



*« Otez l'Amour et la Bienveillance, Tout Charme disparaît de la Vie... »*

Ambroise RENDU



Activités des Services

Page 3



Dossier Santé

Page 14



Portrait

Page 20



# SOMMAIRE

<b>EDITO</b>	
Edito du Professeur Patrick PORTECOP – Président de la CME	2
<b>ACTIVITES DES SERVICES</b>	
Socio-éducatif – Gospel en Invité Le Lion's Club des Abymes	3
Présentation du dispositif HTS	4
La Musicothérapie	5
Service technique – Développement durable / Campagne d'éclairage des sites CHSM/RMS	6
Présentation du dispositif PASA	7
Radiologie / Mammographie / Scanner	9
<b>ÉVÈNEMENTS</b>	
Visite de l'évêque Monseigneur GUIOUGOU	10
Les défilés carnavalesques	11
Journée plage	12
<b>DOSSIER SANTE</b>	
Le PASS	13
Alcool et Santé – Réduire les risques	14
La lutte contre l'obésité	16
<b>VIE DE L'ÉTABLISSEMENT</b>	
Les résultats de la certification V 2020	17
La Formation Bienveillance	18
La sécurisation du CHSM	19
<b>PORTAIT</b>	
Portrait de M. Ghislain GALOIS – Résident de la RMS	20
<b>CULTURE ET LOISIRS</b>	
Recette de cuisine : Préparation du <i>Gâteau au Giraumon</i>	21
Proverbes Créoles	22
Jeu	23

## Les personnes ayant participé à la rédaction de ce numéro

GILLES ARDENS – PIERRE-ANDRE BORDIN – ERIC DARASSE – PATRICK FAUSTA –  
 CAROLE FOURRIER – KETTY GOYOR – MADDLY LARNEY – NIKA MONDUC –  
 MONIQUE PAJOT – FANNY OXYBEL – FRANCKY RODOMOND –  
 MATHILDE TAILLEPIERRE


**E** DITO DU PROFESSEUR PATRICK PORTECOP

**Président de la Commission Médicale de l'Établissement**

Chers Collègues,

Votre engagement et votre exemplarité tant dans la préparation de la démarche de certification que la mobilisation durant la présence des experts visiteurs de la Haute Autorité de Santé nous ont permis d'obtenir la certification de notre établissement avec 2 réserves qui ont fait l'objet d'observations de la direction et qui devraient être levées avant les 6 prochains mois.

Notre volonté de moderniser l'offre de soins de l'établissement pour fixer sur le territoire de Marie-Galante nos patients les plus fragiles se traduit aussi désormais au travers d'un nouveau projet d'établissement.



Nous continuons d'œuvrer pour l'augmentation des coopérations médicales tant par des consultations avancées que collaborations médicales y compris en distanciel.

Je me félicite de la reprise de l'activité de mammographie qui autorisera prochainement la reprise du dépistage du cancer du sein au profit des Marie-Galantaises.

Je me félicite du déploiement du dossier médical informatisé y compris aux urgences.

Toutes ces réalisations programmées dans un contexte budgétaire contraint sont nécessaires tant en qualité et sécurité des soins due à nos patients mais aussi l'amélioration de la qualité de vie au travail des agents sur les deux sites de l'établissement.


Ensemble, poursuivons les efforts pour nous rapprocher de l'excellence. C'est possible, tout est possible !

Je vous invite à découvrir les articles consacrés à ce quatrième numéro du **CHRMS'MAG**.

Vous pourrez également retrouver des informations en consultant notre site internet à l'adresse ci-après :

[Accueil - Centre Hospitalier Sainte Marie de Marie-Galante](#)

Je vous souhaite d'ores et déjà une excellente lecture.





## Le Gospel avec en Invité le LION'S Club des Abymes

Le 27 janvier 2024, l'Association Lion's Club des Abymes Pôle Caraïbes était présente à la résidence médico-sociale de Saint-Louis pour une remise des présents aux résidents de la MAS (Maison d'accueil spécialisée) et de l'EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes).

