



MON CAHIER SOLID'ERE DE CONFINEMENT



N°6

Gratuit

Pou-w pa rété tousèl

AGRÉÉE ENTREPRISE
SOLIDAIRE D'UTILITÉ SOCIALE

N. Assistance
A

le groupe

ATTITUDE SOLID'ERE

0590 69 85 75

J'ai le plaisir de vous adresser le Cahier Solid'Ere de Confinement n°6.

Un souvenir est quelque chose dont on se remémore, un élément de la mémoire.

Bien vivre et Bien être sont les résultantes d'une bonne santé, prendre soin de sa santé est primordial surtout si notre alimentation, nos activités, nos bons souvenirs, ... sont au cœur de notre vie.

Le confinement doit être vu comme une étape de notre vie, « une pause ». Profitons de cette « pause » pour réapprendre à faire ensemble, à vivre ensemble, à être ensemble, à ...

En espérant que vous apprécierez ce cahier.

C. JENASTE

Merci à TITOM pour son travail

N°
6

- ❖ COVID-19 FÔ PA LÉSÉ-W Alé: Charlotte Mathon, Médecin gériatre
- ❖ Jeux : Ou suis-je ?
- ❖ L'alimentation
- ❖ Sujet de discussion / réflexion -
- ❖ On mange quoi ? Banane
- ❖ Sport : RIRE
- ❖ Jardinage: Tomadose (exploitant agricole Sarah)
- ❖ Trucs et Astuces: Ateliers numériques
- ❖ Chants : La Bohême
- ❖ Plantes médicinales
- ❖ Bokantaj : Confiné SANS EAU (Annie-Claude, Coline, Cédrix)
- ❖ Jeux Divers
- ❖ Nou tout Solidè : Groupe ONYX
- ❖ Rencontre avec Association : Ligue Contre Le Cancer
- ❖ Apprentissage Créole: avec Livia
- ❖ A vous la plume! (Création personnelle)

S
O
M
M
A
I
R
E

Les 4 gestes barrières à adopter



Se laver
les mains
régulièrement



Tousser
ou éternuer
dans son
coude



Utiliser
un mouchoir
à usage
unique



Porter
un masque
jetable quand
on est malade

COVID-19 FÔ PA LÉSÉ-W ALÉ

N°6

Depuis le 15 mars 2020, La France est entrée dans le stade épidémique de la maladie COVID-19 et le gouvernement a décidé de mettre en place des mesures de confinement pour limiter la propagation de la maladie dans la population. Toutes les personnes et notamment les personnes âgées ou ayant des maladies chroniques étant plus fragiles sont invitées à sortir le moins possible pour se protéger. Cependant, se confiner ne signifie pas se négliger.

Pendant cette période, prenons soin de nous :

Faisons attention à garder une **alimentation complète et variée**. Même si nous bougeons moins, nos besoins de base demandent environ 1800 - 2000 calories par jour. Tous les nutriments, vitamines, protéines sont nécessaires et notamment pour faire face aux infections.

Continuons de **bien nous hydrater** et si possible gardons une **activité physique**, pratiquons par exemple les exercices conseillés par le kinésithérapeute.

Poursuivons nos traitements habituels.

Cette période ne doit pas nous faire oublier de suivre nos traitements habituels et surtout ne doit pas nous faire commencer de nouveaux traitements sans avis médical (attention par exemple l'hydroxychloroquine peut être dangereuse chez certaines personnes atteintes de maladies cardiaques). Sur ce principe, les pharmacies peuvent distribuer les traitements habituels même sans renouvellement d'ordonnance.

Reconnaissons les signes de décompensation :

Augmentation des œdèmes chez les patients insuffisants cardiaques, tremblements/faim suspects d'hypoglycémie ou surveillance des plaies des pieds chez le patient diabétique.... En cas de signes de décompensation connus ou inhabituels, **n'hésitons pas à contacter le médecin traitant** qui proposera des modifications par téléphone ou organisera une consultation en présentiel.

Ils sont organisés pour vous protéger du COVID-19 et vous ne le dérangent pas.

Faisons attention à ce que les personnes fragiles nous entourant, celles ne pouvant pas sortir gardent des **moyens de contact avec l'extérieur** et ne manquent de rien à la maison : nourriture, médicament, soutien moral...

**Charlotte Mathon,
Médecin gériatre**



Pendant le confinement :

Je liste le nom des mes
anciens camarades de
classe :

Je complète la liste

N°6

Où suis-je ?

