

N°2 - MARTINIQUE - Juin 2025

**SPÉCIAL
SENIOR**

RIMÉD

Le mag santé qui nous ressemble

BEAUTÉ

**Peau noire,
cheveux
blancs**

MÉNOPAUSE

**La naturopathie
à mon secours**

DOSSIER

**50 ans,
j'fais
le bilan !**

By **E\\'AG**

Hydratis

Optimise l'hydratation

Et si vous étiez
DÉSHYDRATÉ?



FATIGUE



PERTE DE
CONCENTRATION



CRAMPES



COURBATURES



PEAU SÈCHE



1 pastille dans un verre d'eau
= une boisson ultra-hydratante !

En pharmacies et parapharmacies – distribué par CRVM.

Cheveux blancs, et alors ?

À 13 ans, premier cheveu blanc. Un intrus, arraché aussi sec. Mais les renforts n'ont pas tardé. Béatrice a riposté : balayages, mèches et colorations. La guerre a duré des années ! Puis, le Covid est arrivé. Plus de coiffeur à l'horizon. Alors, elle a déposé les armes, regardé l'ennemi gagner du terrain.

« Je voyais mes racines repousser, mes cheveux changer, ma vraie nature réapparaître. Et contre toute attente, j'ai aimé ce que j'ai vu ! »

Elle a tout coupé, les pointes, les faux-semblants, les jonctions. *« J'ai décidé de laisser vivre mes cheveux blancs. Libres. Naturels. Ils disent que je n'ai plus peur d'être moi. Ils disent que je ne cours plus après ma jeunesse, que je suis libérée. »*

Chez Rimèd, ça nous a plu ! Alors, on lui a proposé un shooting photo avec Lou Denim. Et devinez quoi ? Le résultat est tellement canon qu'on a décidé d'en faire notre une ! Parce que non, les cheveux blancs n'enlèvent rien. Au contraire : ils ajoutent. Du caractère, de la profondeur, de l'élégance...

« J'ai décidé de laisser vivre mes cheveux blancs. »

Malika Roux
Rédactrice en chef



Consultez tous nos magazines sur www.ewag.fr

Pour nous envoyer un mail :
prenomnom@ewag.fr

Directeur de publication

Laurent Nesty

Directrice de la diffusion

Audrey Barty

Directrice commerciale

Émilie Valérius

RÉDACTION

Rédactrice en chef

Malika Roux

Secrétaire de rédaction

Caroline Bablin

GRAPHISME

Design graphique

Magaly Mondésir

Crédits photos

Gettyimages

Photographes

Jean-Albert Coopmann

Lou Denim

Photo de couverture

Lou Denim

Modèle

Béatrice de Boisrolin

Mise en beauté

Yannick Bellair

AGENCES

Martinique

Émilie Valérius (0696 81 60 43)

emilievalerius@ewag.fr

Luciano Sainte-Rose (0696 07 62 64)

Guadeloupe

Aurélié Bancet (0690 37 54 82)

Audrey Béral (0690 27 82 22)

Marie Prat (0690 56 72 84)

Guyane

Mathieu Delmer (0694 26 55 61)

DIFFUSION

Directrice diffusion

Audrey Barty

Brand content manager

Anouck Talban

Cheffe de projet contenu

& social media manager

Léo Vignocan

Community manager

Magaly Mondésir

VIDÉO

Directeur du pôle vidéo

Robin Lelièvre (0690 34 90 01)

JRI

Alice Colmerauer (0690 30 84 30)

Sariatha Boulard (0696 28 84 87)

DISTRIBUTION

MCP/Joseph Paulmin



Céline Guillaume
Journaliste



Jean-Albert Coopmann
Photographe



Malika Roux
Rédactrice en chef



EWAG GUADELOUPE
SIÈGE

Rue H. Becquerel - BP2174
97195 Jarry Cedex
0590 41 91 33

EWAG GUYANE

5 Chemin Grant
Lotissement Montjoyeux
97300 Cayenne
0694 26 55 61

EWAG MARTINIQUE

ZAC Étang Z'abricot,
Immeuble Périé Médical,
22 Rue Ernest Hemingway,
97200 Fort-de-France
0596 30 14 14



© EWAG - La reproduction, même partielle, des articles et illustrations publiés dans ce magazine est interdite. EWAG décline toute responsabilité pour les documents remis.

Ce magazine est imprimé aux Antilles-Guyane, imprimeur certifié PEFC, sur papier issu de forêts gérées durablement. Ouvrage imprimé à 100% avec des encres respectueuses de l'environnement et conforme à la norme imprim'vert.

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

NOUVEAU

XTRASLIM CHRONO FORT

**PERTE DE POIDS⁽¹⁾
& PEAU D'ORANGE⁽²⁾**

**HAUTEMENT
DOSÉ EN
ACTIFS**



MOROSIL[®] 400 mg
ACTIF TESTÉ SCIENTIFIQUEMENT*

+ COLLAGÈNE MARIN 2000 mg

Distributeur Caraïbes : Sanisco Caraïbes - info@sanisco.com

Photo : PeopleImages / iStock / Getty Images Plus.

*Etude scientifique MOROSIL[®] randomisée en double aveugle versus placebo, 30 sujets, 12 semaines, Janvier 2022, DOI: 10.3390/nu14030427.

⁽¹⁾ Le cassis contribue à la perte de poids. ⁽²⁾ Le marc de raisin aide à lutter contre l'aspect peau d'orange.

Complément alimentaire. Demandez conseil à votre pharmacien.

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, d'un mode de vie sain et de la pratique d'une activité physique régulière.



16

L'interview

Gilberte Ruster,
infirmière.



51

J'FAIS LE BILAN !

À partir de 50 ans,
plusieurs bilans de
santé sont essentiels.
Objectif : être acteur
de sa santé !

12

La journée
à ne pas louper



12 La journée à ne pas louper
22 juin : journée nationale de
réflexion sur le don d'organes

16 L'interview
Gilberte Ruster : « *Le métier
d'infirmière, c'est 90 % de
relationnel et 10 % de soin* »

22 Question de comptoir
J'ai des médicaments
dont je n'ai plus l'utilité.
Que dois-je en faire ?

24 T'en penses quoi ?
À quel âge est-on vieux ?

28 L'enquête
Quel est le secret
de nos centenaires ?

36 Le chiffre
Aidants familiaux :
combien sont-ils ?

40 C'est dans l'hair
Peau noire, cheveux blancs

47 Secrets de beauté
5 Tips beauté
pour peaux matures

**51 Dossier spécial
J'FAIS
LE BILAN !**
Au programme : repérer les
bonnes (et moins bonnes)
habitudes de vie, identifier les
facteurs de risque de maladies
(diabète, cœur...), réaliser
des dépistages (cancers...),
surveiller sa vue, son audition,
choisir sa mutuelle et faire des
rappels de vaccination.



47

Secrets de beauté



74

C'est pas tabou

Sexe après 50 ans :
c'est encore mieux !

78

À table

À 50 ans,
je mange local
et j'adore ça !

AU SOMMAIRE

70 **Au naturel**

La naturopathie pour
soulager la ménopause

74 **C'est pas tabou**

Sexe après 50 ans :
c'est encore mieux !

78 **À table !**

À 50 ans, je mange local
et j'adore ça !

86 **Green**

Dans mon jardin créole

93 **C'est de saison**

Y'a quoi de bon
dans la patate douce ?

94 **Mets tes baskets**

Bougez au son
du tambour bélé

100 **Bon plan**

Du sport
sur ordonnance ?

104 **Vie pratique**

Et si on prenait une
retraite progressive ?

108 **Mieux vaut prévenir**

Évaluez la sécurité de
votre logement

3

NUTRIMENTS ANTI-DÉMENCE !

La vitamine D, les oméga-3 et les vitamines du groupe B pourraient permettre d'éviter les démences. Selon une étude publiée dans la revue *Neurology*, les scientifiques de l'Alzheimer Prevention Expert Group révèlent qu'une carence de ces trois nutriments essentiels multiplie par quatre le risque de dégénérescence cognitive !

On aime !

Un livre intergénérationnel

Chaque mois, les élèves d'une classe de 4^e du collège Joseph-Pitat (Guadeloupe) ont rencontré les résidents des Ehpad Les flamboyants de Gourbeyre et du Sacré-Cœur de Basse-Terre dans le cadre d'ateliers d'écriture. Ce projet intergénérationnel a donné lieu à un livre écrit à plusieurs mains : *Deux générations, une expérience* (édition Coline Rouge). Un projet de Jihane Eddo Botreau-Roussel.



SARGASSES : un rapport alarmant !

Le comité indépendant d'experts sur la problématique des sargasses missionné par l'Agence régionale de santé, la Collectivité territoriale de Martinique et le CHU, vient de rendre son rapport préliminaire. Il dresse un état des lieux préoccupant des risques sanitaires et propose une série de recommandations urgentes.

Parmi celles-ci :

- **une meilleure prise en charge des enfants très exposés** dans les établissements scolaires proches du littoral ;
- **mieux caractériser les effets de ces gaz** responsables de troubles respiratoires, de maux de tête, de nausées ou de vertiges, voire de pertes de connaissance en cas d'exposition aiguë sur les plus jeunes. Le comité d'experts recommande de rechercher systématiquement ces signes cliniques chez les personnes exposées ;
- **la création d'une cellule opérationnelle** dédiée composée de professionnels de santé libéraux et hospitaliers, chargée de recenser les cas cliniques, de sensibiliser les professionnels de santé et informer la population sur les symptômes et les gestes de prévention.



#JUIN VERT : check ton col !

C'est le mois de sensibilisation au dépistage et à la prévention du cancer du col de l'utérus.

Pourquoi c'est important ?

Parce qu'avec un dépistage précoce des lésions cancéreuses, c'est 90 % des cancers du col de l'utérus qui peuvent être évités !



Retrouvez le battle santé
by Ewag en partenariat
avec l'ARS Martinique
sur le thème « idées
reçues autour de la santé
sexuelle ».



Guyane

60 nouveaux distributeurs de préservatifs



Lutter contre l'augmentation des infections sexuellement transmissibles dans le département. C'est le sens du déploiement de 60 distributeurs de préservatifs supplémentaires en Guyane dans le cadre de la Stratégie nationale de santé sexuelle 2017-2030. Cette initiative s'accompagne, sur le site internet de l'ARS, d'une cartographie interactive afin de localiser le distributeur le plus proche de chez soi, quel que soit l'endroit où l'on se trouve en Guyane. Rappelons que les taux de dépistages positifs aux infections *Chlamydia trachomatis*, gonocoque et syphilis restent deux fois plus élevés que ceux observés dans l'Hexagone, selon le dernier bulletin de Santé Publique France.

Outre-mer

Comment allez-vous ?

De mai à décembre 2025, l'enquête Santé en Outre-mer s'intéresse à l'état de santé de nos départements. Si votre logement est tiré au sort, vous recevrez un appel pour un rendez-vous. **L'enquêteur vous interrogera pendant 45 minutes sur la façon dont vous percevez votre santé** (maladies chroniques, douleurs, état psychologique, etc.), **vos parcours de soins** (hospitalisations, consultations de professionnels de santé, examens, renoncement à des soins, etc.) **ou encore vos habitudes de vie** (activité physique, consommation de tabac et d'alcool, alimentation, etc.). Cette enquête permettra de mesurer l'évolution de l'état de santé de la population et de la comparer avec celle de l'Hexagone. **Elle est menée par l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) et la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Dress).**



On ne fume plus dans les lieux publics !



La ministre de la Santé, Catherine Vautrin, a annoncé l'interdiction de la cigarette dans tous les lieux publics où peuvent se trouver des enfants à compter du 1^{er} juillet. Plages, parcs et jardins publics, abris de bus, équipements sportifs, abords des écoles, collèges et lycées. « *Là où il y a des enfants, le tabac doit disparaître partout en France* », a déclaré la ministre. Le non-respect de l'interdiction « *pourra engendrer une contravention de quatrième classe, soit 135 euros* ».

28 000

D'ici 2030,
la Guadeloupe
pourrait compter
28 000 personnes
âgées de 60 ans et
plus en situation de
dépendance, soit 8 000
de plus qu'en 2017.

Martinique

Hébergement pour seniors : des démarches simplifiées !

Depuis janvier 2025, toutes les demandes d'admission en hébergement pour seniors en Martinique se font via le **portail national ViaTrajectoire**. Cette plateforme numérique, lancée par l'Agence régionale de santé (ARS) de Martinique et le Groupement régional d'appui au développement de la e-santé (GRADeS) vise à simplifier les démarches et améliorer l'accès à l'information pour les familles et les usagers.



Donnez votre sang

À la veille des grandes vacances et en ce début de saison cyclonique, l'Établissement français du sang renouvelle son appel aux dons ! Un acte solidaire pour maintenir les stocks et sauver des vies.

■ En Martinique, l'EFS organise environ 300 collectes mobiles par an et accueille les donneurs à la Maison du don de Fort-de-France.



LA GUYANE inaugure son CHRG

Le Centre hospitalier régional de Guyane (CHRG) vient d'être créé. Le nouveau centre regroupe les trois hôpitaux publics de Cayenne, Kourou et Saint-Laurent-du-Maroni. Par ailleurs, le CHRG « *fédérera les trois hôpitaux de proximité de Saint-Georges, Grand-Santi et Maripasoula, ainsi que le réseau des quinze centres délocalisés de prévention et de soins (treize existants et deux en projet à Saint-Elie et Apagui) qui sont rattachés au Centre hospitalier de Cayenne.* » Une étape qui préfigure la future transformation en centre hospitalo-universitaire (CHU). En effet, seul un CHR peut signer la convention entre l'Université de Guyane et l'unité de formation et de recherche (UFR) de sciences médicales et de santé.



La santé a son partenaire financier



SAFIE



Ici pour être contacté

UN PROJET DANS LA SANTÉ À FINANCER ?

La santé,
une grande diversité
d'activités
professionnelles



Votre projet, une réponse à la :

Prévalence de certaines maladies
et de **pathologies chroniques**.

Réduction des **inégalités sociales**
et **territoriales** de santé.

Perte d'autonomie et **vieillesse**
de la population.

Difficulté d'**accès au système de santé**
en raison de la **lisibilité** ou de la **mobilité**.



SAFIE S'ENGAGE À VOS CÔTÉS

Pour aider nos territoires à relever leurs grands enjeux de santé.

Garantir à chaque personne un accès à une prise en charge de qualité, quels que soient son lieu de résidence, la gravité de sa maladie ou la complexité de son traitement.

Financer les métiers de la santé, notre grande priorité

22 JUIN

JOURNÉE NATIONALE DE RÉFLEXION SUR LE DON D'ORGANES

► Texte : Anne de Tarragon

La loi stipule que nous sommes tous présumés donneurs d'organes et de tissus, sauf si nous avons exprimé de notre vivant notre refus d'être prélevé. En parler est donc primordial.

DEPUIS QUAND ?

Le ministère de la Santé a instauré, le 22 juin 2000, la journée nationale du don d'organes ou, plus exactement, la journée nationale de « *réflexion sur le don d'organes et la greffe, et de reconnaissance aux donneurs* ». Cette année-là, les associations militant pour le don d'organes avec le soutien de l'Agence de la biomédecine et de la Fondation de l'Académie de médecine, à l'initiative du collectif Greffes+ et de France Adot, ont adopté le « *ruban vert* », symbole de

la cause. En 2012, la journée nationale évolue, devenant aussi un moment de reconnaissance envers les donneurs et leurs familles.

POURQUOI CETTE JOURNÉE ?

Comme le rappelle Hélène Louis-Michel, infirmière coordinatrice hospitalière du prélèvement d'organes et de tissus au CHU de Martinique, « *le 22 juin est une journée phare, mais en parler tous les autres jours de l'année est primordial. Il est indispensable, pour que les patients en*

attente de greffe soient sauvés, de dire à nos proches notre choix en matière de don d'organes : je ne suis pas opposé/je suis opposé. Il arrive en effet que les familles interrogées lors du décès de leur proche se positionnent contre, alors que la personne était pour, mais ne l'a jamais dit. » Les chiffres indiquent que 80 % des Français sont favorables à ce don, 91 % pensent qu'il est important d'en faire part à ses proches, mais seulement 47 % l'ont fait.

POURQUOI TANT DE REFUS ?

S'inscrire au registre national des refus reste la principale façon de manifester son choix de ne pas faire de don. Le pourcentage national de refus s'élève à 36 %. En Martinique, comme aux Antilles-Guyane, il est plus élevé. « En 2024, nous avons 21 donneurs potentiels, explique Hélène Louis-Michel, seuls 6 ont été prélevés. 42 personnes auraient pu être sauvées. Les raisons ? Le refus du défunt de son vivant ou de ses proches ensuite. Nous constatons que les refus de don sont plus importants lorsque la société civile est agitée de difficultés sociales, comme si la réponse négative exprimait un mal-être, une colère face aux institutions. »



LE CHIFFRE 200

Aux Antilles-Guyane, seule la greffe rénale est pratiquée, au CHU de Guadeloupe, que le receveur soit de Martinique, Guadeloupe ou Guyane. La liste d'attente compte environ 200 personnes.

Retrouvez ici un témoignage émouvant sur le don d'organes.



#JUIN VERT

Dépistage du cancer du col de l'utérus : un geste simple qui sauve des vies !

► Texte : Adeline Louault - Photo : Jean-Albert Coopmann

Chaque année, le cancer du col de l'utérus touche près de 3 000 femmes* en France. Or, 9 cancers sur 10 pourraient être évités grâce à un dépistage régulier. Explications avec le Dr Judicaëlle Montlouis-Calixte, gynécologue-obstétricienne au CHU de la Martinique.

Qu'est-ce que le cancer du col de l'utérus ?

12^e maladie grave mortelle chez la femme, ce cancer se développe à partir d'anomalies survenant dans les cellules du col de l'utérus. Il peut être soigné par un traitement chirurgical dans les stades très précoces, par radiothérapie et chimiothérapie pour les stades plus avancés. Il est souvent dû à une infection persistante par des papillomavirus humains (HPV) de type oncogène, sexuellement transmissibles, mais il existe d'autres facteurs de risque : la précocité des rapports sexuels, la multiplicité des partenaires, le tabagisme, l'utilisation prolongée de la contraception hormonale. En 2023, le cancer du col utérin a touché 3 159 nouvelles femmes en France. Malgré une diminution de la maladie dans les pays dits développés, l'incidence reste élevée aux Antilles. Cela s'explique aussi par une couverture de dépistage encore insuffisante.

Y a-t-il des symptômes qui doivent alerter ?

Longtemps asymptomatique, le cancer du col de l'utérus s'exprime, chez certaines patientes, par des saignements anormaux lors des rapports et, à des stades avancés, par des douleurs lombaires et pelviennes.

Le dépistage est donc fondamental, même si on se sent en bonne santé ?

Le dépistage régulier permet de détecter les anomalies cellulaires avant qu'elles ne deviennent cancéreuses. Si elles sont traitées à temps, on évite le développement du cancer. Il permet également de diagnostiquer des cancers à un stade précoce et ainsi d'améliorer les chances de guérison.

À quel âge commencer le dépistage et à quelle fréquence faut-il le renouveler ?

Depuis 2018, nous sommes passés d'un dépistage individuel à un dépistage organisé pour les femmes âgées de 25 à 65 ans. Entre 25 et 30 ans, il est recommandé d'effectuer deux frottis cervicaux utérins à un an d'intervalle, soit à 25 et 26 ans. S'ils sont normaux, un troisième examen a lieu 3 ans plus tard, à 29 ans. De 30 à 65 ans, les femmes effectuent un dépistage tous les 5 ans. Ce test recherche la présence persistante de papillomavirus humain oncogène dans les cellules du col de l'utérus.

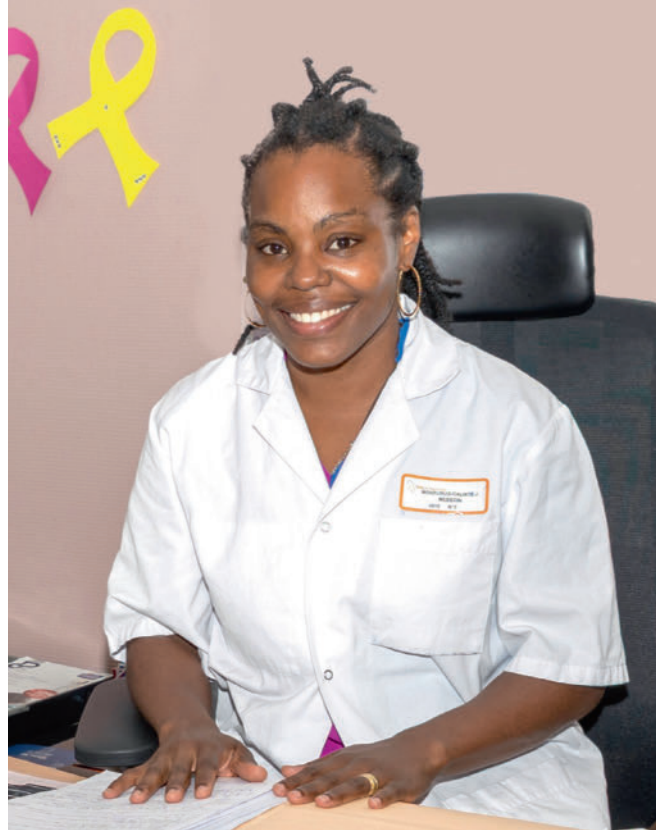
En quoi consiste le test de dépistage ?

