévère entre 70 et 90 % de perte d'audition.

La surdité profonde plus de 90 %.

Pour ce qui nous concerne, nous nous occupons davantage des deux dernières catégories de sourds, car leurs besoins sont plus importants bien sûr.

Notre objectif premier vise à rétablir la communication entre le monde des entendants et celui des sourds afin que ces derniers puissent bénéficier des mêmes droits, des mêmes avantages que n'importe quel citoyen.

La loi de 2005⁽¹⁾ nous a beaucoup aidés dans notre mission. Lorsque nous avons commencé en 1984, la langue des signes n'était pas reconnue. Depuis 2005, ce mode de communication est devenu officiel et utilisé couramment; cette loi a révolutionné le monde du handicap en général et celui des sourds en particulier.





Aujourd'hui, un enfant sourd peut être scolarisé. Sur présentation du dossier de l'équipe éducative de l'école, du dossier médical de l'enfant, de son suivi, la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)⁽²⁾ oriente ce dernier vers le milieu scolaire ou vers un institut spécialisé.

LES CAUSES DE LA SURDITÉ

Pour les personnes qui naissent sourdes, les causes peuvent être d'ordre génétique, héréditaire, médical... Il faut savoir qu'une bonne moitié des jeunes que nous avons suivis, et qui ont entre 30 et 40 ans aujourd'hui, sont sourds en raison de la rubéole, contractée par leur mère durant la grossesse.

Heureusement, ce risque n'existe plus de nos jours.

Il existe également des enfants détectés sourds sans que l'on puisse en établir la cause.

La surdité peut aussi survenir en cas d'accident ou tout simplement en raison de l'usure normale; c'est le cas chez de nombreuses personnes vieillissantes.

Pour les adultes encore jeunes, qui ont une vie sociale et professionnelle, la survenue de la surdité est, en général, très mal vécue. La personne concernée s'isole de plus en plus et se renferme le plus souvent sur elle-même. L'entourage doit alors faire preuve d'une grande vigilance.

Il est important de souligner que parmi les adultes que nous recevons à

l'AMEIS, et notamment parmi les hommes, bon nombre d'entre eux sont devenus sourds parce qu'ils ont travaillé toute leur vie dans un milieu très bruvant.

L'OREILLE EST UN ORGANE QU'IL FAUT PROTÉGER!

On constate également que les jeunes deviennent malentendants de plus en plus tôt. En effet, l'écoute de la musique à un volume beaucoup trop puissant est insupportable pour les tympans, pouvant entraîner des dégâts graves chez cette génération.

Bien évidemment, nous intervenons régulièrement dans de nombreuses manifestations, à différentes occasions pour alerter les jeunes sur les risques encourus lorsqu'on vit dans un milieu trop bruyant.

À toutes celles et tous ceux qui constatent une baisse auditive, nous leur conseillons de faire pratiquer un dépistage.

Il est important de ne pas s'isoler, mais au contraire d'en parler, d'échanger avec son entourage. L'AMEIS, forte de son expérience peut vous apporter conseil et soutien. » =:

La surdité difficile à chiffrer

En effet, les chiffres concernant la surdité sont difficiles à obtenir et ne sont que des estimations. Cependant on peut affirmer que la déficience auditive est le handicap qui, en France, touche le plus de personnes. En l'absence de statistiques officielles, mais selon le Ministère de la Santé, on évalue à 6,6 % de la population le nombre de Français victimes d'un déficit auditif. Ceci correspond à 4 millions et 92000 personnes se répartissant ainsi: Les personnes « devenues sourdes » et les personnes âgées représentent 88 % de cette population.

Sources UNAPEDA - Novembre 2005

Selon une enquête de l'UNSAF (Union Nationale des Syndicats d'Audioprothésistes Français) de 2006, 10 % des Français de plus de 15 ans déclarent souffrir de malaudition, soit 5,1 millions de malentendants.

L'AMEIS, Association Martiniquaise pour l'Education et l'Insertion des Sourds

L'AMEIS regroupe les parents dont les enfants sont scolarisés soit en Institut, soit à l'Éducation Nationale ou sortis du système scolaire et à la recherche d'une formation et d'un emploi.

- Le rassemblement et la représentation de tous les parents d'enfants sourds en Martinique
- Le développement de la vie associative
- Le développement d'actions sociales d'aide entre les parents
- La mise en œuvre, auprès des parents de sourds, d'actions de formation et d'information
- L'étude, en liaison avec les pouvoirs publics et tout organisme public ou privé, des problèmes d'ordre matériel, éducatif, d'insertion professionnelle et sociale des enfants, jeunes et adultes sourds.

AMEIS

35, rue des Bégonias - Route du Professeur Garcin 97200 Fort de France - Tél: 0596 60 79 00 Fax: 0596 60 79 01 - AMEIS2@wanadoo.fr

1) La loi n°2005-102 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées a été votée le 11 février 2005 (Journal officiel du 12/02/2005). Elle constitue l'une des principales lois sur les droits des personnes handicapées, depuis la loi de 1975. 2) La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) est définie par l'article 64 de la Loi n° 2005-102 du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées.

La MDPH offre, dans chaque département, un accès unifié aux droits et prestations prévus pour les personnes handicapées



L'IRCOM AU SERVICE DES RETRAITÉS OU FUTURS RETRAITÉS

José PERIA est conseiller retraite à l'IRCOM depuis plus d'une dizaine d'années... c'est vous dire si son métier, il le connaît bien! Sa mission consiste à recevoir les personnes actives, futures retraitées ou à la retraite afin de les aider à finaliser leur dossier de retraite complémentaire.

Même si notre travail comporte un volet administratif assez important, nous avons avant tout une fonction d'écoute et de conseil auprès des personnes qui préparent leur retraite.

En effet, nous les aidons à instruire leur dossier car souvent, dans la masse des documents administratifs qui leur sont demandés, certains ont du mal à y voir clair. Il est plus facile pour nous de détecter rapidement les pièces manquantes pour la constitution d'un dossier de retraite complémentaire.

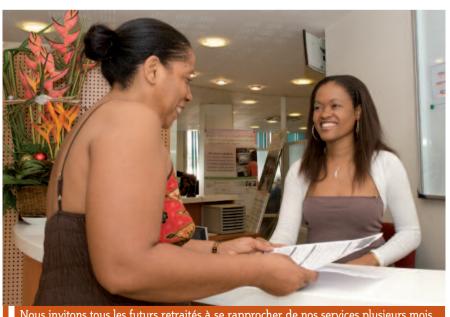
ÉCOUTER, CONSEILLER

La mission de conseil est importante car on se rend compte que parmi les personnes que nous recevons, bon nombre d'entre elles ne connaissent pas leurs droits. Nous avons l'avantage de maîtriser à la fois le Régime Général de Retraite de la Sécurité Sociale, le régime de retraite complémentaire ARRCO/AGIRC bien sûr, ainsi que quelques-uns des 36 régimes spéciaux de retraite qui existent en France! Cette formation très complète nous permet de répondre à pratiquement toutes les questions qui nous sont posées.