Entoure l'image qui n'a rien à voir avec les autres



Réponse du Cahier n° 5 = BAIE-MAHAULT

Était à entourer La plage de Baie-Mahault de la DESIRADE (avec le bateau)

0590 69 85 75

Pou-w pa rété tousèl

L'alimentation

est la principale préoccupation de l'homme d'un point de vue biologique. En effet, il lui est vital de se nourrir. Cependant, L'alimentation a également un aspect culturel, culturel et traditionnel, surtout au sein de notre région.

Varier son alimentation est le seul moyen d'apporter tous les éléments nécessaires à l'entretien et au bon fonctionnement de notre corps.

Or, nous constatons qu'une partie non négligeable de la population n'a toujours pas accès à une nourriture de qualité et en quantité suffisante. La question de la sécurité alimentaire pour l'homme est importante. Un être humain sur deux souffre de carences et un sur sept ne mange pas à sa faim...et ce pour diverses raisons !!!

Avec l'âge notamment, l'appétit et l'envie de cuisiner diminuent. On peut également rencontrer des difficultés à faire ses courses. Pourtant, continuer à avoir une alimentation équilibrée est important pour prévenir les risques de dénutrition, de chutes et de maladie. Cela entretient également le moral.

La proportion des personnes dépendantes va considérablement s'accroître dans les prochaines années. La majorité d'entre elles vivent à domicile et, si elles sont isolées, le risque de dénutrition (facteur de mortalité) est important. Celle-ci est cause fréquente d'hospitalisation et est lié à plusieurs autres maux.

Le défi qui s'offre à nos sociétés est de développer des concepts permettant de répondre aux enjeux du vieillissement de la population notamment en ce qui concerne

l'alimentation. Cela nous amène à réfléchir à un éventail de solutions pour assurer une prise en charge adaptée.

La solution du portage de repas apparaît comme la solution la plus adaptée à la lutte contre la dénutrition mais pas seulement. Il garantit un lien social fort pour une population souvent isolée.

- * Favoriser le maintien à domicile
- * Régularité dans l'apport des repas
- * Une alimentation saine et équilibrée

Ne pas confondre portage de repas et livraison de repas.

Cependant comment faire pour que pour toutes ces personnes qui bénéficient du portage de repas passe un moment de plaisir ?

Manger est une fonction sociale avant d'être un acte de santé

Le repas est considéré à juste titre comme l'un des actes essentiels de la vie quotidienne. Il peut néanmoins être source de difficultés pour les personnes âgées ou fragilisées. Pour y remédier, le portage de repas offre de nombreux avantages.

Les frais liés sont, notamment la prise en charge et le financement de ce service, qui souvent doivent répondre à des critères d'éligibilité allant à contre sens des campagnes de communication sur le nombre de fruits et légumes à manger par jour afin d'avoir une bonne alimentation.

Tété doubout sé pou on tan

N°6

Que vous inspire ce proverbe et ce dessin ?



Avis de Myriam A. : An ka potéw, où ka trenné-mwen Phrase du cahier Solid'Ere numéro 5

An ka potew ou ka trené mwen , Pour moi le fait de porter quelqu'un ne nécessite pas qu'il me traîne. Le fait de porter quelqu'un qui est en difficulté est important pour le moment crucial, le support doit l'aider à se construire, se relever et à ne plus se retrouver du moins pour le cas précis en récidive. Cela doit l'aider également à devenir fort là où il est faible. Pour moi nous ne devrions être traînés par quiconque car cela reviendrait à dire que nous sommes comme un poids, vivant ou mort pour quelqu'un: nous devrions plutôt marcher ensemble l'un avec l'autre afin d'être un encouragement l'un pour l'autre.

Mais l'expression en gros veut nous dire que les personnes n'ont pas forcément les mêmes égards attentions ou respect pour les personnes qui les aident.

Aidons notre prochain sans rien attendre en retour, tout faire par amour, un amour sans intérêt.

On mange quoi !!!

N°6

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

fruit

Calories : 89 kcal

Glucides : 23 g

Protéines : 1,1 g

Lipides : 0,3 g

Sodium : 1 mg

Potassium : 358 mg



Utilisation

- Ti-figues et tripes
- Tarte à la banane
-
-
-
-
- **Continues la liste**

Comment conserver la banane

Conservez-la à température ambiante. Enveloppez la tige dans du cellophane pour limiter la quantité d'oxygène reçu par la tige. Si elles sont déjà mûres les conserver au frigo.

Sinon avant de jeter (Confiture, compote, marinade...)