Cette opération de remise de présents a été pilotée par Mme Francette PICOULY - Présidente du Lion's Club des Abymes Pôle Caraïbes et son équipe, ainsi que les agents de la RMS



Ce fut une agréable après-midi, car il y avait la chaleureuse participation de l'Association de Gospel de Marie-Galante (**SÉ SA MÈM**).



FRANCKY RODOMOND  
Animateur



## Présentation du Dispositif HTS

### **Définition de l'HTS**

L'Hébergement Temporaire de Secours (HTS) regroupe en un seul dispositif les modalités d'accueil de l'hébergement temporaire (sortie d'hospitalisation, hébergement temporaire d'urgence et de répit urgent).

Il consiste à proposer aux personnes âgées de 60 ans et plus (ou à 58 ans pour les personnes en situation de handicap) un hébergement temporaire au sein d'un EHPAD d'une durée de 30 jours renouvelables 2 fois.

La résidence médico-sociale de Saint-Louis dispose de 3 places d'HTS depuis Juillet 2023.

Ce dispositif est porté par l'ARS et financé par l'assurance Maladie.

### **Les Objectifs du dispositif HTS**

- Améliorer et sécuriser le retour à domicile après un séjour d'hospitalisation.
- Permettre un répit de l'aidant
- Apporter un soutien nécessaire à l'aidant de la personne âgée et de son entourage
- Proposer un hébergement temporaire en cas d'une inadaptation du domicile

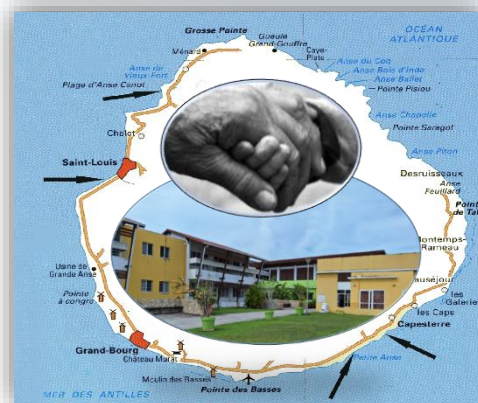
- Bénéficier d'un hébergement d'urgence en cas de catastrophe naturelle (séisme, cyclone ...)
- Limiter les durées moyennes de séjour à l'hôpital et les ré-hospitalisations évitables

### **Modalités d'admission**

Afin de bénéficier d'un hébergement temporaire de secours, vous pouvez vous rapprocher du service social de la RMS.

Les pièces obligatoires pour l'admission sont les suivantes :

- Le certificat d'admissibilité médicale fourni par le médecin demandeur
- Le dossier de demande unique temporaire ou permanente en EHPAD (Cerfa n° 14732\*03).
- La copie de la pièce d'identité de la personne âgée accueillie
- Un justificatif d'affiliation à la sécurité sociale et une mutuelle.
- Le consentement de la personne âgée ou de son représentant légal



**PIERRE-ANDRE BORDIN**  
Assistant Social





## La Musicothérapie

La musicothérapie est une forme de thérapie qui utilise la musique comme outil principal ayant pour objectif de restaurer, de maintenir, ou d'améliorer le bien-être physique, émotionnel, social, cognitif et psychologique d'un individu.

La musicothérapie repose sur l'idée que la musique a le pouvoir d'influencer nos émotions, nos pensées et nos comportements.



Elle peut être utilisée de manière active, autrement dit la « *musicothérapie active* » où le patient participe activement à la création musicale.

Une utilisation d'un ensemble d'instruments à percussion notamment le tambour ka, les chachas... privilégiant l'improvisation, la créativité et la production sonore.



Et de manière réceptive, « la musicothérapie réceptive » a pour but d'entraîner l'imagination de la personne ou de réagir à la musique sélectionnée par la thérapeute.