Ici, à l'IRCOM, nous prenons le temps d'écouter, de conseiller le futur retraité, nous examinons avec lui s'il a bien le nombre de points requis, s'il est intéressant pour lui de partir ou de différer son départ à la retraite. Notre mission est très intéressante car notre activité est très variée; chaque cas est différent, chaque cas est important. On voit bien, dans le débat aujourd'hui, combien la question de la retraite suscite un grand intérêt.

On se rend compte depuis quelque temps que le public que nous recevons s'intéresse à la question de la retraite. Dès 55 ans, voire avant, les futurs retraités se préparent, se rapprochent de l'institution dont ils dépendent et cherchent à bien connaître et comprendre leurs droits. On ne voyait pas cela avant. On s'intéressait à sa caisse de retraite uniquement quand l'heure de la retraite avait sonné, pas avant.



Nous invitons tous les futurs retraités à se rapprocher de nos services plusieurs mois avant leur départ en retraite

LE CLIENT DOIT POUVOIR S'INFORMER SUR SA RETRAITE PARTOUT OÙ IL SE TROUVE

Je considère que c'est une bonne chose de bien se préparer, de se renseigner afin de quitter le monde professionnel dans les meilleures conditions.

Nous sommes aidés en cela par les nouvelles dispositions et notamment la loi de 2003 dite « loi Fillon » qui permet aux actifs de disposer d'une information sur leurs droits.

En principe, lorsque nous recevons une personne qui se prépare au départ en retraite, nous traitons son dossier du début à la fin.

Avant toute chose, l'intéressé doit se renseigner auprès du Régime Général de la Sécurité Sociale afin de s'assurer qu'il dispose bien du nombre de trimestres requis pour faire valoir ses droits.

Nous avons l'avantage de maîtriser un grand nombre de régimes de retraite

En effet, il peut avoir atteint l'âge du départ à la retraite sans comptabiliser le nombre de trimestres requis.

Nous instruisons ensuite son dossier avec lui, nous vérifions si toutes les pièces administratives nécessaires sont bien réunies et le régime dont il dépend. Nous sommes habilités à recevoir tout le monde, et à instruire tous les dossiers, même de ceux qui n'ont jamais cotisé à l'IRCOM. Nous nous chargeons alors de tout le suivi, tandis que le paiement sera assuré par la caisse compétente.

Nous sommes en mesure d'appliquer cette méthode de travail depuis que les caisses de retraite sont fédérées par le système ARRCO/AGIRC. C'est un point positif pour le client qui doit pouvoir s'informer sur sa retraite partout où il se trouve.

On constate qu'en Martinique, de nombreux actifs qui ont travaillé durant toute leur carrière en France métropolitaine, reviennent au pays pour y prendre leur retraite. Il est intéressant pour eux d'avoir un interlocuteur « retraite » ici, en Martinique. Nous sommes à leur service.

Nous avons dû bien sûr adapter nos horaires et notre organisation afin de mieux répondre aux attentes du public.

Nous invitons tous les futurs retraités à se rapprocher de nos services plusieurs mois avant leur départ en retraite afin que leur dossier de retraite complémentaire soit finalisé au moment où ils cessent leur activité professionnelle. » **≕**

Ouelgues chiffres à l'IRCOM Nombre de personnes reçues en 2009 ----- 5 666 Nombre de dossiers traités en 2009 ----- 1 992 Temps moyen d'instruction

d'un dossier ----- 2 mois

Conseils aux futurs retraités

N'attendez pas le jour du départ en retraite pour vous rapprocher de 1'IRCOM.

Constituez votre dossier de retraite complémentaire 3 mois avant votre départ en retraite.

Rapprochez-vous en premier lieu de la Caisse de Sécurité Sociale pour faire valoir vos droits.

Prenez contact avec l'IRCOM pour finaliser votre dossier de retraite complémentaire.

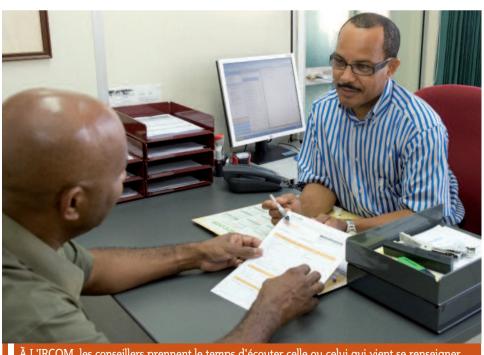
Les conseillers retraite de l'IRCOM

Monique NOIRAN Tél. 0596 55 61 30 José PERIA Tél. 0596 55 61 36 Patrick TOUSSAINT Tél. 0596 55 61 27

Contactez le service RETRAITE

de l'IRCOM au Tél. 0596 55 61 00

lundi, mardi, et jeudi de 7 h 15 à 12 h 15 et de 13 h 30 à 15 h Mercredi et vendredi de 7 h 15 à 13 h de 7 h 15 à 13 h.



À L'IRCOM, les conseillers prennent le temps d'écouter celle ou celui qui vient se renseigner



LA FAMILLE D'ACCUEIL POUR PERSONNE ÂGÉE: UNE ALTERNATIVE À LA MAISON DE RETRAITE

L'Association AFAAPAHM - Association Familles d'Accueil Agréées Personnes Âgées et Handicapées de la Martinique - existe depuis 9 ans. Elle regroupe environ la moitié des 70 familles d'accueil, réparties en Martinique.

acqueline JACQUA est présidente de cette association depuis 2000. Elle fait partie des premières familles d'accueil agréées en Martinique.

« Notre mission consiste d'abord et avant tout à défendre les intérêts des familles d'accueil agréées dans notre département. L'existence de notre association s'explique du fait de l'imprécision de la loi de 1991 sur l'accueil familial; notre statut étant assez complexe, il était important de bien connaître nos droits et de maîtriser le cadre dans lequel évoluait notre métier.

Si le Conseil général délivre les agréments pour devenir famille d'accueil et garde un droit de regard sur nos pensionnaires, nous sommes en fait employés par les personnes que nous accueillons à notre domicile.

ÉCHANGER NOS EXPÉRIENCES

À travers l'association, nous avons pu régler le problème des cotisations sociales que nous devions gérer nous-mêmes au départ, ainsi que les congés payés. Notre association a également pour mission de faire connaître et reconnaître notre métier. Nous nous réunissons régulièrement entre membres pour nous retrouver,

échanger sur nos expériences, sur les problèmes auxquels nous devons faire face, sur les formations intéressantes à suivre et à proposer... ces rencontres sont sources de réconfort et d'enrichissement.

Actuellement, nous menons toute une réflexion autour de l'animation. En fait, il est difficile de mettre en place un programme de spectacles, visites ou rencontres dans chaque famille. Par ailleurs, il est difficile de déplacer nos pensionnaires non valides afin qu'ils puissent prendre part à ce type d'animation... Pour l'heure, nous proposons d'animer la vie de nos pensionnaires les plus valides selon nos propres moyens; c'est ainsi que nous pouvons organiser des séances de sport, de jardinage, de cuisine...

Entre le maintien à domicile et la maison de retraite

Lorsque le Conseil général vous délivre un agrément, c'est que vous êtes apte à accueillir une personne âgée ou handicapée. Bien sûr, une enquête est menée avec visite de votre maison, échange avec les membres de votre famille. Il faut bien comprendre que le pensionnaire est accueilli dans une famille; il habite, vit, évolue en famille: c'est tout l'intérêt de ce mode de placement. Nous constituons l'étape intermédiaire entre le maintien à domicile et la maison de retraite.