SES BIENFAITS

La **Banane** permet un très grand apport en nutriments, minéraux et vitamines, et assure une bonne production de sérotonine. C'est aussi une très grande source d'antioxydants, de vitamines du groupe B, potassium, magnésium, ainsi que du calcium, phosphore, manganèse et fer.

Je cite des variétés de bananes ?

-
-
-
-
-
-
- **Continue la liste**



CHIPS DE BANANE

INGRÉDIENTS

Bananes vertes - Bananes jaunes - Sel - Huile - Citron vert

PRÉPARATION

Epluchez les bananes et déposez-les dans l'eau citronnée.

A l'aide d'une mandoline (râpe), coupez les bananes en fines rondelles. Rincez-les. Egouttez-les et égouttez-les.

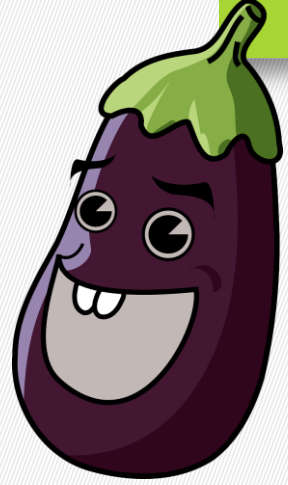
Faites chauffer votre huile et procédez à la cuisson des chips. Retirez-les lorsqu'elles sont bien dorées et croustillantes. Déposez-les sur un papier absorbant. Salez et dégustez.

le rire assure une bonne oxygénation du sang, favorise la circulation sanguine, et est un puissant relaxant musculaire. Grâce au rire, l'hypothalamus sécrète des endorphines, hormones aux propriétés antalgiques qui réduisent les excès d'adrénaline et de cortisol générés par le stress.

LES BIENFAITS DU RIRE



N°6



Sé moun la an nou pa arrété ri

Qui sont - ils ?

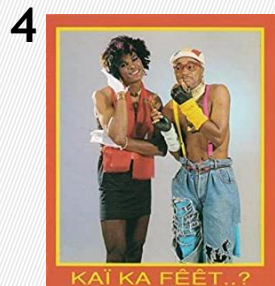


1 _____

2 _____

3 _____

4 _____



Le Jardinage : LA TOMADOSE

La tomadose (*solanum lycopersicum cerasiforma*) est une variété de tomate. Faisant partie de la famille des solanacées, elle est apparentée à la pomme de terre (*solanum tuberosum*) à l'aubergine (*solanum melongena*) au piment (*capsicum sp.*) et aussi à l'agoman (*solanum nigrum*), connue pour ses propriétés médicinales.

Tomate très rustique et très utilisée dans la cuisine locale notamment pour la confection des courts-bouillons. Elle se retrouve encore dans les haies, et dans le jardin créole des connaisseurs. Elles sont utilisées surtout pour les apéritifs, la confection de toutes les sauces, elles sont de plus, faciles à cultiver.

Matériels et outils nécessaires

Barquette ou récipient de même forme
Pot ou jardinière de bonne contenance (5 à 10 litres).

Gravier (de quoi garnir le fond des pots, pour le drainage)

Du sable non salé (de préférence sable de rivière ou de carrière)

De la terre, du terreau ou du compost

Outils : Couteau ou sécateur – Gants – Transplantoir ou une petite pelle du type jouet d'enfants

Réalisation du semis

les tomadoses locales sont très rustiques, vous pouvez les cultiver à partir de boutures ou de semis. Vous pouvez aussi bien sur réaliser la culture à l'aide des tomates cerise des grandes surfaces.

Prendre un récipient du type barquette polystyrène. Faire des trous pour évacuer l'eau d'arrosage. Mettre une couche de sable de 1 cm environ. Couvrir avec du terreau.

Prendre une tomadose, extraire les graines. Placez vos graines sur le lit de terreau en les espaçant de 1 ou deux cm.

Recouvrir ensuite d'une fine couche de terreau.

Faire un arrosage léger. Ne pas détrempier. Humidifiez si nécessaire de temps en temps Mettre à lever dans un endroit chaud et sec. Si c'est à l'extérieur, n'oubliez pas de couvrir votre semis car les oiseaux raffolent des graines !

La germination intervient au bout de 10-15 jours. Placez alors votre semis au soleil. Il faudra attendre qu'ils aient 3 ou 4 feuilles avant de les planter, ce qui peut prendre encore une semaine.