Les patientes peuvent se faire dépister chez un gynécologue, un médecin généraliste, une sage-femme, dans un laboratoire de biologie médicale ou un centre de santé. L'examen est très rapide. On introduit un petit spéculum dans le vagin pour accéder au col de l'utérus, puis on prélève des cellules avec une petite brosse. Ce n'est pas douloureux, mais certaines femmes peuvent ressentir un léger inconfort.

Que se passe-t-il si un résultat revient anormal ?

Cela ne signifie pas forcément qu'il y a cancer. La patiente est contactée par le professionnel de santé qui a effectué le test, puis orientée vers un gynécologue pour un examen à la loupe du col, appelé colposcopie. Cela consiste à examiner le col de l'utérus à l'aide d'une loupe binoculaire et de colorants pour mettre en évidence des anomalies évoquant des lésions précancéreuses. L'examen peut s'accompagner d'un prélèvement biopsique. Seuls les résultats d'analyse permettront aux professionnels d'établir un diagnostic exact.

*Source : Santé Publique France.



Dr Judicaëlle Montlouis-Calixte,
gynécologue-obstétricienne au CHU de la Martinique.

SI ON EST VACCINÉE CONTRE LE PAPILLOMAVIRUS, FAUT-IL QUAND MÊME SE FAIRE DÉPISTER ?

Capitale pour prévenir le cancer du col de l'utérus, la vaccination réduit considérablement le risque, mais ne le supprime pas entièrement.

Le vaccin ne protège que contre 9 types de papillomavirus. En outre, tous les cancers du col de l'utérus ne sont pas liés aux HPV. C'est pourquoi il est nécessaire, même vaccinée, de faire des frottis de dépistage.

Gilberte Ruster

« *Le métier d'infirmière, c'est 90 % de relationnel et 10 % de soin* »

► Texte : Adeline Louault - Photos : Jean-Albert Coopmann

Gilberte Ruster est infirmière libérale au Saint-Esprit et présidente de l'URPS Infirmiers de la Martinique. Des actes manuscrits à l'informatisation des dossiers, des tournées à rallonge aux consultations en cabinet, en 40 ans de carrière, elle a su évoluer avec le métier, tout en gardant la même bienveillance envers ses patients.

Qu'est-ce qui vous a attirée vers le métier d'infirmière ?

J'ai hésité entre plusieurs formations autour de la santé. Issue d'une famille nombreuse avec des revenus modestes, je ne me voyais pas partir dans l'Hexagone, loin des miens. J'ai d'abord travaillé comme secrétaire médicale, mais j'en ai vite eu assez d'être derrière un bureau, à la merci d'un directeur (rires). Ma grande sœur, qui était infirmière, m'a confortée dans ma décision de me lancer dans ce beau métier.

Pourquoi avoir fait le choix du libéral ?

Dans les années 1980, il y avait une crise de l'emploi à l'hôpital. On n'embauchait pas. Je faisais des remplacements en tant qu'aide-soignante, c'était aléatoire et peu gratifiant. J'ai ensuite travaillé dans un hôpital de proximité, mais je m'y ennuyais. L'aspect relationnel et la diversité des tâches me manquaient. J'ai commencé des remplacements en libéral. À cette époque, nous étions peu nombreux et le métier n'était pas aussi cadré qu'au-

“

**UNE INFIRMIÈRE
PREND SOIN
DES AUTRES,
POSSÈDE DES QUALITÉS
D'EMPATHIE,
DE BIENVEILLANCE,
RESTE DISPONIBLE
ET À L'ÉCOUTE.**



jourd'hui : j'avais quatre ou cinq communes dans mon périmètre, je sillonnais tout le Sud martiniquais, mais je me sentais enfin utile ! Je me suis rapidement installée. Je gère aujourd'hui un cabinet avec trois associés et six collaborateurs. J'ai fait le choix de m'entourer pour avoir la liberté de faire d'autres choses à côté comme développer mes compétences. Le libéral ne s'arrête pas aux soins à domicile. J'ai suivi des formations pour être davantage au cœur de mon métier et donner plus à mes patients. Je continue toujours à m'informer, mon rôle est d'apporter des réponses aux patients et aux collègues.

À quoi ressemble votre journée ?

Quand j'ai commencé, ma journée débutait à 5 h 30. Après les soins, je passais beaucoup de temps sur la comptabilité, les feuilles de remboursement, etc. On écrivait à la main chaque acte avec du papier carbone ! Le délai de traitement était long : on pouvait rester jusqu'à un mois sans être payé. Aujourd'hui, avec l'informatique, les choses ont changé. Je démarre à 6 h 15 par une tournée d'environ une heure, sans trop de trajets, car j'ai des problèmes de genou. Ensuite, je reçois les patients au cabinet jusqu'à 11 heures pour des prélèvements (il n'y a pas de laboratoire d'analyses dans notre commune), des petits soins, des pansements. Je repars avant le déjeuner pour une nouvelle tournée d'une à deux heures, puis je fais une pause. Je reprends de 15 à 18 heures au cabinet

quand il y a des rendez-vous, ou à domicile. Je vois environ dix patients par tournée, une dizaine également au cabinet. La plupart souffrent de maladies chroniques comme l'hypertension ou le diabète. Les visites consistent essentiellement en des injections d'insuline, des administrations de médicaments.

Avez-vous une approche différente quand vous soignez une personne âgée ?

Il y a quelques années, l'infirmière faisait office de femme de ménage, de coursière, de gardienne auprès des personnes âgées. Aujourd'hui, pour soulager ou remplacer les aidants (quand le conjoint est décédé, les enfants partis pour raisons professionnelles...), des ressources précieuses existent comme les auxiliaires de vie, les aides ménagères, le portage de repas ou la surveillance à distance. Les services d'aide à la personne se sont développés et nous ont permis de nous consacrer davantage à nos soins. Mais on sent parfois cette petite souffrance, cette solitude chez nos aînés. Nous prenons le temps de discuter avec eux, d'écouter leurs peines, de leur apporter un bien-être. Nous gardons un cœur d'humain. Dans les cas vraiment problématiques, nous pouvons contacter les services sociaux, faire des alertes au DAC (Dispositif d'appui à la coordination des parcours de santé complexes). Nous donnons beaucoup de notre temps, mais hélas, notre travail n'a pas toujours la reconnaissance financière qu'il mérite.



Gilberte Ruster
fait sa tournée quotidienne.

Vous êtes présidente de l'Union régionale des professionnels de santé – Infirmiers libéraux de la Martinique. Quelles sont vos missions ?

Après avoir été trésorière adjointe, puis secrétaire, je suis présidente depuis 2021. L'URPS est composée de neuf infirmiers élus pour cinq ans, représentant les trois syndicats présents en Martinique. En lien avec l'ARS, nous participons à l'organisation de l'offre de santé au niveau régional, nous sommes présents dans les dispositifs de prévention et nous accompagnons nos collègues infirmiers dans leur parcours professionnel et la gestion de leur entreprise. Nous intervenons, en cas de crise sanitaire, en coordination avec les autres professionnels de santé libéraux ; nous sommes là pour orienter et soutenir les collègues. J'ai toujours été investie dans mon syndicat (SNIIL) et dans l'URPS. J'aime la vie associative, elle nous permet de rencontrer d'autres personnes, d'échanger, d'aider, de partager notre savoir, mais aussi de faire entendre notre voix.

Sur le plan de la santé locale, quels sont les problèmes qui vous semblent urgents à traiter ?

Je trouve qu'on ne travaille pas assez sur la prévention autour des maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension. Pour éviter que les patients n'aient des complications (dialyse, amputation...), il faudrait des actions de sensibilisation régulières, mises en œuvre dans chaque

commune, pour permettre à la population de prendre conscience que ces maladies ne sont pas une fatalité.

Qu'auriez-vous envie de dire aux jeunes qui souhaitent se lancer dans le métier ?

Je reçois des jeunes en stage d'observation qui me disent vouloir travailler en libéral. Ils voient avant tout l'aspect lucratif, la flexibilité des horaires... Je leur dis toujours : « *Avant d'être infirmière libérale, tu dois d'abord être infirmière !* » Un infirmier ou une infirmière prend soin des autres, possède des qualités d'empathie, de bienveillance, reste disponible et à l'écoute. C'est un métier très prenant dans lequel il faut savoir recevoir la souffrance de l'autre et la traiter. Notre profession, c'est 90 % de relationnel et 10 % de soin !

PARCOURS EXPRESS

Juillet 1982 : Diplôme d'infirmière en Martinique

1982 - 1985 : Infirmière en institution hospitalière

Depuis 1985 : Infirmière libérale

2007 : Diplôme universitaire Douleur

2010 : Diplôme universitaire Plaies et cicatrisation

2012 : Diplôme universitaire Éducation thérapeutique

2021 – Aujourd'hui : Présidente de l'URPS Infirmiers de la Martinique

REDEFINISSEZ VOTRE BIEN-ÊTRE !



Tout commence par une consultation bien-être structurée, pour **bâtir un parcours alliant soins corporels, nutrition et revitalisation.**

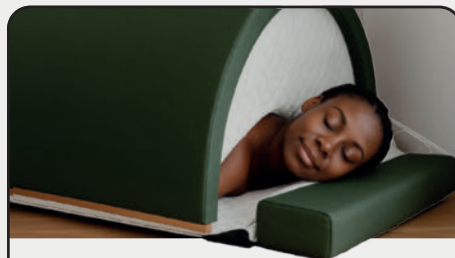
CONSULTATION BIEN-ÊTRE

1 h 30 – 75 €

- Une première étape complète pour :
- Réaliser votre bilan corporel InBody
- Échanger sur vos objectifs et habitudes
- Vivre une immersion guidée dans les soins Stimulec (EMS, sauna)
- Repartir avec un plan personnalisé et structuré



OFFERT AVEC L'ABONNEMENT*



SAUNA JAPONAIS

Un soin détoxifiant en profondeur : détente, récupération, élimination.



ACCOMPAGNEMENT ALIMENTAIRE

Des conseils et solutions concrètes pour améliorer digestion, vitalité et équilibre.

E.M.S COACHING PRIVÉ

20 min d'électrostimulation

- Tonifier, renforcer et soulager
- Thérapie pour les douleurs dorsales
- Prévention de la perte musculaire liée à l'âge



Offrez-vous un accompagnement structuré pour atteindre vos objectifs de :

FORME - SANTÉ - BIEN-ÊTRE

STIMULEC

Palmiste - Petit Paradis

97232 Le Lamentin

0696 85 2514 | www.stimulec.fr

Prendre RDV

www.stimulec.liberfit.fr





“ J’ai des médicaments dont je n’ai plus l’utilité. Que dois-je en faire ? ”

► **Texte et photo : Nancy Lafine**
C’est une question fréquente à l’officine. La réponse du Dr Pierre-Olivier Albano, pharmacien en Guyane.



Que faut-il faire des médicaments non utilisés ?

Les médicaments non utilisés, qu’ils soient périmés ou encore intacts, ne doivent jamais être laissés chez soi ou jetés dans une poubelle classique. Il suffit de les rassembler dans un sac, sans les boîtes, et de les déposer dans une pharmacie. Nous avons un système de collecte spécialisé appelé Cyclamed. On stocke les médicaments raménés dans des contenants dédiés et on les transfère vers la filière en question, qui se charge de leur incinération dans des unités spécialisées. Ce geste simple et gratuit constitue une véritable action de protection de l’environnement.

Jeter ses médicaments à la poubelle ou dans les toilettes est-il dangereux pour l’environnement ?

Oui, c’est très dangereux pour l’environnement. Les médicaments contiennent des molécules actives qui, même en petites quantités, ont la capacité d’agir sur les organismes vivants. Une fois libérées dans la nature, ces substances ne se dégradent pas facilement. Des études ont montré que des résidus de médicaments peuvent affecter les micro-organismes, les sols, les nappes phréatiques, les rivières, et ainsi perturber la faune et la



LE SAVIEZ-VOUS ?

En 2023, 103 tonnes de médicaments périmés et non utilisés ont été collectées pour l'ensemble des outre-mer. (Source : Cyclamed)

flore. Pire encore, ces molécules peuvent revenir dans notre propre alimentation, par exemple à travers la pêche ou la consommation de produits végétaux contaminés.

Que peut-on faire pour adopter une consommation plus raisonnable de médicaments ?

Adopter une consommation raisonnable, c'est d'abord respecter rigoureusement la prescription du médecin : dose, durée, fréquence. Il ne faut jamais arrêter un traitement avant la fin, même si l'on se sent mieux, car cela peut entraîner une rechute ou une résistance du virus. Ensuite, pour les médicaments en vente libre, il est fortement recommandé de demander conseil au pharmacien, afin d'éviter les erreurs d'automédication. Beaucoup de professionnels de santé orientent aujourd'hui les patients, quand c'est possible, vers des solutions naturelles, qui sont moins nocives pour l'environnement et ne contiennent pas de molécules chimiques actives. Il faut tout de même garder en tête que les médicaments sont indispensables à notre santé, mais qu'ils doivent être utilisés à bon escient, sans excès ni négligence, et qu'une fois qu'on n'en a plus l'utilité, il faut les ramener en pharmacie.



PARCOURS DES MÉDICAMENTS NON UTILISÉS

- **1. À la maison** : le patient met de côté les médicaments non utilisés (périmés ou non) et jette les cartons dans le tri.
- **2. En pharmacie** : il les rapporte gratuitement à la pharmacie, dans un sac. Le pharmacien les stocke dans une poubelle spéciale dans un local sécurisé.
- **3. Transport** : les médicaments sont enlevés par un organisme agréé.
- **4. Destruction** : ils sont détruits dans des centres spécialisés (Cyclamed), sans danger pour l'environnement.

T'EN
PENSES
QUOI ?

On vous donne la parole **À QUEL ÂGE EST-ON VIEUX ?**



► **Texte et photos : Barbara Keller et Corinne Daunar**
50 ? 60 ? 70 ans ? Les avis divergent.
65 ans selon l'Insee, 60 ans selon
l'OMS, 45 ans en entreprise, 23 ans
dans le sport de haut niveau...
Et toi, t'en penses quoi ?



« QUAND ON PERD SON AUTONOMIE »

Aujourd'hui, même les sportifs de haut niveau peuvent rester performants tard. À 40 ans, le basketteur LeBron James continue sa carrière professionnelle. Le sport est préventif et curatif, notamment lorsqu'on perd en masse musculaire, généralement à partir de 50 ans. Étant moi-même sportif de haut niveau en athlétisme (100 et 200 m), je constate qu'à 28 ans, je ne cesse de battre mes propres records. Aujourd'hui, il existe de plus en plus de solutions pour prendre soin de soi. Je me considérerai vieux dès lors que je serai en perte de mobilité et d'autonomie, plus capable de m'occuper de moi-même ni de prendre soin de mes proches.



Mathéo,
28 ans, Guadeloupe



« UN ÉCART GÉNÉRATIONNEL »

La vieillesse est un concept difficile à définir, car on est toujours plus âgé que quelqu'un ! J'associe la vieillesse, non pas à des critères physiques extérieurs (cheveux blancs, rides...), mais plutôt à un écart générationnel ou d'idéologie entre deux personnes. Mais aussi à un corps défaillant, une perte des capacités fonctionnelles.

Perla,
20 ans, Guadeloupe



« C'EST DANS LA TÊTE »

À 52 ans, bien sûr qu'on est plus vieux qu'à 20 ans ! Le corps change. Mais qu'est-ce que ça veut dire, vraiment, « être vieux » ? La vieillesse commence quand on s'installe dans le passé. Quand on dit : « Avant, j'étais... » et qu'on n'avance plus. Tant que je suis curieux, tant que j'ai envie d'apprendre, de transmettre, je me sens vivant. Oui, peut-être qu'à 80 ans, on est un peu vieux... mais pas forcément éteint. Vieillir, ça se joue dans la tête, dans le cœur, dans l'envie.

Daniel,
52 ans, Martinique



« VIEILLIR N'EST PAS UNE FATALITÉ »

Je pense que la vieillesse, ça se voit. Quand les tissus se relâchent, quand le corps commence à fatiguer, pour moi, c'est ça, vieillir. J'ai 23 ans, et franchement, 50 ans, je trouve que c'est déjà vieux. Mais ce n'est pas une fatalité ! Avec une bonne hygiène de vie, une alimentation saine, un peu de sport, on ralentit les choses. J'espère bien vieillir, rester souple et dynamique aussi longtemps que possible.

Syana,
23 ans, Martinique



« VIEILLIR, C'EST RENONCER »

L'âge, ce n'est pas qu'une histoire d'années, c'est un équilibre entre hygiène de vie et état d'esprit. Vieillir, c'est commencer à se limiter, c'est renoncer avant même d'essayer. Tant qu'on apprend, qu'on explore, on reste vivant ! À 30 ans, je regarde bien sûr les octogénaires comme des personnes âgées, mais elles sont souvent pleines de ressources, parfois plus jeunes que moi dans leur tête. Ce qui compte, c'est de garder l'élan, l'envie.

Léa,
30 ans, Martinique



T'en penses
quoi ?



« LE REGARD DES AUTRES »

On est vieux dans le regard des autres ! Ou selon des critères sociétaux. Pour moi, c'est surtout ce que les autres nous renvoient, mais la vieillesse n'est pas définie par un âge, plutôt par un état d'esprit. On peut être vieux à 20 ans et encore très jeune à 70 ans, tout dépend de la manière dont on conçoit la vie. Un jeune de 20 ans peut avoir une vie bien rangée. Une personne de 70 ans peut retrouver une liberté et une certaine jeunesse en s'autorisant des folies : camper dans sa voiture, voyager seule...

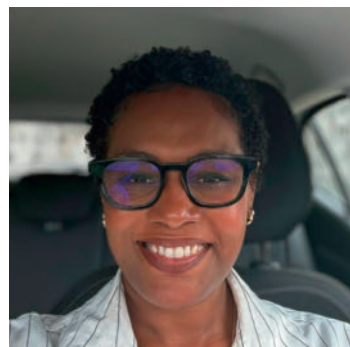
Séverine,
47 ans, Guadeloupe



« VIEILLIR, C'EST VIVRE ! »

On parle de vieillir comme d'un mal inévitable, comme d'une fatalité. Mais en réalité, vieillir est d'abord un cadeau, un privilège, car tout le monde n'a pas cette chance. Alors, quand la vie nous permet de traverser les années, c'est une bénédiction. À nous de prendre soin de ce corps qui nous porte, d'entretenir notre énergie avec une bonne alimentation, du mouvement, et aussi des pensées positives. Bien vieillir, ce n'est pas chercher à rester jeune à tout prix. C'est apprendre à grandir autrement, avec nos années, avec nos forces, avec nos rêves. Vieillir, c'est vivre. Alors, à quel âge est-on vieux ? Peut-être simplement à l'âge où l'on pense n'avoir plus rien à apprendre de cette vie...

Erika,
46 ans, Guadeloupe



« ON NE S'EN REND PAS COMPTE »

La vieillesse débute au moment où l'on commence à perdre en autonomie et, point de non-retour, dès que l'on a besoin de quelqu'un pour nous seconder afin de ne pas nous mettre en danger. Nous ne sommes malheureusement pas tous égaux face à la génétique. Certaines personnes vieillissent physiquement plus vite et d'autres resteront actives plus longtemps et réussiront à garder un esprit vif et positif afin de vieillir en douceur. Vieillir, c'est souvent dans la tête, mais c'est aussi le regard des autres qui nous le renvoie sans que nous-mêmes nous rendions compte de notre âge avancé.

Florienne,
49 ans, Guadeloupe



Investir dans sa qualité de vie future

► Par Adeline Louault

Proposée par Skillfor Campus, le centre de formation de la CCI Martinique, la formation « Bien préparer et vivre sa retraite » donne les clefs pour aborder cette étape avec confiance et sérénité.

POURQUOI CETTE FORMATION EST-ELLE ESSENTIELLE ?

- **Anticiper pour mieux profiter** : la préparation financière, sociale et personnelle permet de réduire l'anxiété liée à la retraite et d'assurer une transition en douceur.
- **Optimiser ses ressources** : des leviers d'action sont donnés pour apprendre à gérer ses finances, ses droits et ses démarches administratives afin de maximiser ses revenus et ses avantages.
- **Vivre pleinement sa retraite** : développer des stratégies pour maintenir une vie active, sociale et épanouissante.

QU'APPORTE-T-ELLE PRÉCISÉMENT ?

- **Une meilleure compréhension des aspects financiers et juridiques** : comprendre ses droits et les démarches à effectuer.
- **Des outils pour planifier son avenir** : élaborer un projet de vie, identifier ses centres d'intérêt, et organiser ses activités.
- **Un accompagnement personnalisé** : des échanges avec des professionnels pour répondre aux questions spécifiques de chacun.

- **Une communauté de retraités** : partager expériences et conseils avec d'autres participants pour enrichir sa réflexion.

LA FORMATION EN PRATIQUE

D'une durée de 21 h (3 jours consécutifs), la session est animée par un formateur qui coordonne les interventions de plusieurs experts dans des domaines divers : finances (épargne, pensions, gestion de patrimoine) ; démarches administratives (retraite, santé, logement), santé et bien-être (maintien de la forme, prévention, alimentation) ; vie quotidienne et développement personnel (activités, bénévolat, voyages, loisirs). Chaque session accueille en moyenne une quinzaine de participants, âgés de 25 à 60 ans et plus, inscrits via le service RH de leur entreprise ou de manière individuelle.

SKILLFOR
FORMATION CONTINUE

 CCI MARTINIQUE

SKILLFOR CAMPUS - FORMATION CONTINUE

Rue Aubin Edmond, Quartier Case Navire
97 233 Schoelcher - Tél. : 0596 42 78 78
accueil_skillfor@martinique.cci.fr
www.skillforcampus.com

Quel est le secret DE NOS CENTENAIRES ?