Nous devenons la fille ou le fils, la maman ou le papa, le psychologue, l'infirmière... Nous devons être tout cela à la fois!

La famille d'accueil agréée peut accueillir jusqu'à trois pensionnaires, mais en fait, certains des membres de notre association n'accueillent pas trois personnes; non pas parce qu'elle ne le souhaitent pas, mais parce que le placement en famille d'accueil ne concerne que des personnes qui ont une dépendance restreinte, légère ou moyenne, mais pas au-delà. Ce qui fait que les personnes qui peuvent vivre de manière indépendante sont plutôt maintenues à domicile et lorsque qu'elles deviennent trop dépendantes, il n'est plus possible de les placer en famille d'accueil.

Évidemment, nous avons des pensionnaires qui sont très dépendants, mais qui le sont devenus au cours de leur séjour chez nous, et dans ce cas, ils sont maintenus dans leur famille d'accueil.

La personne âgée fait partie intégrante de la famille Qui l'accueille

Au-delà des conditions que nous devons remplir pour devenir famille d'accueil, le plus important bien sûr, c'est d'aimer les personnes âgées. Lorsque vous accueillez un pensionnaire, ce dernier arrive dans votre famille avec ses qualités, ses défauts, son vécu, ses difficultés, ses problèmes... Et vous devez arriver à gérer tout cela.

Notre mission consiste à prendre totalement en charge cette personne; nous devenons la fille ou le fils, la maman ou le papa, le psychologue, l'infirmière... Nous devons être tout cela à la fois!

Ce type d'expérience nous change, nous renforce, nous assagit, nous amène à nous questionner sur nous-mêmes, sur ce que nous serons plus tard lorsque nous deviendrons, à notre tour, des personnes âgées, et sur la manière dont on aurait alors aimé être traité. De façon générale, nous pouvons dire que les choses se passent bien dans les familles d'accueil de la Martinique. Nous considérons que ce mode de placement est très apprécié des pensionnaires. Par ailleurs, passer par une famille d'accueil est une solution moins coûteuse et plus facile que de placer son parent dans une maison de retraite. » =:







L'IRCOM ET L'ACTION SOCIALE

L'action sociale de l'IRCOM se développe en faveur de ses bénéficiaires autour des axes prioritaires 2009-2013 définies par les Fédérations AGIRC-ARRCO.

a politique d'action sociale de l'IRCOM s'appuie donc sur:
• la prévention du mauvais vieillissement (actions de sensibilisation dans le domaine de la santé tant auprès des allocataires, que des professionnels, contributions financières directes auprès des ressortissants qui traversent une période difficile consécutive à des problèmes de santé, à la perte d'emploi, à un décès..., soutien financier en faveur d'associations ou de structures du 3ème âge, rencontres et réflexions avec les partenaires sur la prise en charge de certaines pathologies...),

- la mise en place d'actions et de manifestations ponctuelles en partenariat avec les autres acteurs du champ social et gérontologique en vue principalement de maintenir ou de récréer les liens sociaux.
- Le maintien à domicile décliné sous plusieurs formes (aides financières, prestations de services via des associations ou sociétés, soutien des aidants naturels voire des professionnels...)

ACTIVITÉS 2011

Formation Internet 2011

INITIATION À INTERNET

14 - 15 - 16 Mars 4 - 5 - 6 Avril

23 - 24 - 25 Mai

PERFECTIONNEMENT

· ·

À INTERNET:

20 - 21 - 22 Juin

12 - 13 - 14 Septembre

Sortie culturelle 2010

Vendredi 10 Décembre 2010

Espace Le Village

Anse l'Étang - Tartane

Émile DIMBOUR Tél. 0696 82 01 28

Restauration de groupe

SORTIE 2010







ACTIVITÉS 2011

- Prévention santé 2011
- -- Formation santé
 Santé, Stress et Nutrition au travail:
 17 18 19 octobre 2011
- == Conférence sur le thème de la nutrition: Vendredi 18 novembre 2011
- Réunions de sensibilisation
 « audition » décentralisées
 Vendredi 4 Mars 2011 à Schœlcher
 Lundi 16 Mai 2011 à Sainte Marie
 Lundi 24 Octobre 2011 au Lamentin

Sortie culturelle

Vendredi 9 décembre 2011

Chiffres utiles

Plafond de la Sécurité Sociale 2011

Mensuel: 2 946 € Annuel: 35 352 €

Retraite complémentaire: Valeur trimestrielle du point retraite 2010

ARRCO: 0,29710 € AGIRC: 0,4216 €

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 91 08. 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.

Rencontres Gérontologiques 2011 - AMDOR 2000

Les Jeudi 6 et Vendredi 7 Octobre 2011 à l'hôtel Batelière Sur le Thème « Vieillir dans l'immigration ici et ailleurs »

- Stages de préparation à la retraite organisés par l'AMDOR 2000

19 au 21 janvier 2011 16 au 18 février 2011

23 au 25 mars 2011

13 au 15 avril 2011

18 au 20 mai 2011

22 au 24 juin 2011

06 au 08 juillet 2001 (décentralisé à Saint Martin)

21 au 23 septembre 2011 12 au 14 octobre 2011

23 au 25 novembre 2011

14 au 16 décembre 2011

Nos partenaires

Aide ménagère et services à la personne:

- LAKANSEYL 0596 57 16 11
- NORADOM 0596 58 00 94 merci de nous contacter au 0596 55 61 08)

Stages de préparation à la retraite

• AMDOR 2000 0596 73 73 83

Prévention Santé

 Programme PARA CHUTES et Ateliers MÉMOIRE: SECOIA (voir encadré ci-contre)

- AGAF 05 96 62 76 91
- AGE D'OR 0596 75 01 09
- (D'autres partenariats sont en cours,

• Aide aux aidants (maladie d'Alzheimer): association ALMA

- Hommage à Alex AMAZAN



C'est dans la première quinzaine du mois de mai 2010 que le Docteur AMAZAN nous a quitté, brutalement foudroyé par une crise cardiaque.

J'ai perdu, ce jour-là, un confrère et un ami.

Alex était un homme de cœur calme et bienveillant, médecin compétent, un gériatre averti, dont le charisme et le dynamisme avaient beaucoup contribué à faire progresser la « chose » gériatrique à la Martinique.

J'avais moi-même, avec l'aide de quelques amis, dont le Docteur Bernard FRANÇOIS SAINT-CYR, un ami trop tôt disparu, lui aussi, créé l'association $AL.MA^{1}$ en Avril 1994. Alex AMAZAN nous y avait rejoint et aidé. Il avait été le Président de la S.M.G.G.² et aussi de l'A.M.M.C.O.³ Avec le départ d'Alex, une page est tournée.

Mais nous garderons toujours au cœur le souvenir ému de notre ami trop tôt

Au revoir, Docteur AMAZAN, et merci pour tout ce que vous avez fait pour la gériatrie en Martinique.