Mise en place

Commencez par préparer votre support de culture : si vous utilisez du terreau, mélangez à part égale sable et terreau. Si

vous utilisez du compost, mélangez deux parts de sable avec une part de compost et une part de terre. Le mélange obtenu doit être meuble.

Tapissez le fond des pots de gravier, sur à peu près 4 à 5 cm de hauteur.

Rajoutez une mince couche de sable. Complétez le remplissage du pot, jusqu'à arriver à 5 cm du bord.

A l'aide d'un petit bout de bâton, soulevez légèrement la terre de votre semis en le faisant glisser autour des bords. Les petits plants devraient alors s'extraire facilement. Pour vous aider, vous pouvez aussi utiliser une cuillère.

Dans votre pot de plantation, faites des petits trous à l'aide d'un petit bout de bâton. Y placer votre plan en faisant attention aux racines.

Rabattez légèrement la terre autour et terminez par une petite couche de terreau.

Pour la dimension de pot décrit, mettez deux plants au maximum. Les tomadoses ont un fort développement quand ils sont dans de bonnes conditions. Prévoyez un tuteur sur lequel vous attacherez les branches principales au fur et à mesure de la croissance. Si vous taillez, c'est une plante qui se reproduit aussi facilement par bouturage.

Arrosage

L'arrosage doit être régulier sans être excessif.

Faites en conséquence un arrosage léger mais régulier, et prenez l'habitude d'observer et regarder vos plantation, vous arriverez rapidement à détecter les besoins si vous êtes un peu attentif.