► Par Boni Kwaku

Depuis mars 2023, la Martinique fait officiellement partie du club mondial très fermé des zones bleues, ces territoires à la longévité exceptionnelle. En Guadeloupe aussi, le nombre de supercentenaires est très élevé. Pourquoi ?

LA MARTINIQUE DANS LE TOP 5 MONDIAL !

En 2023, le territoire obtient le statut scientifique de « zone bleue de longévité ». Ce label fait suite aux recherches menées par Michel Poulain, démographe et professeur émérite à l'université catholique de Louvain (Belgique). Avec l'aide de Geneviève Djouad, fondatrice et présidente de l'association Protégeons nos centenaires (Martinique), le spécialiste a épluché les registres d'état civil. **Ils y recensent alors sur trois ans près de 400 centenaires⁽¹⁾.** C'est à la suite de la publication de ces travaux dans la revue de l'Institut national d'études démographiques (Ined) que l'île aux fleurs rejoint la Sardaigne (Italie), Okinawa (Japon), Nicoya (Costa Rica) et Ikaria (Grèce). Michel Poulain, créateur du concept de zone bleue, avertit : « La zone bleue se base sur des critères stricts, démographiques et scientifiques. D'abord, il faut que la zone soit homogène. Ensuite, cela concerne la longévité d'une po-

pulation et non d'un individu. » La Martinique remplit d'autres critères. Elle a, proportionnellement, deux fois plus de centenaires par habitant que dans l'Hexagone. La probabilité d'y atteindre 100 ans au sein d'une génération de nouveau-nés y est de 50 % plus élevée qu'en France hexagonale.

LA GUADELOUPE, TERRE DE SUPERCENTENAIRES

La Guadeloupe n'est pas en reste. Jacques Vallin, démographe et directeur de recherche émérite (Ined), y a démontré la même prévalence de supercentenaires⁽²⁾ : « En Guadeloupe et en Martinique [...] la fréquence relative de supercentenaires y est respectivement 7 et 8 fois plus élevée qu'en métropole⁽³⁾. En 2022, l'Institut national de la statistique et des études économiques (INSEE) dénombre 22 « supercentenaires » : 13 en Guadeloupe et 9 en Martinique.

1 Recensement au 1^{er} janvier 2023 - 2 Personne de 110 ans et plus - 3 Huit fois plus de supercentenaires aux Antilles qu'en France métropolitaine, Jacques Vallin, Gérontologie et Société, 43(166), 2021 - 4 La médecine traditionnelle - 5 Équipe de recherche à l'Université des Antilles

MANGER LOCAL, BOUGER RÉGULIÈREMENT

« Si les scientifiques formulent beaucoup d'hypothèses, rien n'est encore avéré », admet Michel Poulain. Cependant, le mode de vie revient souvent comme élément favorable à l'allongement de vie. Le démographe met en avant « le climat ou prendre le temps de vivre ». Le professeur Maturin Tabue Teguio, chef de pôle de gériatrie et gérontologie au CHU de Martinique, avance aussi prudemment. **Il évoque quelques pistes du même ordre : manger local, bouger régulièrement. L'hypothèse des facteurs sociaux et culturels lui semble aussi crédible :** « Les croyances, la spiritualité procurent un bonheur, une plénitude qui concourent au bien-être », avance-t-il. Michel Poulain confirme et prend l'exemple de Léonise, 110 ans (Anses d'Arlet, Martinique) : « Sa foi est profonde et elle prie tous les jours. » Geneviève Djouad parle même d'une foi, « coussin de tous les malheurs. Cette béatitude les préserve ». Le scientifique belge affirme également l'importance du « soutien communautaire ». Le professeur Tabue Teguio s'extasie à cette idée : « Les centenaires que je rencontre vivent entourés. Cela dégage une énergie ! Avoir un centenaire dans sa famille est vécu comme une victoire. Ça se voit qu'ils sont heureux ! » Mais d'autres pistes demeurent incertaines. Selon le démographe Michel Poulain, la génétique est un facteur inconnu : « L'hypothèse avancée par Jacques Vallin sur le lien longévité hors norme/résistance à l'esclavage est plausible, mais sans preuve. » Il en va de même concernant l'in-

fluence ou non des *rimèd razyé*⁽⁴⁾. On constate ainsi que les raisons sont multifactorielles. Mais il manque les preuves scientifiques. L'éclairage pourrait venir de l'Institut de longévité de Montpellier qui « travaille sur un projet de recherche d'étude des facteurs de longévité. La population devrait être consultée (questionnaires hygiène de vie, prises de sang) », informe Michel Poulain.

UN PROJET SCIENTIFIQUE DE GRANDE ENVERGURE

Le professeur Tabue Teguio, directeur adjoint d'Épidémiologie clinique et vieillissement (EpiCliv)⁽⁵⁾, mise sur un projet scientifique de grande envergure. Au second semestre 2026, un important échantillon de la population antillaise (4 000 individus de 60 ans, dont 300 à 400 centenaires) sera consulté et suivi sur plusieurs années voire décennies. Comment expliquer une longévité exceptionnelle ? Quels points de similitude entre centenaires ? Comment vivent-ils ? La Guadeloupe est-elle également une zone bleue ? Dans des territoires en pleine transition démographique (30 % de la population aura 60 ans et plus en 2030), les résultats de l'étude devraient aussi permettre la mise en place de politiques publiques adaptées face à ce vieillissement accéléré. Au second semestre 2026, la Martinique devrait accueillir le premier gérontopôle des outre-mer. Parmi ses principales missions : mener des travaux de recherche essentiels pour mieux appréhender les enjeux du vieillissement.

Tous nos remerciements à l'association martiniquaise Sauvegardons nos centenaires qui œuvre depuis 2019 à la préservation des centenaires et l'accompagnement des aidants. Elle aspire à la création d'un « *sanctuaire naturel pour centenaires* ». **Contact :** ass.protegeonsnoscentenaires@yahoo.com



3 La médecine traditionnelle
4 Équipe de recherche à l'Université des Antilles

TÉMOIGNAGE

► Texte : Boni Kwaku - Photo : Lou Denim

Daniel, 102 ans

« **MADÈ,
MALANGA,
ZIYANM** »

À 102 ans, Daniel Guy Cayaci, centenaire de Petit-Bourg (Guadeloupe) évoque une vie riche : « *An ja vwè tout biten !⁽⁶⁾ J'ai été maçon, mécanicien, pompiste, conseiller municipal, chauffeur poids lourd à l'usine Grosse-Montagne, transporteur d'élèves et exploitant agricole.* »

Sa fille nous confie qu'il « *s'est apprêté pour l'interview* ». Durant le shooting photo qui a suivi, Daniel exécutait les poses avec l'aisance d'un mannequin. Son sourire exprime sa joie de vivre. Cela vient sans doute

d'une enfance heureuse avec ses quatre sœurs, sa mère et son père, décédé à 99 ans. « *On n'a jamais eu d'histoires* », confie-t-il. Le centenaire vit seul depuis le départ de sa fille revenue temporairement quelques années auparavant. En réponse à son sentiment de culpabilité, son père lui a déclaré :

« *An té ka mandé mwen ki tan ou té kay pati !* »⁽⁷⁾

Autonome, Daniel prépare son café à 5 heures.

Puis se concocte salade de concombres, saucisson,

yaourt, banane, orange. En fin de journée, il ne rate jamais sa partie de dominos avec les voisins de 17 à 21 heures ! Une hygiène de vie à

laquelle il a toujours tenu : *madè, malanga, ziyanm*⁽⁸⁾ du jardin, pas

d'alcool ni cigarette. Un des voisins arrive. « *Qu'est-ce qu'on peut*

vous souhaiter, Daniel, à 102 ans ? La santé, la joie... et la réussite ! »

s'esclaffe-t-il. Il est déjà prêt pour sa partie de dominos.

*« An ja vwè
tout biten ! »*

6 J'ai déjà tout vu - 7 Je me demandais quand tu te déciderais à partir - 8 Madère, malanga/chou caraïbe, igname

TÉMOIGNAGE

► Texte : Boni Kwaku - Photo : DR

Antoinette, 100 ans

« MES JOURNÉES COMMENÇAIENT À 3 HEURES DU MATIN »

Antoinette Sousseing est une force tranquille. À 100 ans révolus, elle mène désormais une vie calme à Marie-Galante (Guadeloupe). « Mes journées se résument à *manjé, dòmi, palé !*⁽⁸⁾ », répond-elle, sincère. Entourée de sa famille, une organisation est mise en place entre ses enfants pour qu'Antoinette ne soit jamais seule. Sans emploi, mais mère de huit enfants, elle n'avait pas une minute à elle. Nous sommes dans les années 1940-60. « Mes journées commençaient à 3 heures du matin avec la corvée d'aller jeter les toilettes. Ensuite, il fallait transporter de l'eau, cuisiner, faire le ménage, laver les vêtements de tout le monde », se souvient-elle. Avec un tel rythme de vie, « *ou pa ni tan ni strès !* »⁽⁹⁾. Son alimentation, saine, venait de son petit jardin. « *Ou ka manjé tou sa ou trouvè : patat, zizanm, mannyòk, fuyapen, bannann.* »⁽¹⁰⁾ Son rituel restait le thé quotidien du soir, à la citronnelle ou parfois feuilles de corossol. La vie sociale d'Antoinette se résumait à des visites familiales à une cousine ou une tante. Quelques rares fois, un déplacement à Pointe-à-Pitre. Mis à part un peu d'arthrose aujourd'hui, elle indique ne jamais avoir eu de soucis majeurs de santé. Très croyante, Antoinette lit sa Bible et ne manque jamais de prier. Elle est reconnaissante chaque jour : « *Mèsi Bondyé ka gadé mwen la toujou !* »⁽¹¹⁾

*« Mèsi Bondyé
ka gadé mwen la
toujou ! »*

8 Manger, dormir, bavarder - 9 Tu n'as pas de temps pour le stress ! - 10 Tu manges tout ce que tu trouves : patate douce, igname, manioc, fruit à pain, bananes, etc. - 11 Je remercie Dieu de me garder encore en vie





TÉMOIGNAGE

► Texte : Corinne Daunar - Photo : Geneviève Ginette Djouad

fernand, 104 ans

« UNE ÉDUCATION STRICTE »

« Je m'appelle Fernand Badin, je suis né le 6 octobre, à 4 heures du matin. Mais on m'a déclaré le 10... J'étais très attendu ! » À 104 ans, Fernand sourit avec cette malice qui habite les êtres en paix avec eux-mêmes. Assis dans son fauteuil, chemise imprimée et casquette vissée sur la tête, il raconte une vie dense, portée par le vent, la foi, la musique... et le bon sens. Orphelin très jeune, il grandit « à la baguette » chez les prêtres. Une éducation stricte, certes, mais fondée sur les valeurs solides de l'Église catholique. Très tôt, il se met au service des autres. À 20 ans à peine, le voilà dans

un dispensaire du Carbet (Martinique), puis engagé dans l'armée. Et là, c'est le grand large : Louisiane, Italie, Cuba, Afrique de l'Ouest, Tchad, Madagascar, Indochine... Ne dit-on pas que les voyages forment la jeunesse ?

Après une fin de carrière à Marseille, il rentre au pays en 1987 et s'installe dans un quartier calme de Ducos. Aujourd'hui encore, il y vit

sereinement, autonome, l'esprit alerte, fidèle à ses petits rituels : mots croisés, lessive, cuisine, commentaires de foot le dimanche...

Car oui, Fernand est un passionné de football. « *Moi aussi, je joue les prolongations, hein !* », lance-t-il en riant. S'il reste discret sur ses amours, il est intarissable lorsqu'il s'agit de cuisine. Il aime prêter main forte à sa fille Dominique pour éplucher les légumes du souper. Il le dit lui-même : bien manger, c'est aussi rester jeune ! L'appétit ne lui fait pas défaut. Sa foi, elle, est inébranlable. « *Dieu, c'est le deuxième pilier des centenaires. Le premier, c'est Dominique.* » Dominique, sa fille, veille sur lui comme un ange discret. Mais Fernand tient à son indépendance : il se déplace encore sans canne, et sans se plaindre. Son autre secret de longévité ? Savourer la simplicité du quotidien. Le chant des oiseaux, le bruissement du vent dans les feuilles... Et, de temps en temps, il s'offre un moment de silence et de recentrage : allongé, masque occultant sur les yeux, il se laisse bercer par des chants grégoriens.

*« Moi aussi,
je joue les
prolongations,
hein ! »*



21,7 %

**C'est la proportion de Martiniquais
qui se considèrent comme proches aidants.
Ils sont 18,1 % en Guadeloupe, et 16 % en Guyane.
Cette part est de 14,8 % pour l'ensemble de la France.**

Source : Drees, Etudes et résultats n°1255, février 2023.

C'EST QUOI UN PROCHE AIDANT ?

C'est une personne qui apporte une aide régulière à un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie, que cette personne vive dans le même logement ou ailleurs. Celle-ci peut prendre la forme d'une aide aux activités de la vie quotidienne, d'un soutien moral ou, pour les adultes, d'un soutien financier.



Un besoin ? **Téléphonez.** Demandez.

Votre **plateforme téléphonique d'assistance santé**, simple et efficace.



Aide au parcours de soins

- Démarches administratives
- Accompagnement social
- Transport
- Transfert
- Hébergement
- Soutien psychologique
- Prévention

Ne laissez plus vos démarches vous submerger en France hexagonale ou en Outre-mer.
Kayso facilite la vie des patients qui cherchent à poursuivre leur traitement médical en Hexagone, en s'occupant de toute l'organisation.

Scannez
pour en savoir +
sur KAYSO !



Assistance



Écoute



Informations



Réponses



Solutions

INSTANT shopping



100 % Plaisir, 0 % Lactose !

Découvrez la première spécialité laitière sans lactose fabriquée aux Antilles. Ces yaourts doux et onctueux raviront petits et grands, avec des saveurs nature ou aux fruits. Une excellente nouvelle pour les intolérants au lactose !

Au rayon frais



Un soin repulpant unifiant

Un soin complet pour raviver l'éclat de la peau et lisser les premières rides d'expression. Le plaisir d'une crème anti-âge légère et délicatement fondante pour une sensation de confort immédiat, sans effet gras, ni collant.

En pharmacie



Spécial peau et articulations

L'âge, l'activité physique intense ou le surpoids peuvent fragiliser le cartilage. Cette formule exclusive associe des actifs clés qui préservent sa souplesse. Du collagène, de la chondroïtine et de la glucosamine, composants clés du cartilage, de l'acide hyaluronique pour lubrifier les articulations, de la vitamine C pour fortifier les os. Enfin, l'harpagophytum et le saule blanc favorisent la mobilité des articulations et des tendons.

En pharmacie



Un design élégant

Zen Barcelona est une marque de lunettes qui allie qualité, design moderne et confort. Fabriquées par des artisans experts avec des matériaux haut de gamme et des technologies avancées, ces montures légères s'adaptent à tous les styles de vie. Zen Barcelona propose des lunettes de haute qualité, idéales pour ceux qui recherchent élégance et fiabilité. **Chez Optic 2000 :**

**Ducos tél. 05 96 55 98 30,
La Trinité, tél 0596 58 37 84,
Sainte-Marie, tél. 0596 69 23 83**



L'aide auditive rechargeable invisible

Le Reach inoX-CIC Li est une aide auditive rechargeable et ultra-discrete, conçue pour les pertes auditives légères à moyennes. Elle s'insère complètement dans le conduit auditif et reste invisible à l'œil nu. Elle offre jusqu'à 28 h d'autonomie. Son étui de rangement fait office de power bank pour 4 recharges supplémentaires en déplacement.

**Audition Conseil : Schoelcher, tél. 0596 71 61 71 ;
Le Marin, tél. 0596 51 33 29 ; Sainte-Marie,
Ccial Lasalle, tél. 0596 52 06 93 ; Le Lamentin,
tél. 0596 58 34 78**

L'anti-moustiques pour peaux sensibles

La Crème anti-moustique Cinq sur Cinq® est un répulsif idéal pour les peaux qui ont tendance à facilement se dessécher (enfants, peaux mâtissées...). Testée dermatologiquement sur peau sensible, elle a une très bonne tolérance, grâce au complexe Defensil®. Plus et à l'Aloe vera aux propriétés hydratantes. Elle convient aux enfants à partir de 12 mois.

En pharmacie





Protection et hydratation

Le pur gel d'Aloe Vera est un soin naturel qui favorise une peau saine et parfaite. Il permet d'apaiser et de réduire les rougeurs et les brûlures des peaux irritées comme une exposition au soleil ou bien après une épilation. Ce gel recouvre l'épiderme, protège et hydrate les peaux sèches et déshydratées.

En pharmacie

Fini les moustiques et les yenyens !

Le lait de chez Moskito Guard est une protection visage et corps contre les insectes piqueurs et mordeurs. Efficace contre les moustiques, les puces, les yenyens (culicoïde spp) les tiques, les vecteurs de maladies. Formule brevetée résistante à l'eau. Convient à toute la famille : aux enfants dès 6 mois ainsi qu'aux femmes enceintes et allaitantes. Et en plus, il existe une version pour les vêtements et textiles !

En pharmacie



L'anti-taches brunes

La Crème anti-taches Niacinamide Vinoperfect de Caudalie prévient et atténue les taches pigmentaires, quelle que soit leur nature : soleil, âge, acné, grossesse, lumière bleue. Nuit après nuit, les taches brunes sont visiblement atténuées, le grain de peau est lissé et le teint est unifié.

En pharmacie



Le brûleur de graisses ciblé

Le Brûleur Max au Morosil® de Biocyte est un complément alimentaire liquide innovant, spécialement conçu pour cibler les graisses localisées, notamment au niveau du ventre. Il aide à brûler les graisses abdominales, réduire l'appétit, favoriser la perte de poids.

En pharmacie



Rides installées ? Perte de fermeté ?

Il est possible d'atténuer les signes de l'âge en adoptant les bons réflexes. Le pot Expert Collagène Marin Intense+ 15 g de Fortépharma est hautement dosé en collagène marin hydrolysé, avec un dosage journalier de 15 g. Récompensé aux Victoires de la Beauté 2024-2025.

En pharmacie



Le confort avant tout !

Ces chaussettes de contention pour femmes sont idéales en cas de jambes lourdes, insuffisance veineuse, grossesse ou après chirurgie. Discrètes, fines et résistantes, elles offrent un confort optimal au quotidien tout en favorisant le retour veineux. Parfaites en voyage ou en station debout prolongée. Une texture transparente et élégante.

En pharmacie





PEAU NOIRE, cheveux blancs

► Texte : Céline Guillaume

Photos : Lou Denim

Fini le temps où il fallait cacher les signes de l'âge. Les cheveux blancs font leur révolution ! Astuces et conseils pour les sublimer.

1 BIEN COMPRENDRE LA CANITIE

Avec le temps, les mélanocytes (cellules qui produisent la mélanine, pigment naturel du cheveu) diminuent en nombre, réduisant leur activité. Résultat ? Les cheveux commencent à blanchir (souvent dès la trentaine). Ce phénomène naturel s'appelle la canitie. Ce blanchissement du cheveu n'est pas la seule conséquence, les cheveux blancs deviennent aussi plus secs, fragiles et vulnérables à la chaleur.

2 REDONNER BRILLANCE ET ÉCLAT

Premier geste : le shampoing « déjaunisseur ». Fragilisée par la perte de mélanine, la fibre capillaire peut prendre des reflets jaunâtres. « Ce type de shampoing ravive le blanc, donne de la brillance et de l'éclat. À utiliser tous les 15 jours, ou toutes les semaines, en cas d'exposition à la chaleur ou à la pollution. Laisser poser quelques minutes, puis rincer », préconise Yannick Bellair, coiffeuse-visagiste à Sainte-Rose, en Guadeloupe. Appliquer ensuite un après-shampoing ou un masque hydratant.



LE MOT DE LA SPÉCIALISTE

« En respectant bien ces règles, vos cheveux feront des envieux. Mes clientes assument de plus en plus leurs cheveux blancs. Ils peuvent être portés par tous, quel que soit le type de peau ou de cheveu. C'est vraiment l'entretien qui révélera leur beauté. »

Yannick Bellair, coiffeuse-visagiste à Sainte-Rose (Guadeloupe).



3 REVITALISER

Le cheveu blanc nécessite des soins particuliers. « Il devient plus fragile et se casse plus facilement. Il faut donc choisir des soins adaptés, solidifiants et revitalisants », insiste la spécialiste. Les tailler régulièrement va les renforcer, et leur donner un aspect tonique. « Toutes les coiffures sont permises, si le cheveu est correctement entretenu. » Côté coloration, pour une transition en douceur, optez pour un balayage sur cheveux gris. Dans tous les cas, il est préférable de s'abandonner aux mains d'une coloriste. « Le gris argent et le gris titanium, deux gris assez clairs, vont à tous les types de carnation. Et pour ne pas agresser le cheveu, nous appliquons des colorations semi-permanentes végétales. »

4 AVOIR LES BONNS RÉFLEXES

Évitez les produits à base de sulfates, particulièrement asséchants, ou le silicone qui bloque l'action des produits déjaunisseurs. « Privilégiez des produits neutres et incolores — évitez les gels colorés par exemple ! — car le cheveu blanc se teinte facilement, prenant une couleur marron », explique la coiffeuse-visagiste. Attention à ne pas les surexposer à la chaleur des appareils de coiffage, ou au soleil, « surtout s'il y a des produits gras sur les cheveux. Ces derniers agissent comme une friture et le cheveu jaunit. Mieux vaut porter un chapeau ou un foulard. »



Serum Vinoperfect + Vinosun fluide SPF 50+ de Caudalie

Des taches pigmentaires ? Adoptez ce combo pour une protection optimale contre les taches et un teint uniforme et lumineux. Un duo qui convient à tous les types de peaux, même les plus sensibles.