Docteur Marcel HARDY

(2) S.M.G.G.: Société Martiniquaise de Gériatrie et Gérontologie

(3) A.M.M.C.O.: Association Martiniquaise des Médecins Coordonnateurs des E.H.P.A.D

(4) E.H.P.A.D: Établissement pour Personnes Âgées Dépendantes

Bien vivre et bien vieillir ensemble

Pour vous aider à mieux vivre, SECOIA, en partenariat avec l'IRCOM, met à la disposition de tous les seniors, mais aussi de tous les publics, des exercices de santé ainsi qu'une variété d'ateliers encadrés par des professionnels spécialement formés sur le thème du vieillissement.

Tous les allocataires de l'IRCOM sont invités à s'inscrire auprès du secrétariat de l'IRCOM

Tél. 0596 55 61 08.

Plus vous serez nombreux à vous inscrire et mieux SECOIA pourra décentraliser sa prestation en proposant des ateliers à proximité de votre domicile.

Inscriptions gratuites Places limitées

SECOIA B.P. 4075 97200 Fort de France Tél. 0596 60 27 50 GSM 0696 30 50 29 Site Internet www.secoia.info E-mail nadia. hardy-dessources @orange. fr







⁽¹⁾ AL.MA: Alzheimer Martinique



DENGUE: RESTONS VIGILANTS

De février à novembre 2010, la Martinique a connu une forte épidémie de dengue dépassant largement le pic de l'épidémie 2001, jusque-là la plus importante de ces dix dernières années.

n effet, avec près de 42000 cas de dengue cliniquement évocateurs, près de 650 patients hospitalisés et 17 décès liés à la dengue, l'épidémie 2010 détient hélas de sombres records.

On doit saluer les efforts conjugués des services de l'État et des collectivités, de l'Armée, des Pompiers, du corps médical, des associations, des médias, et de toute la population, qui ont déployé tous les moyens dont ils disposaient pour venir à bout de cette épidémie.

Néanmoins, malgré un retour à la normale, les autorités sanitaires recommandent de maintenir la vigilance.

MAINTENIR LA VIGILANCE

Pour se protéger de la dengue, il est important d'éviter les piqûres de moustique en utilisant des produits antimoustiques ou en dormant sous une moustiquaire...

Le moustique *Aedes aegypti*, celui qui transmet la dengue, se développe dans tout ce qui peut contenir de l'eau dans la maison et autour de la maison.

Il est donc important de réduire les risques en éliminant ces gîtes à moustiques. Attention donc aux coupelles et aux pots de fleurs, aux vieux pneus ou autres objets pouvant se remplir d'eau et au nettoyage régulier des gouttières et des siphons de sol...

UNE MALADIE INFECTIEUSE

Les premiers symptômes de la dengue apparaissent généralement entre 4 et 7 jours suivant la contamination. Ils se caractérisent par une fièvre supérieure à 38,5°C, des courbatures, des douleurs derrière les yeux et des maux de tête.

La dengue est une maladie d'évolution le plus souvent bénigne dont les symptômes, dans l'immense majorité des cas, régressent en 2 à 5 jours. Cependant, des formes graves peuvent

Cependant, des formes graves peuvent survenir et certains signes doivent vous alerter.

> Source : Agence Régionale de Santé Martinique

=: Conseils en cas de Dengue

Notez le premier jour de fièvre et surveillez votre température 2 à 3 fois par jour.

- Si au-delà du 3^è jour, malgré une baisse de la température, vous présentez un des signes suivants:
- douleurs s'accentuant dans le ventre ou dans la poitrine
- vomissements importants avec refus de toute alimentation et boisson
- malaises ou faiblesses intenses rendant la station debout impossible
- saignements persistants du nez et/ou des gencives
- toux ou difficultés respiratoires agitation ou somnolence anormale
- ou si votre température reste supérieure à 39 °C au 6° jour de maladie Consultez immédiatement votre MÉDECIN TRAITANT OU APPELEZ LE « 15 »





LE VIHISIDA ET LES PERSONNES ÂGÉES

La Caraïbe reste la seconde région

du monde où le plus de personnes

vivent avec le VIH/Sida

Selon le rapport 2010 de l'ONUSIDA, le nombre de personnes vivant avec l'infection à VIH dans le monde en 2009 est estimé à 33,3 millions, avec 2,6 millions de personnes nouvellement infectées.

près l'Afrique sub-saharienne, la Caraïbe reste la seconde région du monde où le plus de personnes vivent avec le VIH/Sida (240000 personnes en 2009).

En 2008, en France, 102000 personnes infectées étaient suivies et l'on estimerait que 50000 individus en movenne ignorent leur sérologie (Rapport 2010 du Pr YENI).

La Martinique et la Guadeloupe comptent parmi les départements français les plus touchés, derrière l'Île de France et la Guyane (voir déclarations obligatoires VIH et Sida, Institut de Veille Sanitaire, www.invs.sante.fr).

Dans cette région, l'épidémie est active avec une dynamique et les principaux modes de contamination différent de la France hexagonale.

En Martinique, comme dans le reste de la Caraïbe, la transmission par voie hétérosexuelle est fortement majoritaire. Le multipartenariat hétérosexuel est fréquent avec des relations dites stables, durables, simultanées et perdurant avec l'âge.

Cependant, la part de l'homo ou bisexualité n'est pas négligeable.

En 2009, plus de 850 personnes infectées par le VIH ont été suivies dans des établissements de soins, la majorité au CHU de Fort-de-France.

Selon le rapport du COREVIH Martinique, comité de coordination de lutte contre l'infection par le virus de l'immunodéficience humaine, le profil de la file active du CHU de Fort-de-France est la suivante (voir tableau ci-contre).

LE VIH/SIDA N'ÉPARGNE PAS LES PERSONNES ÂGÉES

Les personnes âgées ne se sentent pas « à risque »; et pourtant, les facteurs de risque chez les plus de 50 ans ne diffèrent pas des autres groupes d'âge.

Elles perçoivent bien souvent les préservatifs comme des moyens de contraception et les femmes ne craignant plus de grossesses non désirées n'insistent pas pour avoir des rapports protégés. Avec la ménopause, les parois vaginales deviennent plus minces et moins lubrifiées, ce qui les exposent à un risque plus grand de contracter le VIH lors de relations sexuelles.

De même, pour les hommes, des dysfonctionnements érectiles parfois rencontrés avec l'âge vont augmenter la fréquence des rapports sans préservatif.

La sexualité des seniors est trop souvent occultée et les soignants ne sont pas à l'aise pour parler « sexe » avec leurs patients. Une culpabilité accrue est engendrée tant au niveau des préférences que des orientations sexuelles.

La question de leur contamination ou du risque qu'ils peuvent faire courir à l'autre n'est pas présente à leur esprit.

Profil des personnes infectées par le VIH et suivies au CHU de Fort de France

	Femmes		Hom	mes	Total général		
AGE	EFFECTIF	%	EFFECTIF	%	EFFECTIF	%	
0-20	7	2,23	5	1	12	1,47	
21-30	33	10,51	30	5,98	63	7,72	
31-40	66	21,02	84	16,73	150	18,38	
41-50	126	40,13	198	39,44	324	39,71	
51-60	44	14,01	110	21,91	154	18,87	
61-70	25	7,96	59	11,75	84	10,29	
71-80	11	3,50	15	2,99	26	3,19	
80 et +	2	0,64		0,20	3	0,37	
Total généra	al 314	100	502	100	816	100	

Plus de 32 % des personnes suivies ont donc plus de 50 ans, avec des prises en charge allant de 18 ans à 84 ans pour les femmes et de 16 à 82 ans pour les hommes.