C'est une plante de soleil. Ne pas la mettre dans un endroit ombragé

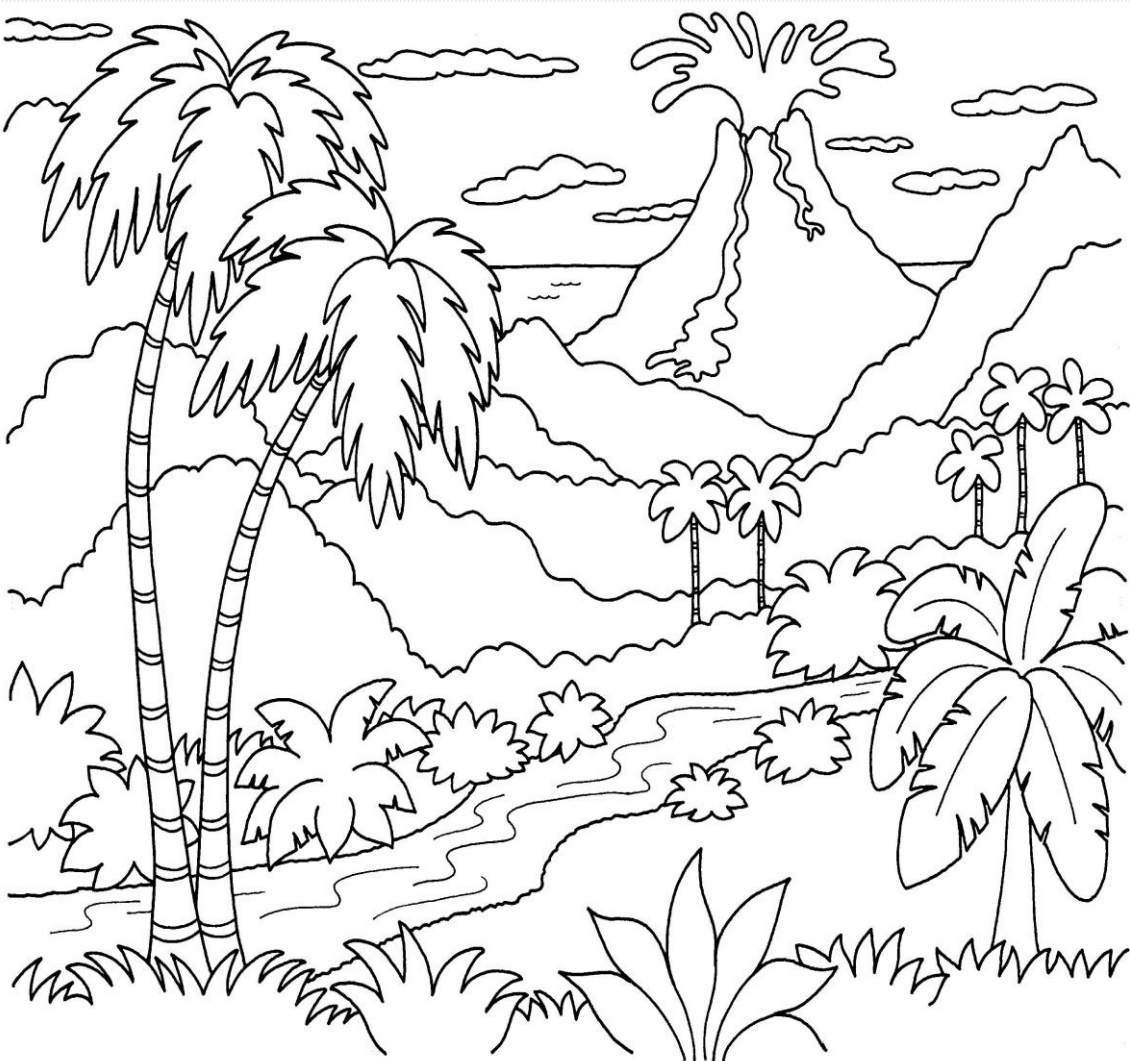
SARAH

N°6

Exploitant Agricole

Cette semaine, notre apprentissage consiste à mettre des couleurs sur l'image ci-dessous, soit:

- en la coloriant à l'aide de crayons, feutres etc.. (version papier)
- en la copiant pour l'utiliser dans un logiciel de retouche comme Paint (version numérique)



Bon courage à vous
Vive les activités en famille

« La Bohème »

Chants

N°6

Je vous parle d'un temps
Que les moins de vingt ans
Ne peuvent pas connaître
Montmartre en ce temps-là
Accrochait ses lilas
Jusque sous nos fenêtres
Et si l'humble garni
Qui nous servait de nid
Ne payait pas de mine
C'est là qu'on s'est connu
Moi qui criait famine
Et toi qui posais nue
La bohème, la bohème
Ça voulait dire
On est heureux
La bohème, la bohème
Nous ne mangions qu'un jour
sur deux
Dans les cafés voisins
Nous étions quelques-uns
Qui attendions la gloire
Et bien que miséreux
Avec le ventre creux
Nous ne cessions d'y croire
Et quand quelque bistro
Contre un bon repas chaud
Nous prenait une toile
Nous récitons des vers
Groupés autour du poêle
En oubliant l'hiver
La bohème, la bohème
Ça voulait dire
Tu es jolie La bohème, la
bohème
Et nous avons tous du génie
Souvent il m'arrivait
Devant mon chevalet
De passer des nuits blanches
Retouchant le dessin
De la ligne d'un sein du galbe

d'une hanche
Et ce n'est qu'au matin
Qu'on s'asseyait enfin
Devant un café-crème
Épuisés mais ravis
Fallait-il que l'on s'aime
Et qu'on aime la vie
La bohème, la bohème
Ça voulait dire
On a vingt ans
La bohème, la bohème
Et nous vivions de l'air du
temps
Quand au hasard des jours
Je m'en vais faire un tour
À mon ancienne adresse
Je ne reconnais plus
Ni les murs, ni les rues
Qui ont vu ma jeunesse
En haut d'un escalier
Je cherche l'atelier
Dont plus rien ne subsiste
Dans son nouveau décor
Montmartre semble triste
Et les lilas sont morts
La bohème, la bohème
On était jeunes
On était fous
La bohème, la bohème
Ça ne veut plus rien dire du
tout

Paroliers : Charles Aznavour
/ Jacques Plante Paroles de
La Bohème © Editions
Musicales Djanik



Résultat Cahier n° 5

1 Aloe Verra - 2 Carapate - 3 Mombin - 4 Douvan Nèg -
5 Pomme Cannelle - 6 Bois d'inde

N°6

RIMèD-FèY-RAZYé

Plantes Médicinales ?

Je les nomme

1



2



3



4



5



6



CONFINÉ Sans Eau



Malhia (47 ans), 3 enfants, 2 adultes:

Colère. Pas d'eau sur 6 jours ! Je fais des réserves dans des bibons de javel. Habite en maison individuelle mais mal installée car n'a pas de citerne pour l'eau de pluie.

Annick-Claude(51 ans) et Guy(83 ans):

Utilisation de l'eau du robinet lorsqu'elle est potable et sans la faire chauffer. Recueil d'eau de pluie et réserve pour les travaux de la maison et la cuisine (repas). La mer est une solution pour pallier les coupures pour se laver et faire du sport. Consommation : 1 pack d'eau par semaine

Donovan (30 ans), 7 packs d'eau par semaine pour la consommation et la cuisine (repas). Situation inadmissible car les tours d'eau ne sont pas respectés. Situation démesurée!