Éclat
et anti-taches



Solar protect SPF 50+ de Lazartigue

Votre indispensable au quotidien pour protéger la fibre capillaire mais aussi le cuir chevelu des agressions extérieures : soleil, sel, sable et vent.

Ses petits + : sans alcool, sans silicone et une formule nutritive pour sublimer vos cheveux.



Lait solaire bébé SPF 50+ de La Rosée

Protection optimale dès la naissance, grâce à un complexe de filtres haute performance et une base naturelle. Sa texture légère s'applique en un geste, pour préserver la peau fragile des tout-petits.

noire
CHOUCHOU

UV Cellular Protect SPF 50+ de Filorga

Crème haute protection concentrée à 8 % d'actifs anti-âge pour peaux mûres : stimule la production de collagène, hydrate intensément, atténue les taches pigmentaires et laisse la peau plus ferme et revitalisée.



C'est
dans l'hair

TÉMOIGNAGE

« MON PREMIER CHEVEU BLANC »

Nous avons toutes une première fois marquante. Moi, c'était mon premier cheveu blanc. À 13 ans, j'avais des mèches blanches ! Trop tôt pour certains, trop visibles pour moi. Alors, j'ai sorti l'artillerie lourde : mèches, balayages, colorations. Je surveillais mes racines comme le lait sur le feu. La guerre a duré des années. Ils gagnaient à chaque fois. Puis en 2020, le monde a basculé : Covid-19, confinement, coiffeurs fermés. J'ai été forcée de faire face à moi-même. J'ai regardé mes racines pousser, mes cheveux changer, ma vraie nature réapparaître. Sans artifice, sans coiffeur, sans échappatoire. Et contre toute attente, j'ai aimé ce que j'ai vu. J'ai donc tout coupé, tous les restes de coloration, tous les faux-semblants, tous les "il faut" et les "tu devrais". J'ai décidé de laisser vivre mes cheveux blancs, de les laisser grandir, tels qu'ils sont. Authentiques. Libres. Naturels. Ils sont mon manifeste silencieux. Ils disent que je n'ai plus peur d'être moi. Ils disent que je ne cours plus après ma jeunesse, que je suis libérée du diktat des standards de beauté. Ils disent que je suis une femme qui s'aime aujourd'hui telle qu'elle est.

Béatrice,
52 ans



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'âge n'est pas le seul responsable des cheveux blancs. Certaines maladies, une carence en minéraux et en vitamines (B12), la fatigue et le stress peuvent être à l'origine de leur apparition. « *La génétique y est pour beaucoup également. Pour preuve, certains enfants ont déjà des cheveux blancs* », ajoute Yannick Bellair, coiffeuse-visagiste.

NATURANCIA

LA NATURE EN SOI

En pharmacie

PUR GEL Aloe vera

*Mieux que**

~~COMME UNE FEUILLE~~
FRAÎCHEMENT CUEILLIE

**plus pratique et plus concentré*



EXCELLENT
APRÈS-SOLEIL



IRRITATIONS CAUSÉES
PAR LA CHALEUR



MARQUES
DE L'ACNÉ



PIQÛRES D'INSECTES
MÉDUSES



MAINS ABÎMÉES
GERÇÉES



IRRITATIONS CAUSÉES
PAR L'ÉPILATION



IRRITATIONS
DES COUCHES



IRRITATIONS
DE CONTACT



INFLAMMATION
DES GENCIVES



CUIR CHEVELU
IRRITÉ

Distribué par DROM CARE • contact@dromcare.com



[aloevera]

ZUCCARI



Lashilè
BEAUTY

Good Hair

VITAMINES BOOST

BIOTINE ★ VITAMINE B6 ★ PRÊLE

Delicious Gummies

CHEVEUX SUBLIMES

GUMMIES VÉGANS | 60 pièces

5 TIPS BEAUTÉ

pour peaux matures

► Texte : Céline Guillaume

Au fil des années, notre peau change, ses besoins évoluent. Voici 5 clés pour en prendre soin, avec le Dr Alice Demoly, médecin esthétique.

« Le vieillissement cutané débute dès 30-35 ans. La production de collagène et d'élastine diminue, entraînant un relâchement progressif des tissus et une perte de densité », commence le Dr Alice Demoly, médecin esthétique. Avec le temps, l'épiderme se modifie, la peau devient mature. « Les premiers signes sont discrets : une perte d'éclat, des ridules au coin des yeux, une peau un peu moins tonique. Puis, viennent les rides plus marquées, la perte de volume, le relâchement de l'ovale du visage, un teint plus terne ou irrégulier. » Game over ? Non ! Bonne nouvelle : « Une grande partie des signes visibles du vieillissement peuvent être évités ou ralentis, avec une bonne prévention et des soins adaptés. »





QUAND CONSULTER UN SPÉCIALISTE ?

« En cas de lésion cutanée suspecte (grain de beauté qui change, plaie qui ne cicatrise pas, tache qui évolue...), consultez un dermatologue. Pour des préoccupations esthétiques comme les rides, le relâchement cutané, la perte de volume, le teint terne, les taches pigmentaires et le mélasma, l'acné persistante, les cicatrices d'acné ou les poils disgracieux, la médecine esthétique offre des solutions efficaces et sur mesure. Grâce à des techniques complémentaires comme le Botox, l'acide hyaluronique, les peelings, le micro-needling, les fils tenseurs, ou le laser, il est possible d'améliorer la qualité de la peau, de restaurer les volumes perdus et de redéfinir les contours du visage. »

Dr Alice Demoly,
médecin esthétique

1. NETTOYER EN DOUCEUR

« Prendre soin de sa peau commence par des gestes simples mais essentiels : nettoyez votre peau matin et soir avec un soin doux. »

Privilégiez des produits adaptés, des lotions douces, ainsi que des textures lait ou huile. « Une à deux fois par semaine, utilisez un exfoliant aux acides de fruit (AHA, BHA), plus doux et plus efficace que les gommages à grains. Un peu moins souvent si la peau est sèche ou sensible, et un peu plus si elle est grasse. À éviter les jours où vous appliquez du rétinol. »



2. DOPER AUX ACTIFS CLÉS



Les formules concentrées des sérums sont bourrées d'ingrédients actifs qui ciblent le vieillissement cutané.

Après le nettoyage de la peau, « appliquez un sérum, ou un

soin ciblé, contenant de la vitamine C (antioxydant, éclat) et de l'acide hyaluronique (hydratation). Le soir, du rétinol (renouvellement cellulaire) à introduire progressivement, des peptides (raffermissants), de l'acide hyaluronique à nouveau si la peau est déshydratée. » Ces actifs se retrouvent également dans des masques, à appliquer une à deux fois par semaine, selon le type de peau.

3. NE PAS AGRESSER

Évitez les produits alcoolisés « ou trop agressifs, s'ils ne sont pas recommandés par un médecin qualifié. Oubliez le jus de citron ou le vinaigre qui aggravent les taches. Je vois régulièrement arriver des

catastrophes, surtout chez les peaux métisses et indiennes ». Hélas, nous ne sommes pas égaux... « Toutes les peaux vieillissent, mais différemment. Les peaux claires marquent souvent plus vite, tandis que les peaux mates ou foncées développent davantage de taches pigmentaires. »

4. HYDRATER ET PROTÉGER

La peau mature a très soif. Et une peau déshydratée vieillit plus vite...

Optez pour une crème hydratante, voire une crème solaire hydratante. « Même si vous êtes à l'intérieur durant la journée. » De nombreuses études ont démontré que l'exposition prolongée au soleil est responsable de 80 % des signes du vieillissement de la peau... Pensez chapeau et foulard dans le jardin ou à la plage.

5. AVOIR UNE HYGIÈNE DE VIE AU TOP

Le vieillissement de la peau peut se produire plus ou moins tôt selon plusieurs critères : la génétique, la ménopause, le tabac, la protection apportée à la peau, mais aussi l'hygiène de vie. « La beauté de la peau dépend également de l'intérieur : une alimentation antioxydante et équilibrée, une bonne hydratation, un sommeil de qualité et une activité physique régulière sont des piliers essentiels pour préserver une peau saine et lumineuse. »



NUHANCIAM PARIS



-71%

DE TACHES
VISIBLES*

DÈS 1 MOIS



VOS NUANCES MÉRITENT
LE PLUS GRAND SOIN

EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE

TRAITE TOUS LES
TYPES DE TACHES



*Etude clinique menée sous contrôle dermatologique durant 56 jours sur 21 sujets de phototype III à V présentant des taches pigmentaires au niveau du visage (dûes au soleil, acné, mélasma). Application matin et soir

En pharmacies et parapharmacies

Distribué par BeautyParadise Distribution - beautyparadisedit@gmail.com



La responsabilité personnelle des associés d'une Société Civile Immobilière (SCI)

L'associé d'une société civile immobilière est tenu conjointement, mais non solidairement des dettes sociales. Cette contribution personnelle est sans limite. Ainsi, l'associé de la société civile immobilière expose son patrimoine personnel.

Il est tenu des dettes au-delà de son apport, mais il répondra des dettes seulement à proportion de sa part dans le capital social. Ainsi le créancier devra diviser les recours à l'encontre de chacun des associés, il ne pourra pas demander l'intégralité de sa créance à l'un des associés.

Cependant, l'article 1858 du Code civil précise qu'un créancier ne peut poursuivre l'associé d'une société civile immobilière qu'après avoir « préalablement et vainement » poursuivi la société civile immobilière.

Ainsi, avant de poursuivre les associés d'une société civile immobilière, le créancier doit démontrer que ses diligences aux fins

de recouvrement de sa créance à l'encontre de la société civile immobilière ont été infructueuses. Le patrimoine social de la société civile immobilière doit être insuffisant pour désintéresser le créancier.

En revanche, la procédure de liquidation judiciaire de la société civile immobilière dispense le créancier de démontrer que le patrimoine social est insuffisant pour le désintéresser, la déclaration de la créance est suffisante.

Cette présentation juridique synthétique qui s'adresse à un public non initié demeure non exhaustive ou partielle. En outre, en raison de l'exigence du format et des contraintes dactylographiques, des subtilités juridiques n'y ont pas été exposées.



Audrey LISE-CADORÉ
de la SELARLU
LISE-CADORÉ Avocats
www.avocat-lise-cadore.fr
05.96.60.44.72

50 ANS, J'FAIS LE BILAN !

► Texte : Malika Roux

À partir de 50 ans, mon corps change et réclame plus d'attention ! Réaliser des bilans de santé est essentiel. Au programme : repérer les bonnes (et moins bonnes) habitudes de vie, identifier les facteurs de risques de maladies (diabète, cœur...), réaliser des dépistages (cancers...), surveiller ma vue, mon audition, choisir ma mutuelle et faire des rappels de vaccination.

SOMMAIRE

8 RÉFLEXES SIMPLES POUR ÊTRE ACTEUR DE MA SANTÉ !

1. J'appelle mon médecin traitant
2. Je surveille mon taux de sucre
3. Je participe aux dépistages gratuits
4. Je fais mes rappels de vaccination
5. J'écoute mon cœur
6. Je prends soin de mes dents
7. Je n'oublie pas mon dermato
8. Je vérifie ma vue et mon audition

VOS SPÉCIALISTES



■ **Dr Charlotte Catteau**,
médecin généraliste
au Centre d'exams
de santé à Antilopôle
(Guadeloupe)



■ **Annick Minatchy-Celma**,
ingénieure-conseil
à la CGSS
de Guadeloupe
et de Saint-Martin

ET AUSSI :

- **Jean-François Cayet**,
directeur de l'évaluation
et la réponse aux besoins
des populations - ARS
- **Dr Mathilde Melin**,
adjointe du délégué régional,
Direction des régions,
cellule régionale Antilles
- Santé Publique France

À 50 ANS, JE CHANGE DE STRATÉGIE SANTÉ !

Pour tous

QUELS EXAMENS ?	QUAND ?	POURQUOI ?
 Bilan bucco-dentaire	Tous les 1 ou 2 ans	La santé bucco-dentaire a un impact sur l'état général et la qualité de vie
 Mesure de la tension artérielle	Tous les ans	Dépister l'hypertension artérielle
 Bilan ophtalmologique	Tous les 2 ans	Dépister les maladies visuelles comme le glaucome, la cataracte et la DMLA
 Test immunologique	Tous les 2 ans, de 50 à 74 ans	Dépister le cancer colorectal
 Examen sanguin	À partir de 50 ans, tous les 2 ou 3 ans, et à partir de 70 ans tous les ans	Analyser un certain nombre de paramètres (cholestérol, glycémie, créatinine, etc.) évocateurs d'un déséquilibre
 Bilan ORL	À partir de 50 ans, tous les 2 ou 3 ans ou en cas de signe évocateur	Dépister la presbycousie
 Bilan dermatologique	À partir de 50 ans	Dépister un cancer de la peau

Pour les hommes

QUELS EXAMENS ?	QUAND ?	POURQUOI ?
 Mesure du taux de PSA et toucher rectal	À partir de 45 ans chez les hommes à risque (antécédent, origine afro-antillaise...)	Dépister le cancer de la prostate

Pour les femmes

QUELS EXAMENS ?	QUAND ?	POURQUOI ?
 Ostéodensitométrie	À la ménopause et en cas de facteurs de risque	Mesurer la densité osseuse et prévenir les fractures
 Test HPV-HR	Jusqu'à 65 ans, tous les 5 ans	Dépister le cancer du col de l'utérus
 Mammographie	Tous les 2 ans, entre 50 et 74 ans	Dépister un cancer du sein

1. J'appelle mon médecin traitant

Pourquoi ?

Pour faire un check-up complet ! « 50 ans, c'est l'âge idéal pour faire un bilan de santé, même en l'absence de douleurs et de symptômes. **C'est l'âge où peuvent se révéler des cancers ou des pathologies chroniques comme l'hypertension ou le diabète.** Les bilans permettent de les débusquer ! Je recommande aussi de faire un bilan complet à l'âge du passage à la retraite, car ce nouveau statut peut occasionner beaucoup de changements (isolement social, perte de repères, etc.) », propose le Dr Charlotte Catteau, médecin généraliste au Centre d'examen de santé à Antilopôle (Guadeloupe).

Y'a quoi dans un bilan ?

■ **Une analyse sanguine** : pour vérifier la numération sanguine (taux de globules blancs et globules rouges), la glycémie, le cholestérol, les fonctions hépatique et rénale, ainsi que le dosage des hormones thyroïdiennes.

« *Le mauvais cholestérol est souvent lié à une alimentation trop grasse et trop sucrée. Le premier traitement est de revoir son hygiène de vie (alimentation, activité physique, etc.).* »

■ **Une analyse d'urine** : pour dépister une éventuelle infection ou une maladie rénale.

■ **Des examens biométriques** (poids, taille, tension). Pour le poids, deux mesures sont à surveiller : l'Indice de masse corporelle (IMC) et le tour de taille !

1. IMC = poids (kg)/(taille x taille (m)) : permet d'évaluer s'il y a une surcharge pondérale, source de risque cardiovasculaire. Le résultat doit être compris entre 18,5 et 24,9 kg/m² à 50 ans. À 70 ans, l'OMS préconise que cet IMC soit plutôt compris entre 22 et 30 kg/m².

2. Tour de taille : attention au surpoids abdominal après 50 ans, il augmente le risque de fragilité et d'invalidité à 70 ans. Il se mesure en centimètres à l'aide d'un mètre ruban posé sur la peau nue entre la dernière côte et l'os de la hanche (à l'endroit le plus étroit de votre abdomen).

Des examens complémentaires pourront être proposés : électrocardiogramme, échographie cardiaque, épreuve d'effort, dépistage du syndrome d'apnée du sommeil, etc.

ZOOM

SUR L'EPS



L'Examen de prévention en santé (EPS)

C'est quoi ?

Un examen totalement pris en charge par l'Assurance maladie. **Il est destiné en priorité aux personnes éloignées du système de santé et en situation de précarité qui ne bénéficient pas d'un suivi régulier par un médecin traitant.**

Comment ça marche ?

Vous recevez un courrier de votre caisse d'Assurance maladie. Vous pouvez aussi la contacter pour demander à en bénéficier. Un questionnaire médical est joint à la convocation. Vous devez le remplir avec soin.

COMMENT ÇA SE PASSE ?

« L'examen dure environ 2 heures. Vous êtes pris en charge par une équipe pluridisciplinaire. D'abord, la conseillère de prévention santé vous accompagne sur les démarches administratives (déclaration médecin traitant, carte Vitale...) et vos droits. Puis, l'infirmière vous pèse, vous mesure, prend votre tension. Elle peut faire un électrocardiogramme (mesurer l'activité électrique du cœur), fait la mesure du souffle et une prise de sang. Elle peut aussi proposer un dépistage des infections sexuellement transmissibles (IST). Il y a également un temps d'entretien sur les addictions. Il y a ensuite un échange avec le dentiste (prévention). Enfin, le médecin vous reçoit pour un examen clinique et une synthèse, puis fait un compte-rendu que vous transmettez à votre médecin traitant », détaille le Dr Charlotte Catteau.

Plus d'infos

■ Centre d'examens de santé (CES)
de la Guadeloupe
Tél. 0590 90 55 55
contact-ces@cgss-guadeloupe.fr

■ En Martinique et en Guyane,
l'examen a lieu dans un centre d'examen
de la Sécurité sociale ou un centre agréé.



ZOOM SUR MON BILAN PRÉVENTION

Mon bilan prévention



C'est quoi ?

Un nouveau dispositif personnalisé permettant à chacun d'échanger avec un professionnel de santé autour des habitudes de vie (alimentation, sommeil, activité physique, santé mentale, santé sexuelle, etc.) à certains âges clés : entre 18 et 25 ans ; 45 et 50 ans ; 60 et 65 ans ; 70 et 75 ans. Ils sont pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie, sans avance de frais.

Pourquoi le faire ?

« L'objectif est de repérer les facteurs de risques de maladie et inciter chacun à être acteur de sa santé. Ce dispositif est porté par le ministère en charge de la Santé et l'Assurance maladie », explique Jean-François Cayet, directeur de l'évaluation et la réponse aux besoins des populations à l'ARS Guadeloupe.

Comment ça marche ?

- **1. Je réponds à un auto-questionnaire** téléchargeable sur Mon Espace Santé ou sur Ameli.fr. Ce questionnaire permet de faire le point sur mes habitudes de vie et mes antécédents médicaux.
- **2. Je prends rendez-vous avec un professionnel de santé** (médecin, pharmacien, sage-femme ou infirmière) en précisant qu'il s'agit d'un bilan de prévention. Liste des professionnels : <https://www.sante.fr/annuaire-mon-bilan-prevention>
- **3. Je vais en consultation** : pendant 30 à 45 minutes, j'échange avec le professionnel de santé.
- **4. Je repars avec un plan personnalisé de prévention (PPP)** : mes objectifs prioritaires en santé et les actions concrètes à mettre en place à mon rythme.

JE CHOISIS UNE BONNE MUTUELLE

Pour une meilleure prise en charge de vos nouveaux besoins, mieux vaut souscrire une mutuelle santé senior. Quelques conseils.

- **S'interroger sur ses besoins** et sur sa situation de famille (seul ? En couple ? Encore des enfants à charge ?).
- **Ne pas souscrire trop tardivement**, car le niveau des cotisations évolue en fonction de l'âge !
- **Effectuer une réelle étude comparative** avant de s'engager. Le montant des cotisations, tout comme l'existence ou non d'un délai de carence, peut varier d'un organisme à l'autre.
- **Conserver sa mutuelle d'entreprise après 60 ans n'est pas toujours conseillé**, car certaines garanties ne sont plus utiles (forfaits maternité, remboursements de contraceptifs).
- **Les garanties essentielles doivent être renforcées** : optique, prothèses auditives, hospitalisation, cures thermales, soins dentaires.
- **Vérifier les extensions de garanties** comme l'assurance perte d'autonomie afin de couvrir les risques de la dépendance.
- **Vérifier les exclusions de garanties**, c'est-à-dire les soins qui ne sont pas pris en charge.

MGPA

Votre partenaire santé au quotidien

À la MGPA, l'engagement envers les adhérents ne se limite pas à la seule couverture santé. Il s'agit d'un véritable accompagnement, au plus près des besoins de chacun, avec une vision solidaire et humaine de la protection sociale. Être utile au quotidien, promouvoir la prévention et permettre à chaque adhérent de faire entendre sa voix : c'est ça, l'esprit MGPA.

UNE MUTUELLE SOLIDAIRE ET À L'ÉCOUTE

Ce qui fait la force de la MGPA ? Son modèle démocratique où chaque adhérent peut participer à la vie de la mutuelle. Totalement indépendante, les décisions sont prises par des représentants élus, eux-mêmes adhérents, qui travaillent bénévolement dans l'intérêt de tous. « Chez nous, un homme = une voix », souligne Murielle JALTA-HUYGHUES DES ETAGES, Directrice Générale Adjointe.

« Grâce à notre réseau de 10 agences en Martinique, Guadeloupe et Guyane et à notre plateforme téléphonique locale, nous restons proches de ceux qui nous font confiance, avec une gestion 100 % locale et humaine ». Une proximité que la MGPA a voulu étendre à travers ses différentes solutions numériques.