L'infection à VIH est considérée à tort comme une maladie des jeunes

En effet l'infection à VIH est considérée à tort comme une maladie des jeunes. De ce fait la prévention et les propositions de dépistage ne sont pas abordées et ne semblent pas aller de soi.

Tous ces facteurs entraînent un dépistage tardif, bien souvent au stade sida.

La survenue de certaines pathologies sont plus fréquentes chez les personnes de plus de 50 ans infectées par le VIH et l'âge accélère le passage de l'infection à VIH asymptomatique au sida. De plus, les maladies liées à l'âge augmentent le risque de complication graves de l'infection à VIH.

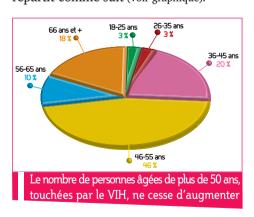
Il faut aussi noter que les conditions de subsistance des personnes n'ayant pas travaillé régulièrement deviennent difficiles, créant ainsi un sentiment d'isolement et un mal-être plus important, peu enclin à un suivi ou à des mesures de prévention.

ACTION SIDA MARTINIQUE SE MOBILISE

Dans ce contexte l'association Action Sida Martinique, association de lutte contre le sida, dont le but est notamment de rompre l'isolement, de soutenir, de former, d'informer, de défendre les droits des personnes infectées et affectées, de lutter contre la discrimination et la stigmatisation, a toute sa place. Créée en 1987, elle a différents pôles d'activité et prend en charge des personnes de tout âge.

Ainsi en 2009, tous services confondus l'association est intervenue auprès de 276 personnes.

60 personnes ont bénéficié d'une aide à la vie quotidienne, prise en charge, qui permet d'apporter une aide à l'accomplissement des actes de la vie courante avec 18 089 heures servies dont 1951 au titre du droit commun vieillesse dans une population, qui se répartit comme suit (voir graphique).



Les difficultés socio-économiques génèrent, avec la maladie, des situations de précarité et une paupérisation des publics pris en charge; le service d'accompagnement social est là pour apporter soit une aide alimentaire ou financière à ceux ou celles qui font appel à l'association. Il peut même y avoir un soutien juridique pour faire respecter le droit des personnes.

Vivre avec le VIH est souvent source d'angoisse et de mal-être, si bien qu'une écoute, un soutien psychologique sont nécessaires pour améliorer le suivi, augmenter la confiance en soi, atténuer la douleur (permanence associative hospitalière, groupe soutien, soutien psychologique, ateliers thématiques, relaxation...).

La permanence associative hospitalière a reçu, quant à elle, 137 personnes avec une répartition par âge très semblable à la prise en charge de la file active. Les histoires de vie, comme celle de cette femme de 70 ans, rigoureuse et qui a toujours dispensé auprès de ses enfants des messages de prévention, qui a refait sa vie au moment de sa retraite et qui ne s'est pas protégée, ne sont pas uniques. Ces personnes se sentent coupables, car cela ne devait pas leur arriver. Elles ne sont pas en mesure de se prendre en charge et sont en grande souffrance.

De même cet homme de plus de 60 ans contaminé depuis quelques années et qui considère qu'il n'a plus droit à une vie affective.

Tous ces vécus indiquent la détresse dans laquelle les seniors se débattent le plus souvent.





Les actions de prévention et d'incitation au dépistage sont peu nombreuses et restent insuffisantes

Mais Action Sida Martinique c'est aussi la lutte contre la discrimination et la prévention en milieu scolaire ou lors de manifestations « Grand Public ». La formation va donc pouvoir faire émerger des « Relais de Prévention des Risques Sexuels en Proximité ». C'est ainsi que la Présidente de l'association PROMITTO de Trinité peut être un référent et mettre en place des actions auprès de son public de personnes âgées.

C'est l'occasion aussi de participer à des conférences sur la sexualité des personnes âgées et parler de prévention durant la « Semaine Bleue » et bousculer les tabous et les idées recues.

LE VIH/SIDA CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES: UN PHÉNOMÈNE OUI S'ACCROÎT

Malheureusement ces actions de prévention et d'incitation au dépistage sont peu nombreuses et restent insuffisantes. Le nombre de personnes âgées de plus de 50 ans touchées par le VIH ne cesse d'augmenter, d'une part par les nouvelles infections chez les sujets plus âgés, et d'autre part du fait de l'accroissement de la durée de vie des personnes atteintes avec une meilleure prise en charge thérapeutique.

Notre société vieillit et les personnes atteintes de l'infection à VIH ou du sida aussi. De ce fait le problème du VIH/sida chez les personnes âgées est amené à prendre de l'importance. Des programmes de préventions et propositions systématiques de dépistage doivent être plus nombreux. La formation du personnel de la filière gériatrique hospitalière ou en institution doit intervenir pour éviter le rejet de cette population et permettre une fin d'existence dans des conditions décentes et acceptables.

> Marlène OUKA Présidente Action Sida Martinique





FLEXEO SANTE, LA SOLUTION POUR VOTRE DEPART A LA RETRAITE!

Le passage à la retraite vous ouvre de nouvelles perspectives... Et amène normalement de nombreuses interrogations, notamment en termes de couverture Frais de Santé? C'est donc l'occasion de vous interroger sur votre couverture santé et vos besoins en termes de prise en charge de vos dépenses de santé.

Sachez qu'il existe 2 types de contrats frais de santé pour les actifs: le contrat individuel que vous souscrivez vous-même auprès d'un organisme assureur, et le contrat collectif souscrit par une entreprise pour le compte de ses salariés.

Si comme beaucoup de salariés, vous étiez couvert dans le cadre d'une complémentaire santé d'entreprise, votre départ en retraite signifie bien souvent, l'arrêt immédiat de cette couverture. Vous devez alors souscrire un contrat individuel. Les cotisations de ce nouveau contrat sont souvent plus élevées, ceci s'explique par le fait que votre ex-employeur prenait à charge une grande partie de la cotisation de votre mutuelle. Sauf rares cas d'accords d'entreprises, lorsque vous passez à la retraite, la totalité de la cotisation est à votre charge.

Sachant que le coût d'une maladie ou d'un accident ne peut qu'augmenter avec l'âge, vous devez



Pour vivre votre retraite pleinement et en toute sérénité, vous devez choisir une complémentaire santé vous permettant d'ajuster vos garanties à vos dépenses réelles de santé

dès aujourd'hui anticiper en choisissant une complémentaire santé proposant des garanties solides, remboursant tous vos risques présents et futurs. Pour gagner en Sérénité, AG2R Preci vous présente les raisons qui vous permettront de choisir FLEXEO SANTE:

- 1 Une souscription simple dès 55 ans, sans limite d'âge, ni questionnaire médical!
- **2 Des formules « à la carte ».** Profitez d'une mutuelle adaptée à vos besoins, grâce à notre ingénieux système de

renforts! Vous ne portez pas de lunettes, alors pourquoi payer pour une garantie en optique!