Johanna (29 ans), 5 personnes dont un enfant de 3 ans: Coupure d'eau pendant 17 jours ! Utilisation de l'eau agricole du voisin. Eau du robinet non potable (eau

gazeuse) quand il y en a. Utilisation de l'eau du baril (réserve) pour se laver et faire les repas. Consommation : 4 packs d'eau par semaine

Patricia (52 ans), 4 personnes: Réserve d'eau dans les grandes poubelles (vaisselle et douche). L'eau en bouteille pour les repas. Eau de mer utilisée . aussi pour les gestes barrières, chauffée pour utilisation au quotidien pour se laver.

Caroline: Pas d'eau depuis 10 jours : il a fallu aller chez le voisin lorsque les réserves ont pris fin. gestes barrières. Sans savon les rares fois où ils sont réalisés pour éviter le gaspillage d'eau. Les masques on ne peut les laver tous les jours.

N°6

IMPORTANCE DE L'EAU :

Qu'est-ce que l'eau ?:

Liquide naturel, inodore, incolore et transparent quand il est pur et exploitée par l'homme pour répondre à ses besoins (vitaux puis économiques et récréatifs).

Quel est l'impact de l'eau sur le corps ?

L'eau a un impact positif sur notre corps à la seule condition d'être potable. En gardant le corps humide, elle assure le bon fonctionnement des organes vitaux. Au total, l'organisme a besoin de 2 à 2,5 litres par jour pour bien fonctionner (eau ingérée + eau absorbée). Il est donc conseillé de boire entre 6 et 9 verres d'eau par jour, soit entre 1 et 1,5 litres d'eau, l'équivalent d'une grande bouteille d'eau minérale.

CONCLUSION:

Constatant tout ceci nous nous sommes demandé : Comment faire sans eau ?

Sans apport en eau, notre corps ne peut pas espérer survivre plus de trois jours.

Lorsque l'eau vient à manquer à notre corps, nous ressentons généralement de la soif. Mais ce n'est pas toujours le cas, notamment concernant les personnes âgées. La vigilance est donc de mise relativement à ce symptôme.

La débrouillardise n'a jamais été aussi présente. Utilisons la à bonne escient.

Les effets de l'eau :

Effet n° 1 : elle booste votre énergie

Effet n° 2 : elle améliore vos capacités physiques

Effet n° 3 : elle améliore votre concentration et votre mémoire



Effet n° 4 : elle préserve votre peau

Effet n° 5 : elle améliore votre digestion et facilite le transit intestinal

Effet n° 6 : elle maintient votre corps à une température constante



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

 **énigme**  La fille
d'Anna est la mère de ma
fille...Qui suis je pour
Anna ?

N°6

Assemblez les groupes de lettres deux par deux pour former des mots de six lettres. Un groupe peut être utilisé plusieurs fois pour construire des mots différents. Seuls les noms communs au singulier, les verbes à l'infinitif et les adjectifs sont admis

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| BOU | COL | COU | DRE |
| EPI | FOU | GEN | LER |
| MOU | PER | RBE | RRE |
| RSE | SAN | TIL | TOR |



La transmission du savoir est une nécessité. Nous donnons ce que nous avons reçu.

Restez chez vous et profitez de vos proches et à bientôt pour nos animations musicales.

Le groupe ONYX

Groupe Saint-Franciscain crée en 1987 par un jeune passionné de guitare Mariano FAUTRAI, son frère Francis FAUTRAI (bassiste), et des amis(es) Robert LECUSSON (pianiste), Nadia REGELAN (lead chœurs), Marie-Lise ABELA (lead chœurs), Gladys JEAN-NOEL (lead chœurs), Jean-Marie ABELA (lead chœurs).

Petit à petit, le groupe prend forme pour être opérationnel avec l'arrivée de la section des cuivres, composée de Jean-Luc CAZIMIR, Mario LAGUERRE, Denis DAIJARDIN et Jacky PERIAC.

Vint alors la mise en place des répétitions, la pub grâce au « bouche-à-oreille » c'est ainsi que le groupe prend son envol ; Podium des différentes fêtes communales, prestations dans les hôtels, restaurants etc...

Dix ans plus tard, certains jeunes s'interrogent sur leur avenir professionnel et ainsi le groupe se voit amputé du membre fondateur en la personne de Mariano FAUTRAI et de son frère Francis qui partent pour l'hexagone. Et là, le groupe se met en sommeil.