LA PRÉVENTION, MOTEUR DE NOTRE ACTION

Pour la MGPA, mieux vaut prévenir que guérir. C'est pourquoi la mutuelle met en place des actions concrètes et innovantes pour sensibiliser et être acteur de sa santé. Parmi celles-ci, « notre programme Ma Santé sur Mesure propose des ateliers pratiques et participatifs sur des thématiques de santé prioritaires et spécifiques à nos

territoires », explique Cécile PINARD, Responsable du service Prévention. Grâce à des outils ludiques comme le **vélo à smoothies MGPA**, elle allie alimentation équilibrée et activité physique de manière interactive et conviviale. Chaque mois, la mutuelle partage des conseils d'experts dans l'émission **Santé** diffusée sur Radio Saint-Louis.

DES SERVICES D'ASSISTANCE POUR VOUS ACCOMPAGNER À CHAQUE ÉTAPE

Être là quand on en a le plus besoin, c'est la promesse de la MGPA. Tous ses contrats santé incluent des services d'assistance variés : **téléconsultation 7 j/7 et 24 h/24, accompagnement médico-social, aide à domicile, coaching santé, soutien psychologique, déplacement obsèques...** Autant de réponses pensées pour alléger le quotidien et soutenir les adhérents ainsi que leurs proches dans les moments difficiles de leur vie. « Nous voulons être un allié fidèle pour couvrir les risques Santé et Prévoyance de nos adhérents », conclut Murielle JALTA-HUYGHUES DES ETAGES.



Découvrez l'histoire de la mutuelle MGPA en scannant le QR code.

MUTUELLE MGPA

Mon alliée au quotidien

SANTÉ • OBSÈQUES • PRÉVOYANCE • ASSISTANCES
PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS



**GARANTIES SANTÉ
ACCESSIBLES À TOUS :**

jeunes, familles,
seniors, entreprises,
TNS, collectivités

**ACTIONS
DE PRÉVENTION**
pour renforcer votre
capital santé

**GARANTIES
OBSÈQUES
& PRÉVOYANCE**

**SERVICES
EN LIGNE**
pour gérer votre
contrat à distance

**10 AGENCES
& 1 PLATEFORME
TÉLÉPHONIQUE
LOCALE**
pour rester proche
de vous

**CLUB
AVANTAGES
MGPA**

**ASSISTANCES
INCLUSES**
dans tous nos
contrats*

CONTACTS : mutuellemgpa.com

Martinique : 0596 39 33 44 • Guadeloupe : 0590 20 45 25 • Guyane : 0594 28 81 40

    Mutuelle MGPA

Mutuelle Générale de Prévoyance et d'Assistance (MGPA) - 2 bis avenue des Arawaks EOLE VI - 97200 FORT-DE-FRANCE.
Mutuelle régie par le livre 2 du code de la mutualité. Inscrite au répertoire SIRENE sous le numéro 384 513 073.


**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
MEMBRE DE LA

2. Je surveille ma glycémie

Avec 12 % de diabétiques en Guadeloupe, 11,6 % en Guyane, et 11,5 % en Martinique, les taux sont deux fois plus élevés que la moyenne nationale !

JE FAIS LE TEST !

Estimez avec ce test réalisable en 30 secondes votre risque de développer un diabète dans les 10 ans. « Pour évaluer le risque de développer un diabète de type 2, nous utilisons le score FINDRISC (Finnish Diabetic Risk Score). Il est très simple à utiliser », précise le Dr Charlotte Catteau.



1. Quel âge avez-vous ?

- ☐ Moins de 35 ans (0 point)
- ☐ Entre 35 et 44 ans (1 point)
- ☐ Entre 45 et 54 ans (2 points)
- ☐ Entre 55 et 64 ans (3 points)
- ☐ Plus de 64 ans (4 points)

2. Connaissez-vous des diabétiques dans votre famille ?

- ☐ Non : aucun (0 pt)
- ☐ Oui : grand-parent, tante, oncle ou cousin (3 pts)
- ☐ Oui : père, mère, frère ou votre propre enfant (5 pts)

3. Quel est votre tour de taille au niveau du nombril (en cm) ?

- ☐ Moins de 94 (homme) ou moins de 80 (femme) (0 pt)
- ☐ Entre 94 et 102 (hommes) ou entre 80 et 88 (femme) (3 pts)
- ☐ Plus de 102 (homme) ou plus de 88 (femme) (4 pts)

4. Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?

- ☐ Oui (0 pt)
- ☐ Non (2 pts)

5. Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits ?

- ☐ Tous les jours (0 pt)
- ☐ Pas tous les jours (2 pts)

6. Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?

- ☐ Non (0 pt)
- ☐ Oui (2 pts)

7. Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre élevé ?

- ☐ Non (0 pt)
- ☐ Oui (5 pts)

8. Quel est votre indice de masse corporelle (en kg/m²) ?

- ☐ Moins de 25 (0 pt)
- ☐ Entre 25 et 30 (1 pt)
- ☐ Plus de 30 (3 pts)

Résultats

Additionnez vos points et notez le chiffre ici
Reportez-vous au tableau ci-dessous pour évaluer votre risque de développer un diabète dans les 10 ans.

Total de points

Inférieur à 7	risque faible
Entre 7 et 11	risque léger
Entre 12 et 14	risque modéré
Entre 15 et 20	risque élevé
Supérieur à 20	risque très élevé

Dans tous les cas, parlez-en à votre médecin. Selon votre situation, un dépistage par un dosage de la glycémie à jeun sera peut-être nécessaire. Un diabète est avéré lorsqu'à jeun, et à deux reprises, le taux de sucre dans le sang est supérieur ou égal à 1,26 g/l.

DES BOÎTES POUR LA VIE



Boîte à pilules



Boîte aux lettres



Boîte de conserve



Boîte à bijoux



Boîte de nuit



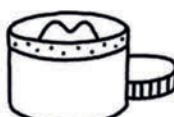
Boîte violette



Boîte jaune



Boîte à musique



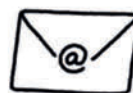
Boîte à chapeau



Boîte de vitesse



Boîte crânienne



Boîte mail



Boîte à gâteaux



Boîte à outils



Boîte à chaussures



Boîte noire

Vous vous piquez pour vous soigner ?

Demandez à votre pharmacien votre boîte DASTRI gratuite.

La Boîte Violette

pour tout ce qui pique
avec électronique



La Boîte Jaune

pour tout ce qui pique
sans électronique



Plus d'informations sur dastrri.fr

3. Je me fais dépister !

Le dépistage organisé est gratuit ou pris en charge à 100 % pour les cancers du sein, du côlon et du col de l'utérus.

Quoi de neuf ?

Depuis le 1^{er} janvier 2024, c'est l'Assurance maladie qui envoie les invitations pour les campagnes de dépistages organisés.



CANCER COLORECTAL : EN SELLE !

À partir de 50 ans (et jusqu'à 74 ans), un courrier vous invite tous les 2 ans à participer au programme de dépistage du cancer colorectal. Avec cette invitation, vous pourrez retirer un kit de dépistage auprès de votre pharmacien, de votre médecin traitant, ou en commander un en ligne sur **monkit.depistage-colorectal.fr**. Ce test permet de détecter la présence de sang dans les selles.

Pourquoi il faut le faire ?

- Le cancer colorectal est la **3^e cause de mortalité** par cancer aux Antilles-Guyane.
- La majorité des nouveaux cas surviennent après 50 ans. **Le moyen le plus efficace pour lutter contre ce type de cancer est le dépistage.**
- Détecté suffisamment tôt, **ce cancer guérit dans 9 cas sur 10 !**

Malheureusement, la participation reste encore très insuffisante avec seulement 22,4 % des personnes concernées qui se font dépister en 2023 (vs 28,9 % en 2022). Source : ARS Martinique.

CANCER DU SEIN : JE LES MONTRE !

Tous les 2 ans, les femmes de 50 à 74 ans sont invitées par courrier à bénéficier d'une mammographie.



Pourquoi il faut le faire ?

L'incidence de ce cancer reste élevée aux Antilles-Guyane. Cela s'explique notamment par un dépistage encore insuffisant. En 2023, seules 38,7 % des femmes concernées se sont fait dépister en Guadeloupe, 45,6 % en Martinique et 16,8 % en Guyane.

Source : Santé publique France, données issues des CRCDC et ELP de l'Insee. (taux de participation Insee brut).



CANCER DU COL DE L'UTÉRUS : JE FAIS MON FROTTIS !

Entre 30 et 65 ans, le dépistage repose sur un test HPV à réaliser tous les 5 ans. Prenez rendez-vous avec votre gynécologue, sage-femme ou médecin généraliste. Une lettre d'invitation peut vous être envoyée si vous ne l'avez pas fait dans les délais recommandés. L'examen consiste en un prélèvement des cellules du col de l'utérus.

Pourquoi il faut le faire ?

- 90 % des cancers du col de l'utérus pourraient être évités grâce au dépistage, car il permet de repérer des lésions précancéreuses.
- Si un cancer est détecté tôt, les soins seront plus légers.
- Aux Antilles-Guyane, les femmes réalisent moins de frottis que dans l'Hexagone. Le taux de couverture est inférieur à 50 % contre près de 60 % au national.



MA PROSTATE MÉRITE TOUTE MON ATTENTION !

Votre premier interlocuteur est votre médecin traitant. Le dépistage est recommandé tous les 2 ans à partir de 50 ans. Il consiste en :

- un toucher rectal,
- un bilan sanguin pour mesurer le dosage PSA (Antigène Prostatique Spécifique).

Pourquoi il faut le faire ?

Il existe encore chez nous des hommes de moins de 60 ans qui décèdent d'un cancer de la prostate évolué qu'il aurait été possible de détecter et peut être de guérir 10 ans plus tôt. C'est pourquoi l'Association française d'urologie recommande la détection précoce à partir de 45 ans chez les hommes à haut risque (origine afro-antillaise ou antécédent familial de cancer de la prostate). À ces deux facteurs, s'ajoute aux Antilles un facteur de risque environnemental supplémentaire : l'exposition à la chlordécone. Elle augmente le risque de survenue du cancer de la prostate.



4. Je fais mes rappels de vaccination

Même adulte, ne négligez pas la vaccination et vérifiez votre carnet !

- **Grippe** : recommandé tous les ans pour les personnes âgées de 65 ans et plus et les personnes fragiles (maladies respiratoires, diabète...).
- **Covid-19** : dose annuelle recommandée pour les personnes à risque de développer une forme grave.
- **Zona** : vaccination recommandée de 65 à 74 ans (possible dès 50 ans en cas de risque).
- **Pneumocoque** : recommandé à partir de 65 ans et plus
- **Tétanos, Diphtérie, Polio** : rappel tous les 20 ans jusqu'à 65 ans, puis tous les 10 ans.
- **Virus respiratoire syncytial** : à partir de 75 ans ou dès 65 ans en cas de pathologies chroniques.

UNE COUVERTURE VACCINALE INSUFFISANTE !

Les couvertures vaccinales sont très insuffisantes avec 15 % de personnes de 65 ans et plus vaccinées contre la grippe en Guadeloupe et en Guyane et 12 % en Martinique, alors que l'objectif est de 75 %. Elles étaient 28 % en Guadeloupe, 20 % en Guyane et 25 % en Martinique à jour de leur rappel contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite. La couverture vaccinale contre les pneumocoques chez les 65 ans et plus à risque est très faible en Guadeloupe (5 %), en Guyane (8 %), et en Martinique (3 %). En plus des rappels de vaccination contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite, et de la vaccination annuelle contre la grippe et le Covid-19, de nouvelles vaccinations concernent désormais l'ensemble des personnes à partir de 65 ans, il s'agit des vaccinations contre le pneumocoque et le zona et de la vaccination contre le VRS (virus respiratoire syncytial) à partir de 75 ans ou dès 65 ans en cas de pathologie chronique.

Source : Santé publique France, Bulletin vaccination, Antilles-Guyane, avril 2025



DYNAVEN

**La contention sobre
et fonctionnelle
adaptée à vos besoins⁽¹⁾**



Dynaven Transparent

- Une texture transparente et élégante⁽²⁾
- Un taillage performant pour équiper la grande majorité des morphologies⁽³⁾



(1) 2 classes de compression (classe 2 et classe 3), 3 textures (semi opaque, transparent, Fin NEW), un large système de taillage (tailles standard, tailles moins, tailles plus), 4 modèles (chaussette, BAF, collant, collant confort), pied ouvert de série. (2) Éléance : Chaussette femme transparente élégante pour 90% des testeuses - 30 testeuses. BAF femme transparent élégant pour 94% des testeuses - 32 testeuses. Essais au porter réalisés par SIGVARIS via une communauté de patients administrée par Harris Interactive - 01.2024. (3) Couverture de taillage chaussette transparente = 95% - BAF transparent = 87% - collant transparent = 79,5% - corrélation tour de cheville tour de mollet tour de cuisse : données IFTH 2012. Les chaussettes, bas et collants de compression médicale Dynaven de classe de compression 2 sont des dispositifs médicaux (Règlement 2017/745) fabriqués par SIGVARIS. Ils sont destinés au traitement de base des maladies veineuses. Pour le bon usage, il convient d'enfiler les produits dès le réveil et au lever, sur une peau propre et sèche. Ne pas utiliser les produits sur une peau lésée. Les conditions et les durées de port de ces dispositifs sont à demander à votre prescripteur. Ces dispositifs sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lisez attentivement la notice d'utilisation notamment pour les indications et contre-indications. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Avril 2025 © Copyright by SIGVARIS, Saint-Just Saint-Rambert, France. Dynaven, SIGVARIS GROUP and their products are registered trademarks of SIGVARIS AG, CH-9014, St Gallen/Switzerland, in many countries worldwide.

**SIGVARIS
GROUP**

5. J'écoute mon cœur

À quelle fréquence ?

Tous les ans, s'il existe des facteurs de risque : tabagisme, antécédents familiaux, surpoids, hypertension artérielle...

Pourquoi ?

Un bilan cardiaque permet d'éviter de graves complications et de réagir plus rapidement. « Après 50 ans, il est important de surveiller son taux de cholestérol, sa tension et son poids chez son médecin traitant ou son cardiologue. Des examens complémentaires seront à discuter au cas par cas : électrocardiogramme, échographie, épreuve d'effort, dépistage du syndrome d'apnée du sommeil... », conseille la Fédération française de cardiologie (FFC).

■ **L'électrocardiogramme** trace l'activité électrique du cœur, notamment en cas de douleurs à la poitrine, de palpitations, de perte de connaissance ou de vertiges.

■ **L'épreuve d'effort** (ou test d'effort) consiste à enregistrer l'activité électrique cardiaque au cours d'un exercice physique soutenu (course sur tapis, pédalage), toujours à l'aide d'un électrocardiogramme.

Qui ?

Contrairement à une idée reçue, ce ne sont pas uniquement les hommes qui présentent des risques de maladies cardiovasculaires avec l'âge. En France, les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de mortalité chez les femmes. « Les femmes au-delà de 50 ans sont également à plus haut risque de maladies car-

diovasculaires, en raison de la disparition progressive de leurs œstrogènes protecteurs. En effet, les femmes ménopausées ont tendance à prendre du poids, à avoir un excès de mauvais cholestérol et de triglycérides, à développer un diabète et de l'hypertension artérielle... en l'absence d'une hygiène de vie alimentaire et d'une activité physique régulière. Autant de facteurs qui accélèrent le vieillissement des artères », alerte la FFC.

6. Je prends soin de mes dents



« Le suivi dentaire est très important ! Il faut le faire idéalement tous les ans, sinon tous les 2 ans. Une infection dentaire est une porte d'entrée pour des infections cardiaques ! Si vous n'avez plus de dents, vous mangez moins bien et cela impacte aussi votre santé globale. C'est pourquoi il ne faut pas négliger le suivi dentaire. Si vous avez un appareillage aussi, il faut vérifier qu'il soit toujours adapté, qu'il n'y a pas de douleur... », recommande le Dr Charlotte Catteau, médecin généraliste.

7. Je n'oublie pas mon dermato

Une visite annuelle chez un dermatologue est conseillée. Ces examens sont importants pour éviter tout risque de cancer de la peau. Même pour les peaux foncées, il est recommandé d'éviter l'exposition au soleil prolongée, d'appliquer une protection solaire adaptée, de porter des vêtements anti-UV, un chapeau et des lunettes de soleil. « On invite régulièrement les patients à repérer un grain de beauté suspect ou un bouton qui ne guérit pas... », explique le Dr Charlotte Catteau. De plus, avec l'âge, la finesse et la sécheresse de la peau exigent une attention particulière. Un dermatologue saura vous conseiller des crèmes hydratantes, antitaches ou anti-âge. Les crèmes pour le visage, contenant de la vitamine C ou des acides de fruits, sont efficaces. Les ongles aussi peuvent devenir fins, cassants, présenter des stries et nécessiter des soins spécifiques et des compléments alimentaires.

Mon Neuropsychy.com

La première plateforme en ligne de ressources dédiée aux troubles cognitifs.



Grégory LAPU

Neuropsychologue & fondateur de monneuropsy.com

"MonNeuropsychy.com vient en réponse aux délais de prise de rendez-vous souvent trop longs et apporte des clefs à l'entourage des jeunes et des seniors atteints de ces troubles en complément du parcours de soin classique."



L'objectif de Monneuropsy.com ?

Faciliter l'**accompagnement** à domicile des personnes souffrant de troubles neuropsychologiques (TDA/H, Alzheimer...)

MODULES VIDÉOS

ATELIERS LUDIQUES EN PRÉSENTIEL

OUTILS D'AIDE AU DÉPISTAGE

OFFRE DÉCOUVERTE



29€ ~~39€~~

Outil d'aide au dépistage des troubles de l'attention (TDAH)

49€ ~~59€~~

Outil d'aide au dépistage des troubles de la mémoire

www.monneuropsy.com

8. Je vérifie ma vue et mon audition

VUE : JE NE LA QUITTE PAS DES YEUX

Un examen tous les 2 ans chez l'ophtalmologue est recommandé pour dépister :

- **la cataracte** : le cristallin s'opacifie progressivement avec l'âge. La solution : le remplacement du cristallin par une lentille artificielle. Cette chirurgie est très fréquente.

- **Le glaucome** : maladie du nerf optique parfois liée à une pression intraoculaire élevée. Traité à temps, le glaucome se soigne.

- **La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)** : c'est la macula qui est touchée. Cette toute petite zone de la rétine, située au fond de l'œil, près du nerf optique, permet une bonne vision centrale. Avec le temps, la macula peut « s'encombrer » de substances (radicaux libres) qui d'ordinaire s'éliminent naturellement. Les signes évocateurs : lignes droites qui se déforment ou disparaissent par endroits et taches noires. Dépistée suffisamment tôt, l'évolution de la DMLA peut être ralentie, voire contrôlée.



AUDITION : JE SUIS TOUT OÛË

À la cinquantaine, un phénomène tout à fait naturel apparaît : la presbyacousie, une perte progressive de l'audition liée au vieillissement des organes sensoriels. Un suivi tous les 2 ou 3 ans est recommandé.

Quels sont les signes ?

- Faire répéter de plus en plus souvent ses interlocuteurs.
- Éprouver des difficultés croissantes de compréhension en famille ou en réunion.
- Augmenter exagérément le son du téléviseur ou de la radio.
- Se sentir fatigué après un échange verbal.

Que faire ?

- Au moindre doute, il faut consulter son médecin traitant qui vous dirigera vers un ORL. Ce dernier vous fera passer un examen clinique et un bilan audiométrique avant de vous orienter éventuellement vers un audioprothésiste (qui vous fera passer un examen audioprothétique et pourra vous proposer une aide auditive).



CONTACTS ET LIENS UTILES

- CRCDC Guadeloupe : 0590 38 15 03
- CRCDC Guyane : 0594 38 09 39 / crcdc-guyane.org/
- CRCDC Martinique : 0596 60 32 48
- Centre d'examen de santé (CES) de la Guadeloupe : 0590 90 55 55
- contact-ces@cgss-guadeloupe.fr
- jefaismondepistage.e-cancer.fr ■ ameli.fr
- monespacesante.fr ■ sante.fr/annuaire-mon-bilan-prevention
- monkit.depistage-colorectal.fr ■ urofrance.org ■ fedecardio.org

**DOSSIER DISPONIBLE
EN TÉLÉCHARGEMENT
POUR MIEUX
VOUS ACCOMPAGNER
AU QUOTIDIEN !**



**TOUS
LES JOURS
NOS OPTICIENS
SE DÉPASSENT
POUR SUIVRE
L'ÉVOLUTION
DE VOTRE VUE.**



**CONTRÔLE
DE LA VUE**

Tester votre vue

+

Vérifier votre
correction actuelle

+

Améliorer
votre confort visuel



On va se revoir.

Test de vue à but non médical. Juillet 2022 –
SIREN 326 980 018 – RCS Nanterre.

OPTIC 2000

Immeuble Hexagone • Zone de Champigny • DUCOS • Tél. : 05 96 55 98 30
Ctre Cial LASSALE • STE MARIE • Tél. : 05 96 69 23 83
13, rue Victor Hugo • LA TRINITÉ • Tél. : 05 96 58 37 84

SOUFFREZ-VOUS DE **PRESBYACOUSIE** ?

C'EST PHYSIOLOGIQUE, L'AUDITION, COMME LA VUE, TEND À DIMINUER AVEC L'ÂGE. « C'EST CE QU'ON APPELLE LA PRESBYACOUSIE », EXPLIQUE EMMANUELLE MARTIN, AUDIOPROTHÉSISTE DIPLÔMÉE D'ÉTAT ET RESPONSABLE DES CENTRES AUDITION CONSEIL.



Vos enfants vous demandent de baisser le son de la télé ?