Avec FLEXEO SANTE, supprimez les garanties superflues de votre formule, tout en restant bien protégé pour les autres soins (uniquement pour les formules MODULO SANTE)!

- 3 Des remboursements sous 48 heures et pas d'avance d'argent. Avec FLEXEO SANTE, vous bénéficiez du tiers-payant étendu. Fini les avances d'argent en pharmacie, dans les laboratoires ou chez les opticiens. Maintenant, vous pouvez acheter vos lunettes ou vos lentilles de contact les yeux fermés... ou presque!
- 4 Des « Bonus Fidélité » optique et dentaire avec des remboursements qui augmentent d'année en année (jusqu'à 4 ans, hors formules Primo): en dentaire,

votre plafond de garantie est doublé dès la seconde année! Que vous la consommiez ou non, vous conservez ce plafond de garanties doublé!

En optique, dès que vous ajoutez un renfort à votre formule, celui-ci augmente d'année en année avec un forfait maximal en année 4 (si le forfait n'a pas été consommé dans les années précédentes).

- 5 La liberté de changer de formule. Vous souhaitez démarrer par une couverture simple et augmenter ensuite vos garanties en cours de contrat? Avec FLEXEO SANTE, c'est possible! Après un an d'ancienneté, vous pouvez ajouter des renforts à votre protection. Parce que les choses bougent, nous bougeons avec vous!
- 6 des garanties spécifiques pour les 55 ans et plus. Pour vous, c'est un nouveau départ qui se prépare ou qui démarre. FLEXEO SANTE vous accompagne dans tous les moments importants de votre vie! Aussi, profitez de notre forfait Bien-être, c'est-à-dire: les remboursements de vos examens de prévention tels que le bilan auditif, le dépistage du cancer du colon, la prise en charge des soins spécifiques comme l'hospitalisation à domicile, l'implantologie, le crédit pédicure, le remboursement des médicaments pour lutter contre l'ostéoporose, contre la ménopause pour les femmes, et les traitements érectiles pour les hommes, la prise en charge de médecines douces, vaccins, voyages...
- 7 De nombreux services d'assistance (hors formule Primo Santé) seront mis en place à compter du 1er trimestre 2011. Vous pourrez ainsi bénéficier pour toute nouvelle inscription d'un Service ASSISTANCE Complet 24h/24 et 7j/7, qui sera inclus dans votre couverture, à savoir:

- l'assistance en cas de maladie ou d'accident au domicile: transport du bénéficiaire à l'hôpital et retour au domicile, location TV, aide ménagère, séjour à l'hôtel d'un proche auprès du bénéficiaire...
- l'assistance spécifique en cas de maladies graves: - soutien psychologique, déplacements pour analyses et examens médicaux, garde à domicile des enfants et des petits enfants à charge de -15 ans, et garde des animaux de compagnie. Votre santé dépend en grande partie de vous, votre protection aussi: vous êtes, en effet, le mieux placé pour connaître le type de couverture dont vous avez besoin.

Vous pourrez enfin vous soigner, sans vous ruiner!

Une chose est sûre: Pour vivre votre retraite pleinement et en toute sérénité, vous devez choisir une complémentaire santé vous permettant d'ajuster vos garanties à vos dépenses réelles de santé; C'est pour cela qu'AG2R PRECI, a créé pour vous FLEXEO SANTE!



FLEXEO SANTE vous propose son produit MODULO, pour adapter votre FORMULE A LA CARTE! Vous économiserez ainsi sur le prix de votre formule tout en restant bien assuré sur les garanties essentielles, et très bien assuré sur les garanties dont vous avez le plus besoin!

Avec la baisse de vos revenus, il est important d'effectuer un bilan de vos besoins en remboursement de frais de santé et d'adapter au mieux les garanties de votre formule.

Vous pourrez enfin vous soigner, sans yous ruiner!

Pour profiter de cette Complémentaire Santé, en toute sérénité, contactez vite notre conseiller au 05 96 55 61 17





ROSELYNE RAGALD, LA « MANIOQUEUSE »

Roselyne RAGALD a rejoint l'entreprise familiale au Lorrain: la Case à Manioc RAGALD. Depuis quinze ans, avec quatre de ses frères, elle déploie une énergie folle pour transformer la racine de manioc en farine. Une farine d'excellente qualité, made in RAGALD: une valeur sûre.

Roselyne RAGALD au tamisage de la farine de manioc

n effet, le procédé de fabrication RAGALD, avec un double tamisage de la farine, donne un produit apprécié, reconnu dans toute la Martinique et même ailleurs! Le manioc, Roselyne est tombée dedans il y a quinze ans. Elle travaillait alors comme animatrice commerciale dans une entreprise privée quand sa mère lui a proposé de vendre un sac de manioc.

Ce fut alors l'escalade: un sac, puis deux, puis trois... Roselyne s'est alors rendu compte à quel point la farine fabriquée par sa mère avait du succès. Sa décision était prise: elle prendrait le relais de sa maman.

« En fait, la fabrication de la farine de manioc est ancrée dans notre famille depuis cinq générations... j'ai compris que c'était à mon tour de reprendre le flambeau; j'ai laissé mon travail et j'ai intégré l'entreprise familiale. Aujourd'hui, je me définis comme une « manioqueuse »!

Même si c'est très fatiguant, même si je n'ai plus une minute à moi, j'aime ce que je fais. J'ai la passion du manioc, j'en rêve même la nuit!

Et puis, travailler avec mes frères est un réel plaisir. On a coutume de dire qu'il est compliqué d'associer travail et famille, mais en ce qui nous concerne, c'est l'inverse. Je sais que je peux compter sur eux; ils me font confiance et sont prêts à me suivre dans tous les projets que je propose. Nous formons une équipe très unie et solidaire.

LA PASSION DU TRAVAIL BIEN FAIT!

Nous cultivons 5 hectares en tout: un peu de tomates, un peu de dachines, quelques pieds de piments, mais l'essentiel est consacré au manioc. La récolte se fait tout au long de l'année. Après avoir planté, nous attendons un an avant d'extraire les racines et commencer le travail de transformation. Il faut savoir qu'un hectare de manioc donne 10 tonnes de farine.

la fabrication de la farine de manioc est ancrée dans notre famille depuis cinq générations...

Pour assurer la transformation du manioc, nous disposons d'un outil semi-moderne. On commence par éplucher, gratter, « grager » la racine à la main. Cette étape est importante et doit être menée avec application, si l'on veut obtenir par la suite une farine de bonne qualité. Le manioc est ensuite lavé et râpé dans un moulin.



Vient l'étape du pressage. L'essorage permet d'extraire 70 % de l'eau contenue par la racine.

On laisse reposer. Après une heure et demie, on pratique un premier affinage; on tamise pour enlever les fibres et déchets qui sont gardés et donnés en alimentation aux poules.

On procède alors au séchage. Et c'est là qu'intervient la touche finale « RAGALD », on va de nouveau passer la matière au tamis pour obtenir un produit bien fin, bien blanc, une farine de manioc de grande qualité.