Durant des vacances en Guadeloupe Mariano invite ses amis à revoir des vidéos du groupe lors d'une prestation sur un podium pour la fête du Gosier qu'il avait soigneusement gardé. Cela a été un déclic pour notre tromboniste Denis DAIJARDIN qui décide à nouveau de réunir tous ceux qui étaient présents et d'accord pour remonter le groupe qui revoit le jour le 31 octobre 2018.

C'est ainsi que le Groupe ONYX renaît de ses cendres avec divers concerts pour le plus grand bonheur de ses fans.



Onyx est composé des musiciens suivants : Nadia Leclerc, Marie-Lise et Jean-Marie Abéla (chants) Cazimir Jean-Luc (trompette), Denis Daijardin (trombone), Marco Achram (saxophone), Nazaire Maltchouny (basse, guitare), Loïc Leclerc (percussion), Phaëton (guitare), Joseph Cazimir (batterie).

Coordonnées :

Nadia 0690 713224

Marie-Lise 0690 445363

ONYX Chante pour vous :

Ecouter en cliquant sur le lien suivant

<https://www.facebook.com/attitudeSolidere/videos/580767675897691/?t=2>



Les podiums de fêtes communales

0590 69 85 75

Pou-w pa rété tousèl



Crée le 1^{er} Décembre 1970, notre Comité est une association appartenant à la Ligue Nationale Contre le Cancer, fédérations regroupant les 103 comités départementaux. Il comprend 1360 adhérents, 61 bénévoles, dont 16 membres du conseil d'administration, et 3 salariés.

Le comité à travers ses missions : (soutien la recherche / Information Prévention et Dépistage/ aide aux malades et leurs proches/ Information et Intervention en matière de société et de politique de santé/ doit pouvoir répondre aux questions des patients et de leurs proches.

Notre comité participe au financement de la recherche à hauteur de 5000€ par année.

L'information, la prévention et le dépistage constituent l'axe principal des actions du Comité, permettant d'accompagner les patients et leurs proches avant, pendant et après la maladie, notamment à travers des grandes campagnes relatives aux cancers les plus fréquents en Guadeloupe : le cancer du sein, le cancer colorectal et le cancer de la prostate.

Le cancer du sein est le 1^{er} cancer chez la femme avec en moyenne 250 nouveaux cas en Guadeloupe. Il représente 33% des cas de cancers incidents chez la femme et est au 1^{er} rang des décès par cancer chez la femme. Il se caractérise par une moyenne d'âge de survenue d'environ 56 ans avec plus d'un tiers des cas survenant chez les femmes de moins de 50 ans, posant ainsi le problème de l'âge du dépistage organisé fixé entre 50 et 74 ans. Le mois Octobre Rose est chaque année consacré à la campagne de prévention et à l'incitation au dépistage. Afin de sensibiliser les femmes au dépistage, notre Comité dispose d'un équipement pédagogique: le buste de palpation permettant de sentir et de voir les lésions qui peuvent être découvertes lors d'une auto

surveillance et permettre de consulter son médecin le cas échéant.

Le cancer colorectal constitue le 2^e cancer chez l'homme et chez la femme avec en moyenne 194 hommes et 173 femmes par année. Les principaux facteurs de risque liés à ce cancer peuvent être génétiques, alimentaires ou le mode de vie, la sédentarité et l'obésité.

Le dépistage organisé du cancer colorectal a débuté en 2008 en Guadeloupe pour les personnes entre 50 et 74 ans. Le comité Guadeloupe dispose d'un équipement pédagogique : le Colon Tour dont l'objet est de sensibiliser le public à participer au dépistage du cancer et d'expliquer son intérêt grâce au test immunologique de recherche de sang dans les selles et de la coloscopie. Lors de la campagne Mars Bleu, le public peut visiter ce colon-tour sous le contrôle d'un gastro-entérologue présentant l'évolution des différentes lésions jusqu'aux cellules cancéreuses.

Le cancer de la prostate est la 1^{ere} cause de cancer chez l'homme. Avec plus de 500 nouveaux cas diagnostiqués chaque année, il représente 35% de tous les cancers et plus de 55% de cancer chez l'homme en Guadeloupe. La contamination des sols et des eaux par la chlordécone a été associée à la forte incidence des cancers de la prostate observée en Guadeloupe. Il n'existe pas de dépistage organisé pour le cancer de la prostate.

(Sources: Estimations régionales et départementales d'incidence et de mortalité par cancers de France 2007-2016 : Guadeloupe).