Vos petits-enfants marmonnent et vous ne comprenez pas ce qu'ils disent ? Et si c'était vous qui entendiez moins bien ? À partir de 50 ans, la presbyacousie guette chacun d'entre nous. Quand on entend moins bien, on ne prend plus le même plaisir aux réunions de famille, on se fatigue plus vite et petit à petit, on a tendance à s'isoler. Avant d'en arriver là, Emmanuelle Martin, audioprothésiste spécialisée adultes et enfants, et responsable des centres Audition Conseil, prodigue quelques recommandations.



Emmanuelle Martin,
audioprothésiste spécialisée
adultes et enfants.

FAIRE CONTRÔLER SON AUDITION LE PLUS TÔT POSSIBLE

Si, à 60 ans, on n'a jamais consulté pour un problème d'audition, c'est le moment d'effectuer un contrôle. C'est gratuit et il peut être fait chez n'importe quel audioprothésiste. Après quelques tests, ce dernier sera en mesure de dire au patient s'il doit consulter, ou non, un oto-rhino-laryngologiste. En effet, seul le médecin ORL est en mesure d'effectuer le diagnostic et de prescrire, si nécessaire, des aides auditives. Il est important de ne pas laisser traîner un problème d'audition. « Trop de patients ne consultent qu'après 70, voire 80 ans. Mais plus on attend, plus la perte d'audition s'aggrave. », note Emmanuelle Martin.

CHOISIR DES AIDES AUDITIVES ADAPTÉES

Il existe différents modèles de prothèses auditives : plus solides ou plus discrètes, voire

quasiment invisibles pour les modèles intra-auriculaires qui se logent au creux du conduit auditif. De nombreux progrès ont été faits, tant au niveau de la technologie que de l'esthétique. Bien entendu, le prix n'est pas le même pour un modèle de base, fonctionnant à piles, entièrement pris en charge par la Sécurité sociale et les mutuelles grâce au dispositif 100 % Santé, et des modèles plus élaborés, rechargeables, et qu'on pourra, par exemple, connecter directement à sa télé ou à son téléphone portable par Bluetooth. Les modèles d'entrée de gamme seront performants pour écouter la télévision, la radio, discuter en tête à tête. En revanche, si l'on est régulièrement dans un environnement avec beaucoup de bruits de fond, où plusieurs personnes parlent en même temps, réunion de famille ou de travail, mieux vaut opter pour des prothèses plus évoluées. C'est pourquoi il est im-

portant d'échanger avec son audioprothésiste afin de choisir l'aide auditive la plus adaptée à son mode de vie et à sa bourse. À ce sujet, il est conseillé de bien se renseigner en amont auprès de sa mutuelle. En fonction des complémentaires santé, les taux de remboursement peuvent être très différents.

RESPECTER LES RENDEZ-VOUS DE SUIVI

« Quand on achète des prothèses auditives, on achète aussi un suivi, insiste Emmanuelle Martin. Il est obligatoire. En principe, on ne doit pas repartir de chez son audioprothésiste sans avoir déjà fixé le prochain rendez-vous. »

Deux contrôles sont effectués au cours du premier mois, puis trois mois plus tard, et ensuite tous les six mois. Et si on constate un problème, qu'on entend moins bien, il ne faut surtout pas hésiter à venir consulter entre deux rendez-vous de suivi.

BIEN ENTREtenir SES PROTHÈSES AUDITIVES

Un appareil qui ne fonctionne plus ?

Ça peut être un problème d'entretien. Chaque soir, avant de les mettre en charge, il faut désinfecter ses appareils auditifs et retirer le cérumen qui peut boucher la prothèse. Un kit d'entretien est fourni lors du premier rendez-vous. Pour ceux qui ne

« Trop de patients ne consultent qu'après 70, voire 80 ans. Mais plus on attend, plus la perte d'audition s'aggrave. »

sont pas rechargeables, il faut ouvrir chaque soir le compartiment à piles pour les faire durer plus longtemps.

Avec un bon entretien, on conserve ses aides auditives en moyenne quatre à cinq ans. À noter que pour les changer, une ordonnance de renouvellement établie par un ORL ou son médecin traitant est nécessaire.



LE MARIN | C.médical Les Alizés - **0596 51 33 29**

SCHÖELCHER | C.médical Sainte-Marie - **0596 71 61 71**

SAINT-MARIE | C.cial Lassale - **0596 52 06 93**

LE LAMENTIN | C.médical La Plaine (Petit Manoir) - **0596 58 34 78**

Demandez un rendez-vous en ligne sur

auditionconseilantilles.com



La naturopathie pour soulager la ménopause

► Texte : Boni Kwaku

Aux alentours de 50 ans chez la femme, la ménopause est confirmée par la disparition des règles pendant une année. L'arrêt de la production d'oestrogènes par les ovaires peut s'avérer inconfortable. La naturopathie, pratique de soins par des moyens naturels, est une solution pour mieux vivre ce moment.

4 QUESTIONS À...

Érika Jasor, naturopathe

Comment voyez-vous la ménopause ?

La ménopause est une transition hormonale, pas une maladie ! Au-delà de l'inconfort réel des symptômes, il est important de préciser que cette étape naturelle de la vie offre aussi une nouvelle opportunité de se reconnecter à soi, se recentrer sur sa santé, son bien-être global et se réinventer ! Il faut dédramatiser le mot ménopause et valoriser cette transformation qui offre l'occasion de se réapproprier son corps.

En quoi la naturopathie peut-elle être une solution ?

La naturopathie aide à équilibrer naturellement les hormones, renforcer la vitalité et soulager les transformations physiques (prise de masse grasse, sécheresse de la peau, risque cardiovasculaire...) et émotionnelles. La femme peut traverser des montagnes russes, ressentant tour à tour irritabilité, tristesse, anxiété ou encore perte de confiance en elle. Elle ne se reconnaît plus. S'ensuit une profonde remise en question. Mais chaque femme vit la ménopause de manière unique en fonction de son histoire personnelle, de ses antécédents médicaux, son mode de vie et son environnement. La naturopathie offre l'avantage d'une approche globale et personnalisée.



LA NATUROPATHIE AIDE À ÉQUILIBRER NATURELLEMENT LES HORMONES, RENFORCER LA VITALITÉ ET SOULAGER LES TRANSFORMATIONS PHYSIQUES. »

Érika Jasor,
naturopathe

Comment se déroule la prise en charge ?

Lors de la consultation, le naturopathe établit un bilan de vitalité pour comprendre le terrain et ses besoins. Il propose ensuite un programme personnalisé intégrant alimentation, activité physique, gestion du stress, sommeil et phytothérapie.

Quand commencer ?

Le plus tôt est le mieux, dès les premiers symptômes de préménopause (cycles irréguliers, bouffées de chaleur légères...) pour mieux vivre la transition et prévenir les déséquilibres futurs.

3 CLÉS POUR ALLER MIEUX

1 LES PLANTES À VOTRE SECOURS

La phytothérapie est le traitement thérapeutique fondé sur les plantes, leurs extraits et les principes actifs naturels.

■ Ostéoporose

La véronique (*centella asiatica*), riche en collagène, aide à la reconstruction osseuse.

■ Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes

La sauge (*salvia officinalis*) réduit le nombre de bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes.

■ Anxiété

Le basilic sacré ou tulsi (*ocimum sanctum*), adaptogène, aide l'organisme à gérer le stress et réduire l'anxiété.

■ Stress

La mélisse de calme ou brisée ou trois tasses (*lippia alba*) a des propriétés myorelaxantes qui soulagent en cas de stress.

■ Maux de tête

L'herbe mal tête (*kalanchoe pinnata*) soulage les maux de tête grâce à ses propriétés anti-inflammatoires.

■ Troubles du sommeil

La passiflore (*passiflora*) permet de retrouver un sommeil réparateur grâce à ses propriétés sédatives et relaxantes.

■ Troubles du transit ponctuels

Les feuilles du caïmitier (*chrysophyllum cainito*) calment la diarrhée tandis que le suc d'aloès (*Aloe vera*) a une action laxative en cas de constipation.

■ Rétention d'eau

Le sureau (*sambucus canadensis*) est un diurétique bénéfique en cas de rétention d'eau grâce à sa teneur en potassium.

■ Troubles hépatiques

Le safran-pays (*curcuma longa*) stimule la sécrétion de la bile et aide les fonctions du foie.

2 L'ALIMENTATION

À FAIRE

Adopter une alimentation riche en magnésium, oméga-3, antioxydants, anti-inflammatoires, qui prend soin du microbiote intestinal. Elle doit être équilibrée, à index glycémique bas (IG bas) en privilégiant les produits locaux et de saison.

Se mettre aux petits déjeuners salés et protéinés.

S'hydrater tout au long de la journée.

À NE PAS FAIRE

Consommer en excès des aliments ultratransformés, des excitants (café, alcool).

Ne pas vérifier les étiquettes des produits.

Abuser du sel, des sucres raffinés qui peuvent perturber l'équilibre hormonal et aggraver les symptômes.



3 LA GESTION DU STRESS

Plusieurs techniques peuvent vous aider :

- Les techniques de **respiration profonde** (méditation, yoga, sophrologie).
- Les **bains sonores**, de rivière et de mer en conscience.
- Les **massages**.
- Les **huiles essentielles** (petit grain bigarade, ylang ylang, lavande fine) avec les précautions d'usage.
- Un **sommeil réparateur**.



Un rituel du coucher favorise l'endormissement :

« *dîner léger, prendre une douche fraîche, boire une infusion de basilic sacré, lire, se masser la voûte plantaire avec une HE de mandarine rouge* », propose Érika Jasor.

- Une **activité physique** modérée pour gagner en force et énergie.
- L'**acupuncture** pour équilibrer le système énergétique du corps réduisant ainsi les tensions.
- La **réflexologie** pour stimuler des points spécifiques sur les pieds, ce qui favorise la relaxation.

PRAN DOUVAN AVAN YENYEN PRANW



Dès 6 mois

Convient aux femmes
enceintes et allaitantes

Odeur et toucher agréable

Lait hydratant, adapté
aux peaux sensibles

Efficace contre les yenyen (culicoïdes)

DISPONIBLE EN PHARMACIE

Distributeur Antilles Guyane SAGIMEX SARL

**C'EST PAS
TABOU !**

Sexe après 50 ans : c'est encore mieux !

► **Texte : Anne de Tarragon**

Le sexe après 50 ans peut être un vrai feu d'artifice ! Parce qu'on se connaît mieux, qu'on est libéré de nombreuses contraintes et idées reçues, et qu'on est plus à l'écoute. Encore faut-il prendre en compte certains paramètres physiologiques et émotionnels...



**EN MOYENNE,
LES PERSONNES
DE PLUS DE 50 ANS ONT
ENTRE UN ET DEUX
RAPPORTS SEXUELS
PAR SEMAINE,
SELON LEUR SITUATION
PERSONNELLE. »**

MOINS DE PRESSION

50 ans, c'est l'âge d'une sexualité libérée des pressions : performance physique, regard des autres ou de l'autre, nécessité d'avoir un corps plus que parfait. Les femmes ressentent un soulagement à n'être plus soumises à la peur ou la nécessité de procréer, à la contrainte des règles. « *Les enfants ne sont plus présents aussi*, explique Ida-Marie Ngela Mandala, sexologue et sexothérapeute, *ce qui permet plus d'investissement dans le couple et notamment dans la sexualité. On s'affranchit de certains diktats de société, d'impératifs, comme d'assurer sa carrière, sa maison, son couple, sa famille.* » C'est libérateur ! Le couple se

crée de nouveaux espaces, recommence à sortir, se donne rendez-vous et... fait assez souvent l'amour. En moyenne, les personnes de plus de 50 ans ont entre un et deux rapports sexuels par semaine, selon leur situation personnelle.

PLUS À L'ÉCOUTE

Moins dans le jugement à notre propre égard, on l'est moins aussi à l'égard du partenaire. « *Les expériences passées, agréables ou désagréables, permettent de mieux se connaître, de mieux définir et comprendre ses besoins et ses limites, de les affirmer aux autres et d'aborder sa sexualité avec plus de justesse, de*

curiosité, de liberté, à l'écoute de ses propres désirs. On se respecte, on est attentif à soi et à l'autre, plus empathique, poursuit la sexologue. C'est souvent une période où on cherche à s'investir pour soi, pour son bien-être, cela concerne aussi la vie sexuelle. »

DAVANTAGE DE COMPLICITÉ

La communication renforce la complicité, c'est la base d'une vie sexuelle épanouie — à tout âge. « Quand on a pris conscience de ses inconforts, de ses envies, il est déterminant d'en parler à son partenaire, de sortir de ses habitudes et de ce qu'on croit savoir sur l'autre. Instaurer plus de communication, de dialogue, c'est finalement instaurer plus d'intimité. » Les couples qui vivent une sexualité active sont généralement très complices au quotidien, y compris au lit, ils partagent leurs fantasmes, leurs envies, sont inventifs et ouverts. Le sexe

après 50 ans, c'est souvent une question de connexion plus que de performance.

PLUS DE SENSUALITÉ

La complicité nourrit le plaisir. « Le rapport sexuel ne se cantonne pas à la pénétration, rappelle Ida-Marie Ngela Mandala. C'est une globalité, et c'est la globalité qui donne le plaisir. Cultiver les câlins et caresses au quotidien. Pendant le rapport, se centrer sur ses sensations. Le premier organe sexuel, c'est le cerveau, le deuxième, c'est la peau et les récepteurs sensoriels. Même si certaines sensibilités corporelles peuvent évoluer avec l'âge, le plaisir sensoriel reste intact et peut même s'enrichir autrement. La sexualité est à trouver à travers les cinq sens. Il s'agit de se réinventer, notamment pour ne pas se résigner, par exemple en cas de problème d'érection. »

LE MOT DE LA SPÉCIALISTE

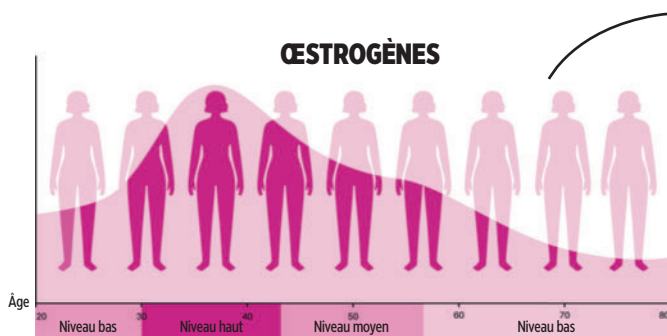
Ida-Marie Ngela Mandala,
sexologue et sexothérapeute

« Les changements physiologiques nécessitent la mise en œuvre de nouveaux repères. Le désir sexuel évolue, il nécessite simplement d'être nourri, entretenu, en étant à l'écoute de soi, de ses envies et en cultivant sa complicité avec son partenaire. » L'auto-érotisme peut aider à rester connecté avec ses désirs, nourrir ses envies, alimenter son imaginaire, enrichissant la vie sexuelle à deux. La sensualité est également très importante : avoir des gestes tendres pour soi, se faire beau pour soi aussi, s'adapter à son corps, à ses besoins et contingences, avoir une bonne hygiène de vie, et considérer que le sexe est important. « Cette période offre surtout une belle opportunité de se réinventer et de vivre une sexualité plus libre et épanouie. »



QUELS CHANGEMENTS PHYSIOLOGIQUES ?

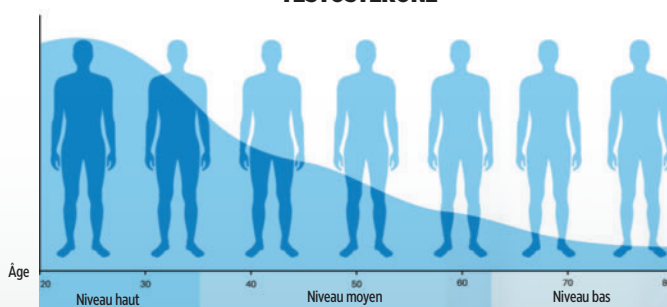
ŒSTROGÈNES



■ Ce qui change chez la femme

La ménopause entraîne une chute brutale des œstrogènes, ce qui modifie les réponses biologiques : diminution de la lubrification vaginale (sècheresse vaginale), perte d'élasticité des parois du vagin, modification du pH vaginal (causant plus d'irritations et d'infections)...

TESTOSTÉRONE



■ Ce qui change chez l'homme

Le taux de testostérone diminue lentement avec l'âge. La phase d'excitation est marquée par une érection plus lente et moins rigide qui a comme conséquence de nécessiter davantage de stimulations, mécaniques ou psychiques. Néanmoins, en l'absence de pathologie, l'érection reste suffisante pour la pénétration vaginale. Le temps de latence éjaculatoire augmente. L'éjaculation est de volume plus faible avec moins de pression.



À TABLE !

À 50 ans, je mange local et j'adore ça !



Lila Laborde,
diététicienne-nutritionniste

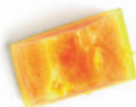
► **Texte : Céline Guillaume**

Avec l'âge, notre corps se modifie. Pour rester en pleine forme, l'alimentation locale joue un rôle capital. Les détails de Lila Laborde, diététicienne-nutritionniste et ingénieure en sciences des aliments.

A photograph showing a whole yellow-green papaya and a halved one revealing its orange flesh and black seeds. Several seeds are scattered on the white surface.

Vers 50 ans, notre corps vit un véritable bouleversement hormonal ! À la ménopause, les hormones sexuelles féminines (œstrogènes et progestérone) diminuent chez la femme. « Chez l'homme, ce phénomène existe aussi, mais en moindre importance. À l'andropause, la testostérone chute. » Cette tempête hormonale peut affecter notre santé : fatigue chronique, réduction de la masse musculaire et de la densité osseuse, digestion paresseuse, troubles du sommeil, prise de poids, etc. « Le vieillissement de nos cellules engendre du "stress oxydatif", et un risque de cancer plus élevé. Le risque de diabète de type 2 augmente avec la prise de poids. Heureusement, il est possible de prévenir, et même de pallier tous ces effets avec l'alimentation », rassure Lila Laborde, diététicienne-nutritionniste et ingénieure en sciences des aliments.

Papaye et épices, anti-inflammatoires



■ Baisse d'énergie

L'inflammation chronique de notre organisme est l'une des causes du vieillissement prématuré. « Baisse d'énergie, problèmes digestifs, et ralentissement du métabolisme sont des signes à ne pas négliger. Évitez les aliments industriels ultratransformés, contenant des additifs et des conservateurs inflammatoires, qui font vieillir nos cellules. Plus on cuisine, mieux c'est. »

■ Superaliments

Adoptez plutôt une alimentation équilibrée et saine, riche en nutriments. « Nous avons la chance d'avoir des superaliments : l'ananas, la cannelle, le curcuma, le piment et le poivre, et pratiquement toutes nos épices locales. La papaye est le fruit anti-inflammatoire par excellence ! Elle contient de la papaine, un antioxydant favorisant aussi la digestion. »



Cerises-pays et cacao, en cure de jouvence

■ Antioxydants puissants

« Face au vieillissement des cellules, augmentez les aliments riches en antioxydants tels que les cerises-pays, 80 fois plus riches en vitamine C qu'une orange, ou encore la fève de cacao. À consommer sous forme de chocolat le plus noir possible, ou en bâton de cacao traditionnel. »

■ Manger des feuilles

Les légumes verts à feuilles, tels que les épinards, la roquette, le cresson, sont de véritables alliés anti-âge. Pensez au calalou, à base de feuilles de madère, mais en réduisant les salaisons.

Thym et romarin, pour des os solides

■ Apport en calcium

Avec l'âge, les os se fragilisent. « Il faut augmenter son apport en calcium. » Certains fruits et légumes (patates douces, gombos, épinards, choux), légumineuses, oléagineux (amandes), épices (cannelle), et surtout herbes aromatiques (thym et romarin) sont d'excellentes alternatives riches en calcium.

■ Duo bénéfique

Enfin, les antioxydants et les molécules anti-inflammatoires du café ralentiraient le vieillissement de la peau. « Le café est bon pour la santé, mais attention à la caféine qui accélère le rythme cardiaque. Pas plus de trois tasses par jour et déconseillé en cas d'hypertension. Ajoutez-y de la cannelle, une super-épice, riche en antioxydants, dotée d'un effet régulateur





Plus de protéines, pour les muscles

■ Préserver les muscles

Les protéines sont essentielles au maintien de notre masse musculaire. « Celle-ci a tendance à fondre à partir de 50 ans. Contrairement aux idées reçues, il faut augmenter sa consommation de protéines, animales ou végétales. »

■ Miser sur les bons poissons

Les poissons gras apportent des protéines et, en bonus, des oméga-3 protégeant notre système cardio-vasculaire. « Ils permettent de limiter l'inflammation et préviennent le vieillissement des yeux. Faites le choix du thon ou encore de la daurade. Les petits poissons gras sont aussi intéressants, comme le balaou, très riche en oméga-3. »

Bonnes graisses, pour perdre du poids

■ Acides gras saturés

À la cinquantaine, les graisses se stockent principalement au niveau de la ceinture abdominale. « Il ne s'agit pas de manger moins, mais mieux. Une alimentation équilibrée permet déjà de perdre du poids. » Réduisez les aliments riches en acides gras saturés : beurre, fromages trop riches et les produits industriels transformés (plats cuisinés, viennoiseries, biscuits...). « Notre métabolisme étant au ralenti, nous produisons plus facilement du mauvais cholestérol. »

■ Limiter la viande, varier les sources

En revanche, limitez la viande (pas plus d'une fois par semaine). « Attention aussi aux charcuteries et salaisons en excès, ils peuvent entraîner le cancer du côlon : une fois par semaine maximum. Préférez la viande blanche, comme la volaille ou le cochon. » L'œuf est également une excellente source de protéines, recommandée dès le petit déjeuner. Du côté végétal, foncez sur les amandes et les légumes secs, en particulier les pois d'Angole.