LE MANIOC, UN PRODUIT TRÈS APPRÉCIÉ

Aujourd'hui, la demande est très forte sur le marché, nous sommes régulièrement en rupture de stock. Nous ne sommes pas en mesure d'approvisionner les supermarchés qui achètent la farine de manioc du Brésil. Certes, de cette

La farine de manioc et ses vertus thérapeutiques Quelques conseils de Gérard RAGALD

- Pour faciliter le transit intestinal: Mélanger deux cuillères à soupe de farine de manioc dans un bol de lait. Consommer froid ou chaud.
- En cas d'ulcère Mélanger deux cuillères à soupe de farine de manioc dans un bol de lait à laisser quelque temps au congélateur. Lorsque le contenu du bol commence à congeler, remuer et consommer.
- En cas de blessure Appliquer la farine de manioc sur la plaie afin de faciliter la cicatrisation.



façon, l'approvisionnement est régulier et le produit est moins cher, mais il faut dire que la qualité n'est pas la même! Nous avons choisi de vendre notre farine à notre réseau habituel, constitué des vendeuses sur le marché, de tous les clients qui nous connaissent, et je vous assure que la demande est importante car la farine RAGALD jouit d'une excellente réputation!

Nous sommes présents sur toutes les grandes manifestations agricoles et avons ouvert notre site de fabrication au public le mardi. Nous recevons à partir de 9 heures; nous proposons à la vente la farine de manioc bien sûr mais également les kassav qui obtiennent un grand succès.

Agrémentée de confiture de coco, de confiture d'ananas, jambon-fromage, morue ou poulet... quelle que soit sa préparation, la kassav est très appréciée des clients.

Si aujourd'hui, nous n'avons aucun mal à écouler notre marchandise, notre objectif vise à préserver ce patrimoine, à mieux faire connaître le manioc, à le faire apprécier des Martiniquais. Il faut savoir qu'en Martinique, on consomme le manioc sous forme de farine ou de kassav. mais ailleurs, au Brésil notamment. cette racine est utilisée sous des formes multiples et variées. C'est pourquoi, j'ai le projet de réaliser un voyage d'études dans ce pays, pour en apprendre davantage et mieux connaître toutes les utilisations possibles du manioc. »

Vous qui passez par le Lorrain, faites un détour par la case à manioc RAGALD, au quartier Vallon, vous y trouverez des gens charmants, accueillants, qui savent vous communiquer leur passion du manioc... vous verrez, vous ne le regretterez pas! =

Roselyne, Gérard, Roger et Robert RAGALD

vous accueillent chaque mardi à partir de 9 h 00 Case à manioc RAGALD **Quartier VALLON** 97214 Le Lorrain 0596 **53 41 45** - 0696 **20 06 34**









CHIMEN RIMED RAZIÉ

L'OASIS DES AÎNÉS poursuit avec vous la visite du jardin de Christine Germaine VICROBECK au Marigot...

Pour soigner le foie

- Feuilles de Boldo mélangées à des feuilles de « mâle papaye »
- Thé pays

POUR FACILITER LA DIGESTION

- Verveine blanche
- Menthe pastille et patchouli: ces deux plantes sont également efficaces contre les gaz
- Balais doux + verveine blanche: mélange utile pour bien éliminer

CONTRE LES MAUX D'ESTOMAC

- Thé pays
- Zeb charpentier
- Ganja

Pour apaiser les maux de ventre des femmes

- Zeb a chat

Pour aider à Éliminer les vers

- Feuilles de Pompon à tremper dans du vermouth: une cuillère chaque matin

POUR LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION

- Fleur Acacia alata

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



Pour toute information sur les plantes médicinales, vous pouvez également contacter La Pépinière du Morne Labbé au Robert - Tél. 0596 71 63 63 ou 0596 65 11 13

« MIEUX VOUS CONNAÎTRE »

Le portrait ci-contre vous a plu?

Si vous aussi, vous avez un talent, une passion que vous souhaiteriez partager avec nos lecteurs, faites nous part de votre originalité en complétant ce questionnaire:

Vous êtes retraité(e)	du:		
	Public	Privé	
Votre talent correspo	ond à quel domaine?		
	La musique	L'artisanat	Le voyage
	La peinture	La pêche	Les nouvelles technologies
	Autres (précisez):		
Nom:		Prénom:	
Tél.: 0596	_0696		<u></u>
Adresse mail:			_ @
Disponibilités : Jours			Heures

Merci de nous déposer ce questionnaire rempli dans la boîte aux lettres de L'IRCOM, nous aurons le plaisir de vous contacter

UNE FLEUR PARMI LES FLEURS

Il est sans doute inutile de présenter Agnès JEAN-FRANÇOIS, cette artiste autodidacte polyvalente, retraitée CGSS, qui a fait de sa maison, son intérieur, son jardin, un havre de paix où règnent la douceur, l'harmonie, l'esthétique... Chaque détail de la décoration de sa coquette demeure mérite l'attention, suscite l'admiration.

gnès JEAN-FRANÇOIS, JAF de son nom d'artiste, a baigné dans le monde artistique. En effet, elle a été l'épouse du peintre sculpteur Yves JEAN-FRANÇOIS appelé JYF, décédé en 1996.

« J'ai toujours été très attentive à l'aménagement, l'embellissement, la décoration de ma maison, mais je n'ai commencé à peindre qu'après la mort de mon mari. À cette époque, je ne me sentais pas bien dans ma peau. J'ai beaucoup prié et c'est comme si je ressentais un élan nouveau; je suis montée dans l'atelier de mon mari et je m'entends encore lui dire: « j'ai envie de peindre, alors si tu es là, viens m'aider, je n'ai jamais appris à peindre, à dessiner, qu'est-ce que je vais faire de tes pinceaux, de tes tubes de peinture... aide-moi! »

Je me suis alors installée dans son atelier et j'ai commencé à badigeonner. Depuis, je suis mon instinct, c'est comme si mon expression s'était libérée.

J'ai bien pris quelques cours ici et là... mais j'ai toujours préféré suivre ma voie, et peindre en me laissant guider par mon esprit, par mes émotions, par ce que je ressens au plus profond de mon cœur. » Cette grande sensibilité artistique, Agnès le met au service de tout ce qui l'entoure. « Lorsque nous avons acheté cette maison, c'était un véritable taudis. J'y ai passé du temps et consacré beaucoup d'énergie. Mais grâce à Dieu, qui m'a dotée d'une grande sensibilité et d'un esprit d'initiative, j'ai fait de cette maison un doux cocon dans lequel je me sens si bien aujourd'hui. Je récupère tout un tas de choses abandonnées, je les transforme, les déforme, les remets en forme... mais sans jamais rien détruire: je suis une chineuse récupératrice - adepte du recyclage! Je pense sincèrement que nous vivons dans l'abondance matérielle, nous jetons, gaspillons alors que nous pouvons faire des merveilles avec un rien!