Les actions pour les malades constituent la plus importante part du budget du Comité. Plusieurs programmes assurent l'égalité d'accès aux meilleurs soins, en proposant une multitude d'activités appelées « soins de support » aux patients. Ce sont des activités de bien-être : soins socio-esthétiques, ateliers de nutrition..., de détente : massage de relaxation, yoga.. d'épanouissement: gym adaptée, marche nordique, aquagym... et de convivialité : groupe de parole, ti kozé. Une place importante est accordée à l'accompagnement social sous divers aspects : aide aux démarches administratives, soutien financier par des aides aux malades ou aux familles, retour et maintien au domicile par des aides ménagères, appartement d'accueil permettant de faciliter l'accès aux soins en hébergeant les malades les plus éloignés des centres de soins.. Soutien psychologique par les 6 psychologues cliniciens intervenant avec notre Comité sur rendez-vous. En matière de Politique de Santé et de Société, notre Comité participe aux débats de société et défend les droits des personnes auprès des pouvoirs publics.

L'accompagnement des malades pendant la pandémie

A compter du 16 Mars 2020, compte

tenu du passage en phase 3 de l'épidémie, notre comité a cessé toute activité au siège du fait du confinement, après avoir informé tous nos partenaires et membres. Le choix a été de maintenir l'accompagnement psychologique par le biais du Président et du Responsable de la Commission Sociale.

Par ailleurs, avec l'assistante de gestion, le télétravail a été instauré entre ces trois personnes afin d'assurer la liaison avec la Fédération pour les instructions et informations à transmettre et expliquer aux membres du Comité d'Administration, aux bénévoles et aux autres salariés.

Deux aspects importants ont été maintenus :

La mise en alerte de la Commission Sociale en cas de mise en œuvre de la procédure d'aide d'urgence pour les malades.

L'accueil des malades en provenance des îles, pour leur permettre de suivre leurs soins de chimiothérapie, notamment au CHU.

Et enfin, nous suivons l'évolution de l'épidémie par la plateforme RIPOSTE COVID 19 de l'Agence Régionale de Santé.



LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER
 Bld Légitimus - 97110 Pointe à Pitre
 T 05 90 21 63 63 - F 05 90 21 65 36
cd971@ligue-cancer.net
 T 01 53 55 24 00 - F 01 43 36 91 10
www.ligue-cancer.net



Martial ARCONTE
 Président du comité Guadeloupe

GUADELOUPE

0590 69 85 75

Pou-w pa rété tousèl

A VOUS LA PLUME!

Sur cette page nous vous invitons sous la forme d'un poème, d'une histoire, d'un conte, d'un dessin ou autre, à vous pencher sur le sujet de la Solidarité.

Nous vous invitons à nous transmettre par mail vos créations pour publication dans un des cahiers solid'Ere de confinement suivant (gestion@krukservicesplus.fr)

N°6

Paj kréyòl an nou.

Pou'w li, maké é palé kréyòl.

Asi dé zimaj-la ni senk biten ki diféran.
Touvé yo.

(Dans la 2^{ème} image, cinq différences se
sont glissées.

Retrouve-les)

**Tu vois, je te l'ai dit,
ils sont punis !**



**Tu vois, je te l'ai dit,
ils sont punis !**



Pawòl a gran moun :

Kabrit an chandèl ka sanm tifi.

La nuit tous les chats sont gris

Li é maké kréyòl san
fòsé

An lang kréyòl, toujou
sonjé ki chak lèt ki maké
ka di.

En langue Créole, toutes
les lettres du mot se
prononcent. Il n'y a par
exemple pas de « e »
muet.

Chak lèt, chak son.
Jodi-la son [an]. I
toujou ka maké « an ».

Déotwa ègzanp :

Ki jan a zòt ?

An kontan vwé zòt.

Tchè an mwen ka chanté
ba zòt.

Nou an lyannaj pou on
moman.

Mi sé tou-aw. Maké sé
mo-lasa an kréyòl :

Balance - cadence -
lamentin - François -
concurrence - orange _
chance -

Livia

Mon cahier du Confinement Solid'Ere

Téléchargement gratuit sur :



<https://www.byslibrary.com/455-mon-cahier-solid-ere-confinement>

N°6



Remerciements de la part des seniors au



Pour l'impression des Cahiers Solid'Ere



N. Assistance
A

AGRÉÉE ENTREPRISE
SOLIDAIRE D'UTILITÉ SOCIALE



le groupe

ATTITUDE SOLID'ERE

Contact : cjenaste@krukera-corporation.com

0590 69 85 75 Pou-w pa rété tousèl