■ Bons gras

Adoptez plutôt les « bons » gras, à retrouver dans certaines huiles végétales (huile de coco), les amandes, les poissons gras ou encore l'avocat. « Attention aux fritures qui apportent beaucoup de mauvaises graisses. Limitez aussi la cuisson au barbecue, cancérigène. Pas plus d'une fois par semaine ! » Préférez la cuisson à la vapeur, au four, ou la cuisson à l'eau (si l'eau du bouillon est consommée).



Levez le pied sur :

■ Le sucre

La glycémie est à surveiller après 50 ans. « Le métabolisme est plus lent, nous produisons moins d'insuline. Dans le même temps, la prise de poids au niveau du ventre favorise l'apparition du diabète de type 2. Évitez les sucres rapides : sodas, bonbons, et autres produits très sucrés. Attention aussi aux jus, sans fibres, surtout additionnés de sucre. Consommez plutôt des fruits qui contiennent du "bon" sucre, le fructose. Pas plus de deux par jour, pour les plus sucrés. »

Parmi les fruits très sucrés : la pomme cannelée, le tamarin des Indes, la mangue mûre, la banane et la canne à sucre. Les moins sucrés : la pastèque, la carambole ou la cerise-pays.

■ Le sel

« Il y a un taux d'hypertension important chez nous, dû à plusieurs facteurs. Mais notre surconsommation de sel n'aide pas notre bon fonctionnement rénal. » En excès, le sel favorise la tension artérielle et provoque une rétention d'eau importante. Or, beaucoup de gens salent leur plat avant même de l'avoir goûté.

« Nos queues de cochon sont à consommer avec modération. Elles sont additionnées de nitrites pour les rendre roses... De la morue, oui, mais attention à bien la dessaler. » Remplacez le sel par des herbes ou des épices, du curcuma par exemple, ennemi de l'inflammation.

■ L'alcool

« L'alcool est inflammatoire, et attaque les organes. En vieillissant, buvez plutôt deux litres d'eau par jour. » L'eau n'apporte aucune calorie, l'alcool oui... Et en vieillissant, notre organisme tolère moins bien l'alcool. À consommer avec modération !



DÉCOUVREZ LA NOUVEAUTÉ VÉGÉTALE

Fresubin® PLANT-BASED Drink



LE PREMIER CNO CERTIFIÉ* VÉGAN
SUR LE MARCHÉ



*Certification internationale vegan V-label, obtenue le 30/08/2023, pour plus d'informations, rendez-vous sur la page suivante <https://www.v-label.com/fr/>
Les compléments nutritionnels oraux (CNO) de la gamme Fresubin® sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales, pour les besoins nutritionnels des patients dénutris (légèrement à modérément) ou à risque de dénutrition, après échec de l'enrichissement de l'alimentation. A utiliser sous contrôle médical. Photos non contractuelles.

LES 3 RECETTES

du Dr Marie-Antoinette Séjean*,
médecin nutritionniste.

**Mince ! Un régime créole*, Dr Marie-Antoinette Séjean, éd. Orphie, 2017



SOUPE VERTE

(inspirée du calalou traditionnel)

Pour 2 l de soupe ■ 500 g de gombos et feuilles de calalou ou de courgettes ■ 500 g de poireaux entiers ■ 500 g d'épinards ou de haricots verts frais ■ 1 petit oignon ou 2 oignons-pays ■ 1 botte de persil ■ 1 gousse d'ail ■ sel ■ 1 piment (facultatif) en fin de cuisson

- 1. Laver les légumes, les hacher en petits morceaux avec l'ail, l'oignon et le persil. ■ 2. Les mettre dans un autocuiseur à pression, les recouvrir d'eau froide, saler et cuire 20 min, après le chuchotement de la soupape. ■ 3. Mixer et allonger éventuellement avec de l'eau selon la consistance désirée. ■ 4. Ajouter le piment entier et laisser mijoter 5 min à feu doux.



2

CUISSES DE POULET À LA MANGUE

Marinade : 10 minutes Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

■ 4 cuisses de poulet ■ 1 gros oignon émincé ■ 1 gousse d'ail pressée ■ Le jus d'un citron jaune - 200 g de chair de mangue coupée en cubes ■ 1 tablette de bouillon de poulet dégraissé ■ 1 càs rase de maïzena ■ 1 càs de rhum ■ 1 càs d'huile ■ 1 càs rase de sucre roux ■ 1 pincée de coriandre en poudre ■ ½ càc de cumin ■ ½ càc de gingembre frais (facultatif) ■ sel, poivre

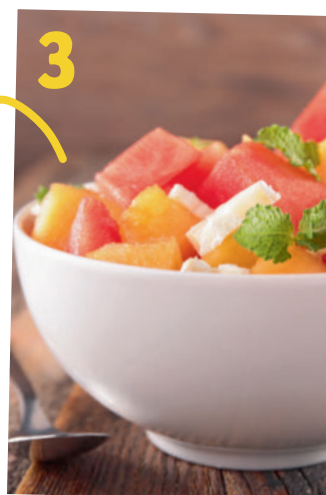
- 1. Enlever la peau du poulet et le faire mariner 10 min dans le jus de citron. ■ 2. Faire caraméliser 1 càs rase de sucre roux avec 1 càs d'huile dans une sauteuse antiadhésive. ■ 3. Dorer les cuisses de poulet 5 min, en les retournant fréquemment. Réserver. ■ 4. Faire blondir l'oignon 2 min, ajouter le poulet, l'ail et les épices. Mouiller avec 250 ml de bouillon reconstitué. Rectifier l'assaisonnement. ■ 5. Couvrir et laisser mijoter 25 min. Enlever le poulet de la sauteuse. ■ 6. Mélanger le rhum à la maïzena, porter la sauce à ébullition et la lier, en remuant continuellement. ■ 7. Ajouter les morceaux de mangue, le poulet et laisser cuire encore 3 min. Servir.

SALADE ROSE DES ÎLES

Préparation : 20 min

■ 1 melon ■ 500 g de pastèque ■ 1 pamplemousse rose (facultatif) ■ 1 grenade ■ 1 citron jaune ■ 2 càs d'édulcorant ■ Quelques feuilles de menthe fraîche

- 1. Éplucher le melon et la pastèque. Les émincer en fines lamelles. ■ 2. Les arroser avec le jus de citron édulcoré. ■ 3. Peler à vif le pamplemousse et détacher la pulpe de chaque tranche. ■ 4. Laver et couper la grenade. Récupérer les graines. ■ 5. Mettre dans chaque ramequin une couche de pastèque, de melon et de pamplemousse et quelques graines de grenade. ■ 6. Laisser au frais 2 h avant de servir. Décorer avec les feuilles de menthe.





NOUVEAU PÉCHÉ MIGNON

Panier de Yoplait, c'est l'alliance d'un yaourt onctueux au lait entier et de délicieux morceaux de fruits.

Faites vous plaisir, choisissez le plus gourmand des Yaourts aux fruits, fabriqué localement pour vous à la Martinique par la SNYL.

Panier de Yoplait, un dessert irrésistible pour toute la famille !



GREEN

DANS MON JARDIN CRÉOLE



► **Texte et photos : Barbara Keller**
Que planter à côté du giraumon ?
De l'igname ? Quelles sont
les spécificités du jardin
créole ? Les explications de Philippe
Sahagian*, cultivateur passionné.

C'EST QUOI **UN JARDIN CRÉOLE ?**

Le propre du jardin créole est d'être construit sous la forme de strates végétales (ou étages) sur au moins trois niveaux (haut, moyen et bas).

■ **En haut** : les grands arbres tels que l'arbre à pain ou les manguiers.

■ **Au-dessous** : les caramboliers, le bois d'Inde, les agrumes.

■ **En bas** : les bananiers, la canne à sucre.

■ **Et enfin** : les plantes au sol et les rampants tels que les cucurbitacées (giraumon, concombres, courges diverses), les fleurs et les plantes médicinales.

Une association gagnant-gagnant, où chaque plante bénéficie d'ombre et de lumière (ensoleillement) selon ses besoins. Le jardin créole est un héritage culturel, naturel et logique. Un savoir et des connaissances hérités des différentes migrations qu'ont connues les Antilles. Les peuples amérindiens, africains puis indiens, arrivés sur le sol caribéen, pratiquaient déjà de façon ancestrale les associations de plantes médicinales, aromatiques, nourricières et mellifères. Toutes ces pratiques culturelles sont à l'opposé des monocultures et limitent les maladies et l'utilisation de pesticides chimiques.





Green

PLUS D'INFOS

Nature Kulture 971
naturekulture971@live.fr



Association pois/maracudja



Association piment/igname

QUELLES CULTURES ASSOCIER ENTRE ELLES ?

■ **Les plantes couvre-sol** comme le giraumon ou la patate douce ont besoin de beaucoup de matière organique et se plantent en association avec de jeunes arbres fruitiers ou des bananiers. Elles peuvent côtoyer des plantes sauvages locales spontanées (de type zèb zéguy, herbe aiguille) qui attirent les abeilles pour la pollinisation.

■ L'idéal est d'**appliquer la règle des trois sœurs** : cucurbitacée + légumineuse (nourrit le sol en azote) + céréale. Exemple : courge/pois/sorgho ou maïs.

■ **Autour des plantes rampantes**, éviter les cultures basses type salade, car les

feuilles du giraumon les recouvriraient et les priveraient de lumière.

■ L'igname se plante sur un sol bien travaillé et **enrichi en matières organiques**. Il faut faire grimper ses feuilles sur un tuteur. Il peut être entouré de plantes basses à cycle court telles que les choux, salades, cives et aromates. L'igname a un cycle long. À l'origine, on le plantait en avril (au dernier quartier de lune descendante) pour le récolter à Noël. Aujourd'hui, il se cultive toute l'année.

■ Il est important d'**appliquer des rotations et successions de cultures** afin de garder un sol riche et fertile.



Green



COMMENT PROTÉGER LES PLANTES SUSCEPTIBLES D'ÊTRE ATTAQUÉES ?

Pour protéger les plantes fragiles (gombo, tomate, aubergine, piment, concombre, citronnier...), il est recommandé de planter des lamiacées, des astéracées et des apiacées.

■ **Les lamiacées** sont des plantes dites protectrices, aromatiques et répulsives, comme le basilic, le framboisin, l'effe-ralgan, le gwo thym, le doliprane... Elles attirent les abeilles et repoussent les pucerons grâce à leur parfum.

■ **Les astéracées**, telles que zèb zéguy, cosmos, œillet d'Inde, fleurs comestibles et nématicides, sont une famille de plantes très utilisées en permaculture, butinées par les papillons et insectes auxiliaires des jardins.

■ **Les apiacées** ou ombellifères (aneth, fenouil, coriandre) ont la particularité d'attirer les auxiliaires du jardin comme les coccinelles qui peuvent manger jusqu'à 60 pucerons par jour !

*Philippe Sahagian, spécialisé en agriculture naturelle, gère l'une des parcelles expérimentales hébergées par l'Assofwi, une association installée depuis 20 ans sur l'ancien site du Cirad, au Bouchu, à Vieux-Habitants. L'objectif est la mise en place de techniques agricoles diversifiées et durables.



UN TRAVAIL DE LONGUE HALEINE !

Au sein de son association Nature Kulture 971, Philippe Sahagian organise des visites de sa parcelle et dispense son savoir et ses techniques acquises au contact des anciens. La spécificité du site est d'être situé à basse altitude, en zone très sèche, avec un vertisol composé d'argile, hydromorphe et très rocheux, un site très difficile à travailler et peu adapté au maraîchage. En 15 ans, il est parvenu à transformer ces savanes sèches en plantations verdoyantes.



LE SPÉCIALISTE DU SERVICE À DOMICILE !



L'accompagnement
dans la vie quotidienne



L'animation



L'assistance
administrative



Les travaux
ménagers



La garde d'enfant



Le transport
accompagné

142 bis Bois Boyer - Route de l'hôpital de la Meynard - 97200 FORT-DE-FRANCE



0596 63 04 22

- vivradom@gpmj.fr

Une solution innovante pour une prise en charge globale à domicile des personnes dépendantes ou en perte d'autonomie.

NOTRE MISSION

Nos équipes de spécialistes vous proposent une expertise de votre environnement et une prise en charge globale pour favoriser l'hospitalisation et votre autonomie à votre domicile.



téléassistance 24h/24h



livraison et installation de matériel médical à domicile



prestations de services à domicile personnalisées



équipe d'infirmières qui assurent le suivi des patients

Y'a quoi de bon dans LA PATATE DOUCE ?



INDICE GLYCÉMIQUE

Elle a un indice glycémique bas !
Bouillie, elle possède un IG de 50 (contre 80 pour la pomme de terre bouillie).
Parfait pour les diabétiques !



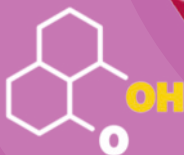
MINÉRAUX

Excellente source de manganèse (0,38 mg pour 100 g), indispensable à la synthèse du collagène ou la construction des os, et de potassium (353 mg pour 100 g) qui assure le bon fonctionnement du cœur et des muscles.



VITAMINES

De la vitamine A (1 750 µg pour 100 g).
Mais aussi de la vitamine B6 (0,23 mg pour 100 g) et de la vitamine C (23 mg pour 100 g).



ANTHOCYANINES

Particulièrement les variétés de couleur violette.
Cette coloration est notamment due à la présence de dix anthocyanines rouges (réputés antioxydants).



CAROTÉNOÏDES

Comme la banane plantain, la patate douce orange est un aliment à forte teneur en bêta-carotène, un pigment précurseur de la vitamine A (bonne pour la peau et la vue).





BOUGEZ AU SON du tambour bèlè



► **Texte : Adeline Louault - Photos : Jean-Albert Coopmann**
Créé par Youry Rotin, le fitness bèlè est une pratique sportive et ludo-motrice ouverte à tous, de 7 à 77 ans. Plongez au cœur des rythmes du tambour bèlè !



Tous les mardis soir, ils sont une trentaine, de 20 à 70 ans (parfois plus), à se retrouver au stade Louis-Achille, à Fort-de-France, pour une heure et demie d'activité physique en plein air. « *Le fitness bèlè, c'est que du bonheur !* » témoigne Laurette avec enthousiasme. *L'animateur sait motiver les élèves, il nous apporte beaucoup de bien-être.* » L'animateur, c'est Youry Rotin, coordinateur général de l'association Cœur et santé Martinique et enseignant en activité physique adaptée (APA). Il a développé le concept du fitness bèlè il y a une quinzaine d'années, au retour de ses études en sciences et techniques des activités physiques et sportives (Staps), suivies à Montpellier.

ENTRAIDE, COHÉSION

« *Le ré-ancrage à ma terre natale a été très fort. J'ai ressenti le besoin d'intégrer des éléments culturels et sociaux à ma profession.* » Youry adapte les pas de danse bèlè en les simplifiant et en y associant du renforcement musculaire. Car il confie avoir remarqué que la danse traditionnelle, pratiquée par des personnes moins entraînées qu'autrefois, provoquait souvent des blessures. La création de cette discipline est aussi un moyen pour l'enseignant de valoriser le patrimoine martiniquais.



**BÉNÉFIQUE POUR
LA CONDITION
PHYSIQUE,
LE FITNESS BÈLÈ
FAIT AUSSI DU BIEN
À L'ÂME. IL AIDE À
LÂCHER PRISE »**

« *Avant, la danse bèlè était souvent méprisée, considérée comme "bagay vié nèg". Mon but, avec cette approche sportive, est de redorer l'image du bèlè et ses valeurs : l'entente, l'entraide, la cohésion sociale.* »

BON POUR LES ARTICULATIONS

Technique de préparation physique destinée aussi bien aux sportifs qu'aux personnes en situation de handicap ou souffrant de maladies chroniques, le fitness bèlè est très apprécié des aînés. « *Ce sont mes meilleurs élèves !* » affirme Youry. *On leur a jadis interdit de danser le bèlè, alors là, ils prennent leur revanche.* » Le cours se découpe en trois parties : une demi-heure de marche rapide pour travailler le cardio,





puis trente minutes de renforcement et de coordination au son du tambour *bèlè* et du *tibwa*, et enfin, une dernière partie qui laisse plus de place à la danse. Accompagné de deux percussionnistes, un *tanbouyé* et un *bwatè*, Youry montre les mouvements, donne le tempo et chante en créole. Joyeuse et détendue, l'atmosphère n'en demeure pas moins sportive. « *C'est intense, mais pas insurmontable. Le prof est hyper dynamique et bienveillant. Chacun fait à la hauteur de ses moyens* », confie une participante. Les bienfaits physiques du fitness *bèlè* ont été mesurés scientifiquement. « *On travaille énormément la proprioception, donc c'est bon pour l'équilibre, mais aussi pour les articulations, le travail postural...* », énumère Youry.

AIDE À LÂCHER PRISE

Bénéfique pour la condition physique, le fitness *bèlè* fait aussi du bien à l'âme. « *Cela m'aide à lâcher prise* », avoue Jocelyne. « *On passe du bon temps et on se sent tellement bien après !* », renchérit une de ses camarades. Mais surtout, pour Yvonne comme pour beaucoup d'autres, le cours de fitness *bèlè* est un rendez-vous convivial qui permet de rompre la solitude. « *C'est un tout, il y a du monde, on échange. Quand on est à la retraite, le lien social est important !* »



THERMCOOL™

EN CAS DE DOULEURS : MUSCULAIRES & ARTICULAIRES

VOTRE ATOUT contre la douleur



Dites NON à la douleur !



THERMCOOL & HOT™

BAUSCH + LOMB
LABORATOIRE CHAUVIN

Partenaire du Montpellier Handball

EN PHARMACIE

THERMCOOL™ : ce dispositif médical de classe I est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : POLIDIS - France. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. THERMCOOL & HOT™ : Poches de gel. Ce dispositif médical de classe I est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : EUROISREL S.p.A. - Italie. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. THERMHOT™ : Ce dispositif médical de classe IIa est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : L'Oréal Active Cosmetics - France. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. Laboratoire Chauvin SAS au capital de 3 039 049 €, immatriculée au RCS de Montpellier sous le n° 321 748 063 dont le siège social est sis 414, rue Samuel Morse CS 99535 - 34961 Montpellier Cedex 03. Date d'élaboration : Mai 2025



Du sport sur ordonnance ?

► Texte : Bénédicte Jourdiér

Le sport sur ordonnance n'est pas remboursé, mais il permet de bénéficier d'une activité physique adaptée aux besoins de la personne atteinte de maladie chronique ou d'affection longue durée, voire en perte d'autonomie.

LE PRINCIPE

Comme son nom l'indique, l'activité physique adaptée (APA), c'est du sport ajusté aux capacités du bénéficiaire. L'APA est dispensée par un médecin qui précise le type d'activité, sa durée, sa fréquence, son intensité et les aménagements nécessaires, pour les personnes atteintes de maladie chronique, d'affection longue durée ou en perte d'autonomie, les seniors et les femmes enceintes. Celle-ci permet la réadaptation physique, psychologique et sociale. Selon les limites du corps des patients, Fleurnicia Briver, secrétaire adjointe de

la fédération des enseignants à l'APA de Guadeloupe, propose du basket-fauteuil, du rameur, ou de la para-danse. « À la clinique de Choisy, au Gosier, on initie, on entraîne en fonction des limites corporelles et on apprend à manier le fauteuil roulant, par exemple suite à un AVC ou un accident de voiture. C'est un tremplin vers une pratique en association », ajoute la diplômée universitaire qui déplore le manque de clubs adaptés aux personnes en perte d'autonomie. Les pratiquants retrouvent confiance en eux, en plus d'une meilleure condition physique.

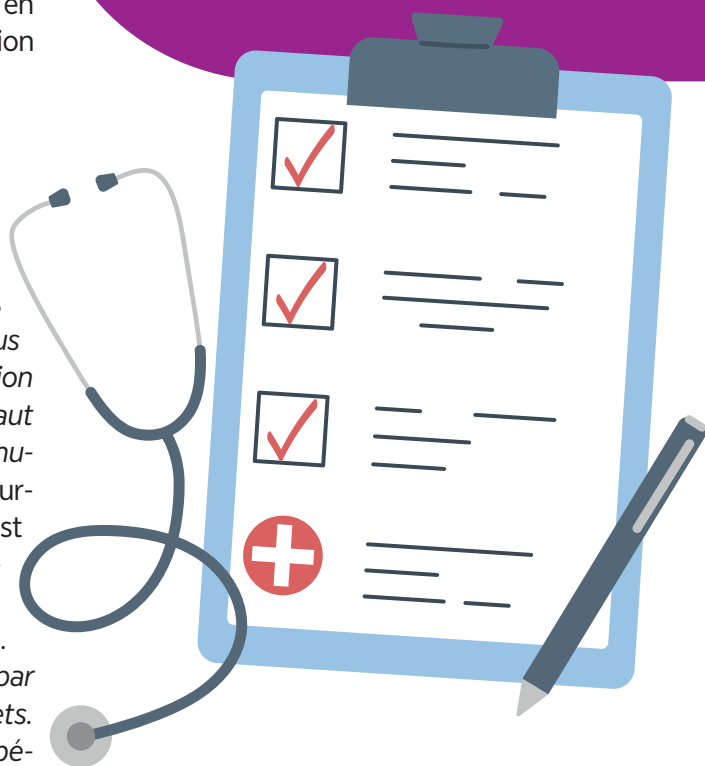
LE COUP DE POUCE DES MUTUELLES

Proposée depuis 2017, cette offre n'est que partiellement prise en charge. Seules quelques mutuelles remboursent au cas par cas. « Nous nous sommes regroupés en fédération pour clarifier les aides. Parfois, il faut juste changer l'intitulé pour que la mutuelle participe aux frais », précise Fleur-nicia. L'implication des mutuelles est récente aux Antilles, selon Liévy En-ette, président de l'APASAM (Activités physiques adaptées santé Martinique). « Nous sommes davantage sollicités par les associations que par les cabinets. On travaille avec les seniors, les diabétiques via les Ehpad, les hôpitaux et les cliniques », souligne l'enseignant APA.