AGNÈS OU LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

C'est un message fort que je veux faire passer; nous nous complaisons dans la consommation à outrance, sans réfléchir. On achète et puis on jette, alors qu'un objet peut avoir plusieurs vies, il suffit juste d'un peu de créativité. »



a maison d'Agnès mérite le détour et pourrait figurer dans les guides touristiques pour le plus grand plaisir des visiteurs l



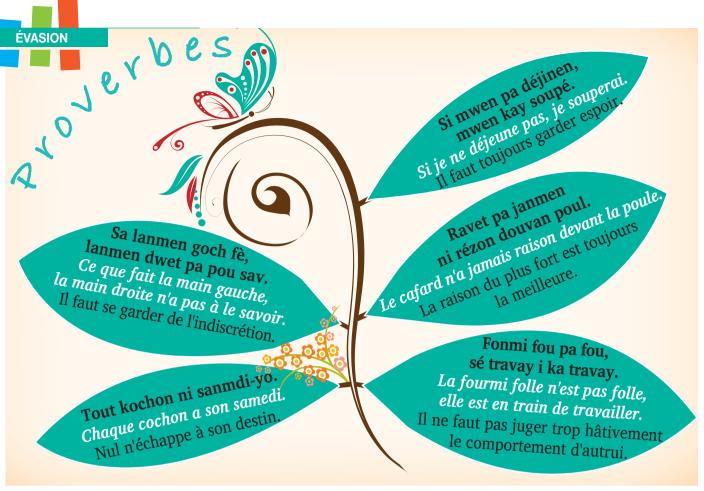
Agnès JEAN-FRANÇOIS ou JAI devant une de ses toiles

Des idées et un esprit créatif, Agnès en a à revendre!! Ou'il s'agisse de ses vêtements, de ses meubles ou d'objets de décoration.... elle sait faire du neuf avec du vieux. Un abat-jour quelconque devient un bijou de décoration, des vieux tubes déglingués deviennent un lit de princesse! Sa maison vit, respire, vous invite au bonheur! Pour mettre en valeur cette magnifique demeure, Agnès entretient elle-même son jardin au mille couleurs qui semble sorti d'un conte de fée!

« Je réside un peu avant l'église du Calvaire et bien souvent les touristes qui passent s'arrêtent et demandent à photographier mon jardin, ma maison, mon univers. Mes fleurs sont mes amies, ma passion. Chaque matin, je leur parle... Je sais qu'elles m'entendent et qu'elles me répondent en me gratifiant de leur couleur, de leur beauté; elles m'apportent la joie de vivre. »

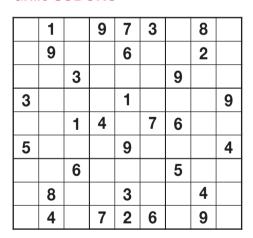
Rendre visite à Agnès, admirer sa maison, vous émerveiller de son jardin vous donnent de l'énergie, de la gaîté... vous avez envie d'être heureux, tout simplement. Merci Agnès.

Contact: Tél. 05 96 73 29 03 E-mail: **agnes. jean-francois@only.fr**



Faites marcher vos méninges!

Grille SUDOKU



Devinez les mots suivants qui ont trait à la retraite

Éni	gme	e 1					_			
		F		R	М					
Éniç	gme	e 2								
Р			Υ	-				M		
Éniç	gme	e 3								
	Ε		I		R	S				
Énigme 4										
	L			N				Ε	N	Т
Énigme 5										

Solution SUDOKU

3	6	8	9	2	L	g	Þ	ŀ
9	7	L	G	3	ŀ	6	8	7
2	ŀ	g	6	Þ	8	9	3	7
Þ	L	ŀ	2	6	3	8	9	ç
8	3	9	L	G	ħ	ŀ	2	6
6	g	2	8	ŀ	9	Þ	L	3
L	9	6	ŀ	8	2	ε	g	₽
ŀ	2	3	Þ	9	G	7	6	8
g	8	ħ	3	L	6	2	ŀ	9

Solution ÉNIGMES

9 - GENERATION

4 - ALLONGEMENT

3 - SENIOHS

2 - PAPY-BOOM

1 - REHORME

Regardez ces 9 formes pendant 15 secondes, cachez-les, puis répondez aux questions posées en bas de page:



















5 mn après, essayez de vous rappeler quelle forme se situe en cinquième position, et quelle est sa couleur? 10 mn après, regardez à nouveau les formes et répondez aux questions suivantes:

1 - Combien y a-t-il de formes rondes?

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

3 - Combien y-a-t-il d'étoiles?

4 - combien y a-t-il de couleurs ?

les belles histoires de chez nous... SI LA MARTINIQUE REDEVENAIT CE QU'ELLE ÉTAIT...

Si la Martinique redevenait ce qu'elle était! Revoir les « TERRES SAINVILLES » avec ses petites rouettes, ses petites impasses, ses petits sentiers boueux où l'on s'y perdait si facilement et où les fourmis allaient à la file comme pour un enterrement. Revoir le dédale de ses petites ruelles où les gosses nus ou dépenaillés s'amusaient, ces gosses qui connaissaient si bien les noms des habitants de ce quartier et qui, rieurs ou gouailleurs, vous renseignaient si gentiment. Revoir ces petites cases où flottait une odeur de friture ou de confitures, ces petites cases baignées d'une lumière douce et diversement colorée suivant que le soleil donnant dans l'un ou l'autre des petits carreaux rouges, verts, oranges ou bleus qui cernaient les petites fenêtres. Revoir ce petit peuple à la mauvaise réputation, qui ne faisait rien posément, avec modération, qui avait l'air de partir à l'attaque même quand il s'agissait d'un enfant à torcher ou à corriger ou d'un bouton à recoudre.

Ce petit peuple chez qui tout était excessif, de ses démonstrations affectueuses à ses colères, mais qui au fond était si simple et si bon enfant, si spirituel parfois et si gai, qui avec n'importe quel sujet improvisait une chanson, une rengaine qui pétillait comme un frais et bon mabi, et comme cette si piquante biguine.

«LA PEAU FROMAGE»

ALLEGRETTO

1er couplet

La peau fromage moin ka mandé ou

En qui rapport ou ka trouvé ou Pou ou allé dit dans tout' la ville Moin posé ou en gros lapin (bis)

2ème couplet

La peau fromage pas oublié À peine six mois n'homme la mayé Ou té lé dérangé ménage li Mais i posé ou en gros lapin (bis)

3ème couplet

Bateau l'Amiral dans la rade là La peau, ma fi monté à bô Allé trouvé cé Cols bleus à Quitté n'homme mayé a tranquille (bis)

Lapin posé i bien posé Lapin posé i bien posé Lapin posé i bien posé Lapin, lapin a posé tout patout La peau, la peau, la peau

fromage

Laissez les hommes passés surtout les hommes mayés (bis)



Tout prévoir avec FLEXEO votre couverture sur mesure!

2 mois de cotisation offerts*

Particuliers (actifs, étudiants, retraités, chefs d'entreprise...)

- · Souscription sans limite d'âge ni examen médical.
- · Remboursement sous 48h.
- · Des Bonus fidélité en optique et dentaire.
- La prise en charge d'actes bien-être : diététiciens, ostéopathies...
- · Aucune avance d'argent grâce au tiers-payant.
- Remboursement avantageux des frais d'hospitalisation, dentaires, optiques...
- Pas de délai d'attente sur modulo santé base
- Le remboursement des soins non pris en charge par le Régime Obligatoire : chirurgie de la myopie, lentilles jetables, implantologie..

Pour plus d'informations sur Flexeo :

05 96 55 61 17

(coût d'un appel local)

AG2R Préci, à vos côtés jour après jour!

<u>PréCİ</u>