LES DÉMARCHES

Pour en bénéficier, il suffit d'en parler à son médecin ou aux structures organisatrices. Des annuaires sont disponibles sur les sites de l'APASAM et de la Société française des professionnels en APA.



VOTRE RETRAITE A DE L'AVENIR

COMMENT BIEN LA PRÉPARER ?

Anticiper, s'informer, s'entourer... c'est le triptyque que défend la caisse de retraite complémentaire BTPR-Agirc Arrco pour accompagner au mieux les futurs retraités. Car la retraite ne s'improvise pas, elle se prépare activement, pour « bien vieillir et en bonne santé ».

DÈS 50 ANS S'INFORMER POUR ANTICIPER

Pour aider les actifs à préparer leur retraite, BTPR-Agirc Arrco propose des stages de préparation, destinés à tout passer en revue avec l'appui de juristes, conseillers en économie sociale, coachs santé... Organisées sur 3 jours, plusieurs fois par an sur chaque territoire, ces sessions abordent toutes les facettes de la retraite : fiscalité, transmission d'entreprise, adaptation du budget, alimentation, santé, démarches juridiques ou encore préparation psychologique au changement de rythme. Ces rencontres sont également l'occasion de découvrir les aides sociales mobilisables une fois à la retraite. « *C'est un véritable passage de témoin entre la vie d'actif et la future vie de retraité* »,

souligne Raoul Lebrave, Directeur Général de BTPR-Agirc Arrco, qui joue ainsi un rôle essentiel d'accompagnement et de conseil.

BTPR-AGIRC ARRCO EN 5 POINTS !

- Exclusivement dédié au secteur du BTP et travaux annexes
- En Guyane, Martinique, Guadeloupe, à Saint-Martin et St Barthélemy
- Géré paritairement par les partenaires sociaux en local
- 24 millions de prestations assurées pour environ 10 000 allocataires servis
- Gouvernance : Thierry Grégoire Président BTPR Agirc/Arrco ; Harry Wallace Vice-Président BTPR Agirc/Arrco





« LA FORCE DE BTPR AGIRC/ARRCO EST SON ANCRAGE DANS LA RÉGION ANTILLES/GUYANE PERMETTANT LA MAÎTRISE DES COÛTS ET LA CONNAISSANCE DU PUBLIC DE RETRAITÉS, DE LEURS BESOINS SPÉCIFIQUES ET DE LEURS ATTENTES APRÈS TANT D'ANNÉES DONNÉES AU MONDE DE LA CONSTRUCTION. »

RAOUL LEBRAVE, DIRECTEUR GÉNÉRAL

ENTRE 50 ET 60 ANS SE RAPPROCHER DE SA CAISSE

Jusqu'au départ à la retraite, la caisse multiplie les occasions de rencontres à travers des Journées Portes Ouvertes ainsi que des interventions en entreprise à l'invitation des CSE, afin de répondre à toutes les interrogations des futurs retraités. La Sécurité sociale intervient aussi pour la retraite de base tandis que BTPR-Agirc Arrco se tient à la disposition des allocataires pour les orienter, sur place ou en ligne. « Les plus jeunes s'intéressent de plus en plus tôt à leur retraite et nous sommes disponibles pour les informer », signale le Directeur Général.

À LA RETRAITE RESTER AUTONOME, BRISER L'ISOLEMENT

Une fois à la retraite, l'accompagnement continue. Coordinatrice de l'Action Sociale Antilles-Guyane BTPR-Agirc Arrco, Mme Danabé détaille : « Nous proposons des aides pour l'adaptation du logement, l'autonomie à domicile ou en établissement, le soutien psychologique, les aides aux aidants (jeunes aidants et répit des aidants), la couverture médicale, ainsi que pour les difficultés financières. » Certaines, comme le soutien psychologique, sont cependant peu sollicitées, par méconnaissance ou parfois par tabou.

« La caisse oriente les retraités vers des opérateurs spécialisés pour monter leur dossier, puis intervient sur le reste à charge. Le paiement se fait directement

au fournisseur, après validation en commission par les représentants des salariés et employeurs. » Pour bénéficier de ces aides, il faut être allocataire de la caisse. Les demandes se font en présentiel ou par téléphone*, et un accompagnement via des associations verra bientôt le jour.

*les lundi, mardi, jeudi et vendredi, de 8h à 12h - tél. : 05 96 50 48 70.

Le Groupe



Le Groupe



www.bptr.fr





Et si on prenait UNE RETRAITE PROGRESSIVE ?

► Texte : Anne de Tarragon

Prendre du temps pour soi, c'est indispensable, mais pas toujours compatible avec la vie active. Depuis 2024, il est possible de partir en retraite progressive. Une bonne manière de profiter de la vie sans renoncer à son activité professionnelle.

Comment ça marche ?

La retraite progressive est un dispositif qui permet aux travailleurs de réduire leur activité tout en percevant une partie de leur pension de retraite. Ce dispositif existe depuis plusieurs années, mais a été élargi et modifié par la réforme des retraites de 2023. Les conditions d'éligibilité à la retraite progressive varient selon le statut professionnel et une condition d'âge minimum est exigée. Une condition d'assurance est aussi requise. Le futur bénéficiaire doit valider au moins 150 trimestres de cotisations, tous régimes de retraite de base confondus. Enfin, l'activité doit être réduite, donc exercée à titre partiel avec une quotité de travail comprise entre 40 % et 80 % de la durée légale ou conventionnelle du travail. S'il s'agit d'un salarié, l'employeur doit accepter la demande de travail à temps partiel.

Quel sera mon salaire ?

Le salarié touche une fraction de sa retraite, en complément de son revenu d'activité à temps partiel. Cette fraction varie en fonction de la durée du temps de travail. Par exemple, pour un salarié avec un temps partiel à 60 %, il percevra 40 % du montant de sa retraite provisoire. Pour un travailleur indépendant, le calcul de la retraite progressive dépend de plusieurs facteurs, notamment son revenu, sa durée de cotisation et le pourcentage de réduction de son activité. À noter que le dispositif de retraite progressive offre au salarié l'avantage de continuer à cotiser normalement, améliorant ainsi la pension finale au moment

du passage définitif à la retraite. Lors de la cessation d'activité, la retraite définitive est recalculée en tenant compte de la période de retraite progressive.

En savoir plus

RDV sur www.lassuranceretraite.fr ou info-retraite.fr pour avoir des infos et/ou compléter sa demande de retraite progressive en ligne.

L'AVIS DE...

Natacha Nicolas,
psychologue

L'atout majeur de la retraite progressive réside dans la transition qu'elle permet et qui concerne tous les aspects



de la vie. Elle atténue la brutalité d'un arrêt total d'activité professionnelle, souvent vécu comme une rupture douloureuse. Beaucoup de retraités décrivent alors un sentiment d'inutilité et de perte d'estime de soi. La transition est :

■ **financière** : apprendre à gérer son budget et se rassurer sur sa viabilité financière ;

■ **professionnelle** : c'est un atout de maintenir une activité allégée ;

■ **sociale également** : permet de renouveler son environnement amical, souvent lié au monde du travail, en s'inscrivant à des activités sportives, culturelles, des associations, le lien social étant indispensable à la santé mentale.

Ce dispositif a l'avantage d'instaurer de nouvelles habitudes, pratiquer ses hobbies, découvrir de nouveaux rythmes, tout en maintenant des horaires structurés, un cadre. En bref, c'est assurer une transition psychologique où tous les autres aspects de l'existence sont négociés dans la douceur.



DEMANDEUR D'EMPLOI VOUS APPROCHEZ DE LA RETRAITE : LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

En tant que demandeur d'emploi, il est indispensable d'anticiper votre âge légal de départ à la retraite, car il peut interrompre le versement d'allocations que vous recevez de la part de France Travail.

15 mois avant votre âge légal

France travail vous informe par courrier sur les démarches à effectuer.
Vérifiez votre nombre de trimestres acquis sur lassuranceretraite.fr.

Vous avez le nombre de trimestres nécessaires pour avoir le taux maximum à l'âge légal du départ à la retraite : vous faites votre demande de retraite 5 mois avant votre âge légal.

Il vous manque des trimestres : faites une régularisation de carrière si besoin. Vous recevrez une attestation suite à cette démarche. Si votre carrière est complète, appelez la CGSS Martinique pour obtenir ce document. Transmettez votre attestation à France Travail.

À l'âge légal du départ à la retraite

France Travail arrête de vous indemniser

Vous passez à la retraite sans rupture de ressources.

France Travail continue à vous indemniser

Vous passerez à la retraite quand vous aurez le nombre de trimestres requis et au plus tard à 67 ans.

LE CHÔMAGE COMPTE-T-IL POUR MA RETRAITE ?

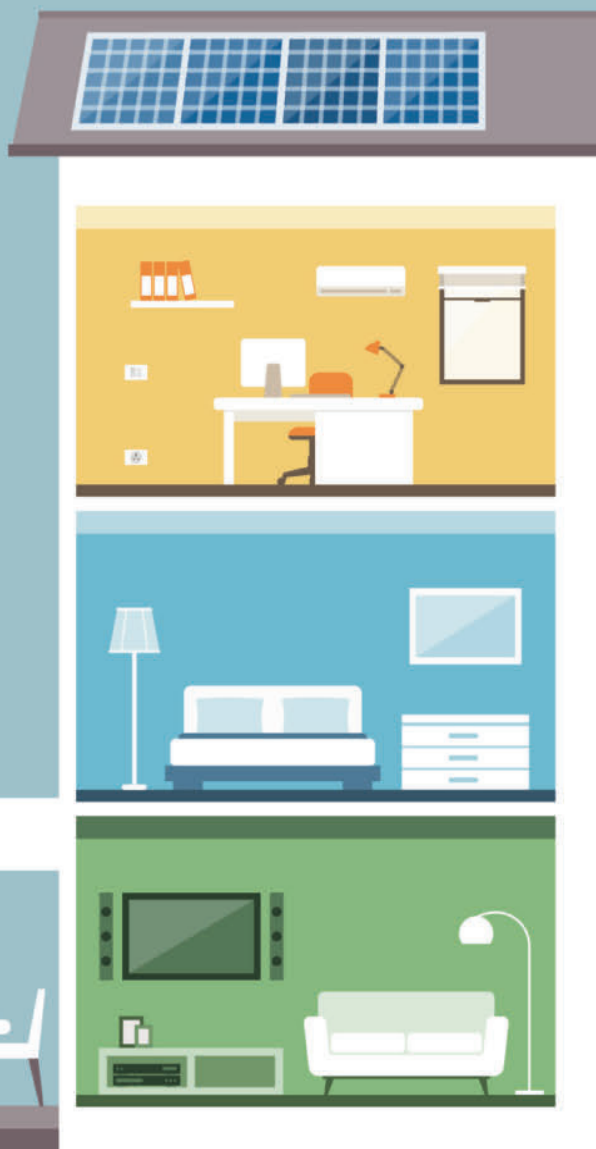
Les périodes d'inactivité professionnelle telles que le chômage vous permettent de valider des trimestres et servent au calcul de votre retraite. Mais ce calcul tient également compte des meilleures années de revenu. Une interruption de travail peut donc avoir une incidence sur le montant de votre retraite.

Vos démarches et vos informations sur lassuranceretraite.fr

ÉVALUEZ LA SÉCURITÉ DE VOTRE LOGEMENT !

► Texte : Frédérique Denis

Pièce par pièce, quels sont les aménagements à prévoir quand on prend de l'âge ? Objectif : éviter les accidents courants et vivre à domicile le plus longtemps possible, en toute sécurité et autonomie.

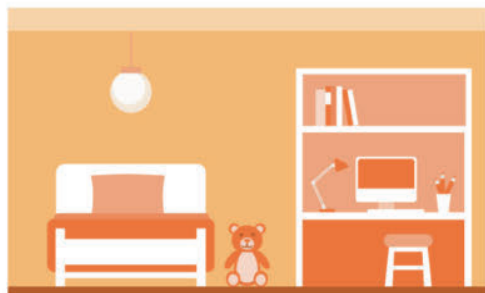


LES 3 RÈGLES

1. Priorité aux pièces les plus utilisées

2. Dégager l'espace

3. Faciliter les accès





LA CHAMBRE

- Si votre chambre se trouve à l'étage, envisagez de **la déplacer au rez-de-chaussée**, cela vous évitera de monter et descendre les escaliers.
- Sinon, **installez un fauteuil monte-escalier**.
- **Des barrières de lit** peuvent être posées afin d'éviter de rouler ou de tomber, ainsi que des barres d'appui pour faciliter l'entrée et la sortie du couchage.
- Dégagez la chambre de tout objet ou meuble qui entrave la circulation et **retirez les tapis**.
- **Installez des détecteurs de fumée** ou **des alarmes incendie** dans la chambre.



LA SALLE DE BAIN

- Placez des coussinets et des **bandes antidérapantes** dans et autour de la **baignoire ou de la douche**.
- Remplacez la baignoire par une baignoire à porte pour senior ou par une **douche à l'italienne**.
- Installez des **barres d'appui** dans la **baignoire ou la douche**, ainsi qu'à proximité des toilettes.
- Augmentez la **hauteur du siège des toilettes** pour améliorer votre stabilité.
- **Éliminez les obstacles** comme les marches pour faciliter l'entrée et la sortie de la baignoire ou de la douche.
- **Achetez un siège** ou un banc de douche.
- **Retirez les tapis** et faites poser un carrelage antidérapant.
- **Renforcez l'éclairage** pour améliorer la visibilité.

IL EXISTE DES AIDES FINANCIÈRES !

Tous ces aménagements peuvent être coûteux, mais il existe des aides financières. Elles consistent en une prise en charge des travaux d'amélioration et d'adaptation sur des équipements précis. Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite, de l'Agence départementale d'information sur le logement (Adil), de la Caisse générale de Sécurité sociale (CGSS), de la Caf, de votre Trésorerie (crédit d'impôt), de votre mairie, des CCAS et des Collectivités territoriales. Enfin, dans les départements d'Outre-mer, des aides de l'État peuvent être accordées. Elles sont attribuées via la ligne budgétaire unique (LBU) aux propriétaires occupants ou aux propriétaires bailleurs via les aides de l'Agence nationale de l'habitat (Anah) et de la défiscalisation. Aussi, les logements situés Outre-mer peuvent bénéficier du dispositif national de l'éco-prêt à taux zéro pour la rénovation énergétique.



COMPTOIR MÉDICAL

VENTE ET LOCATION DE MATÉRIEL MÉDICAL



BIEN-ÊTRE
ET CONFORT



MAINTIEN
À DOMICILE



AUTONOMIE
ET ACCESSIBILITÉ



NUTRITION



AIDES TECHNIQUES



ORTHOPÉDIE

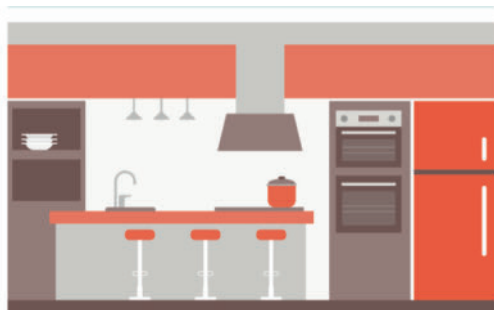


Livraisons gratuites en Martinique

Votre partenaire santé !

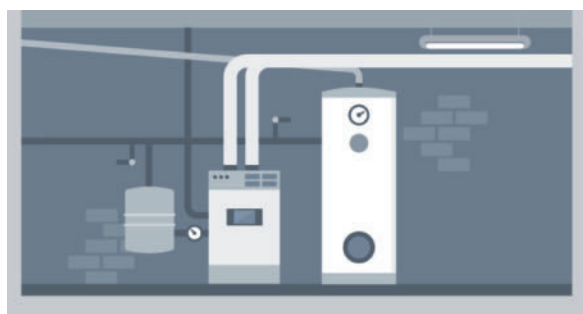
- ✓ Une équipe dynamique et disponible pour des **conseils personnalisés**.
- ✓ Des **services adaptés** à vos besoins.
- ✓ 3 espaces accueillants pour une prise en charge de proximité : **Fort-de-France**, **La Trinité** et **Saint-Pierre**.
- ✓ Un **service après-vente** réactif.

FORT-DE-FRANCE Route de l'Hôpital La Meynard - 0596 75 36 42
LA TRINITÉ Zone du BAC - 0596 58 44 16 **SAINT-PIERRE** Rue du Gén. de Gaulle - 0596 78 89 72
comptoirmedical-antilles.fr - contact@comptoirmedical-antilles.fr



LA CUISINE

- Investissez dans des appareils dotés d'une **fonction arrêt automatique**.
- Disposez les placards de manière que les articles fréquemment utilisés (assiettes, verres et ustensiles) soient rangés dans **des zones faciles d'accès**.
- Remplacez les objets en verre **par du plastique ou inox**.
- **Installez un éclairage** suffisant au-dessus de la cuisinière et de l'évier, ainsi que sur les surfaces du plan de travail.
- Serpentez ou **retirez les cordons électriques**.
- **Inspectez le câblage**, les prises électriques et les détecteurs de fumée.



LE SOUS-SOL

- Envisagez **l'installation d'un monte-escalier** si vos déplacements deviennent difficiles.
- **Intégrez des étagères de rangement** afin de maintenir un espace organisé. Elles doivent être faciles d'accès.
- Le sous-sol est souvent le lieu où le lave-linge est installé. Si vous craignez de monter et descendre les escaliers avec un panier à linge à la main, **envisagez de relocaliser votre machine** à un étage plus accessible.

ET AUSSI...

LE COULOIR

- Retirez tout obstacle du couloir pour éviter de trébucher.
- Ajoutez des rampes dans les couloirs pour vous déplacer plus rapidement.
- Installez des détecteurs de fumée. Ils sont plus efficaces lorsqu'ils sont placés dans chaque couloir, devant chaque porte de chambre et à tous les étages de la maison.

LES ALERTES MÉDICALES

Pour les personnes ayant besoin d'une assistance constante chez elles (comme les patients atteints de la maladie d'Alzheimer) un système d'alerte installé à domicile est conseillé. Équipés de détecteurs infrarouges ou d'autres capteurs plus sophistiqués, ils peuvent surveiller plusieurs pièces de votre maison. Cela permet aux utilisateurs d'être pris en charge efficacement sans avoir besoin de porter un appareil au quotidien (bracelet ou pendentif).

UNE CHUTE,
UN MALAISE,
UNE ANGOISSE...

UNE SEULE PRESSION POUR DONNER L'ALERTE



Antel présence, un service de téléassistance 7j/7 et 24 h/24

- › **Soutenir et aider** les personnes fragilisées
- › **Rompre** le sentiment d'**isolement**

50 %
DE CRÉDIT
D'IMPÔT



Ouvert du lundi
au vendredi de 8 h à 16 h

0596 51 42 27

142 bis Bois Boyer - Route de l'hôpital
de La Meynard - 97200 FORT-DE-FRANCE
antel.presence@gpmj.fr

 www.antelpresence.com



DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO



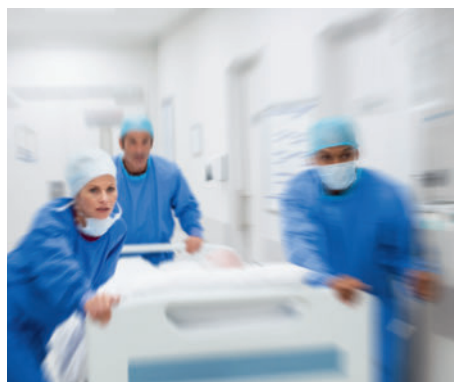
Le secret des plantes créoles



Octobre rose



**Plus d'endométriose
aux Antilles-Guyane ?**



Est-ce une urgence ?

PARUTION : OCTOBRE 2025

RETROUVEZ-NOUS SUR





LA SANTÉ C'EST :

*fragile
sérieux
précieux
capital*

RIMÈD remercie l'ARS Martinique
de son soutien pour ce numéro.



Le réflexe phyto pour VOTRE CIRCULATION

1 Les feuilles du **GINKGO BILOBA** possèdent des propriétés circulatoires, favorisant une bonne circulation et une bonne mémoire.

2 La **VIGNE ROUGE** contribue à la bonne circulation du sang.

3 Le **MARRONNIER D'INDE** contribue à tonifier la circulation.

4 L'**HAMAMÉLIS**, aussi appelé «noisetier de la sorcière», complète cette formule.



Lors des fortes chaleurs, le retour veineux est souvent difficile et peut provoquer cette sensation de **jambes lourdes**.

Notre Quatuor Circulation combine quatre plantes incontournables qui vous restituera votre **légèreté**.

DISPONIBLE EN PHARMACIES.

Demandez conseil à votre pharmacien.

SUPERDIET



@superdietcaribes

Laboratoires Super Diet SASU, 185 BD DE LA LIBERTE 59800 LILLE, 450 778 022, RCS Lille Métropole B

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR WWW.MANGERBOUGER.FR