Dans les deux formes utilisées à la RMS, la musique devient pour les résidents un moyen de communication non verbale, structurale et émotionnelle qui facilite le contact (créer des liens), l'interaction, la conscience de soi (l'estime de soi), l'apprentissage et l'expression.

En conclusion, la musicothérapie ne prétend pas guérir ou prolonger la vie mais elle cherche plutôt à améliorer la qualité de vie d'un individu en l'aidant à développer et à utiliser ses ressources



**DOMINIQUE CALPAS**  
Musicothérapeute, Musicienne



## Service Technique /

### Développement Durable :

#### Déploiement éclairage LED sur le Centre Hospitalier Sainte Marie et de la Résidence Médico-Sociale

**L**e Service Technique est très souvent méconnu du grand public et parfois du personnel de soin, il est pourtant un acteur stratégique dans la continuité des soins.

Le Service Technique joue un rôle croissant dans le choix et l'exploitation des moyens permettant de répondre aux besoins matériels de l'hôpital.

De la gestion de l'infrastructure des bâtiments au remplacement d'une ampoule électrique dans la chambre d'un patient, les missions du service technique sont nombreuses.

En effet, la qualité de vie des patients et des personnels ainsi que la qualité des soins et leur sécurité en dépendent.

Dans sa mission de maîtrise des consommations énergétiques et dans le cadre du développement durable le service technique du Centre Hospitalier Sainte Marie a entrepris le remplacement des éclairages basiques très énergivores par de l'éclairage LED sur les deux sites du Centre Hospitalier.

L'ampoule LED a une puissance lumineuse optimale de façon instantanée à l'allumage.

En outre, elle ne dégage pas de chaleur et sa température n'étant pas élevée, elle ne présente donc aucun risque de brûlure.

La caractéristique particulièrement avantageuse de l'ampoule LED est sa lumière confortable pour l'œil.

Les ampoules LED sont aujourd'hui les ampoules recommandées car elles consomment très peu d'électricité pour un excellent rendement lumineux.

Certes, le prix d'achat est plus élevé que celui des lampes fluos compactes. Mais, leur durée de vie est bien plus longue.

Elles sont donc plus rentables.

D'autre part, on choisit aussi les ampoules LED en fonction de leur flux lumineux exprimé en **Lumens** (lm).

Il correspond à la quantité totale de lumière émise par la source lumineuse :

- Lumière d'ambiance, plutôt cocooning, **500** lumens suffisent amplement.
- Lumière plus intense, choisissez entre **600** et **700** lumens

Le centre hospitalier a entrepris le remplacement de l'éclairage extérieur de ses deux sites par des éclairages led avec pour objectif l'installation de 133 Projecteurs de 30 W, 85 Projecteurs de 50 W, 52 Projecteurs de 100 W, 28 Candélabres de 100 W.



Projecteur led



Hublot led



Candélabre led

**ERIC DARASSE-GOURNET**  
Responsable Adjoint - Service Technique



## Présentation du dispositif PASA

**Il arrive bientôt !**

**Eh oui ! ...** La résidence médico-sociale située dans la commune de Saint-Louis de Marie-Galante, va accueillir son pôle d'activités et de soins adaptés (PASA).

### Qu'est-ce qu'un pôle d'activités et de soins adaptés ?

Le Pôle d'activités et de soins adaptés, plus communément appelé PASA, est un lieu situé à l'EHPAD, exclusivement dédié à l'accueil des résidents, atteints de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée ou d'autres maladies neurodégénératives, ayant des troubles du comportement modérés.

Les résidents seront accueillis dans cet espace, toute la journée ou demi-journée, du lundi au vendredi, de 9h à 16h.

Il leur sera proposé, des activités ludiques et thérapeutiques de manière collective et individuelle, afin de maintenir ou de réhabiliter leurs capacités fonctionnelles, leurs capacités motrices, leurs fonctions cognitives et de renforcer leurs liens sociaux.

### Quels personnels soignants interviendront au sein du PASA ?

Notre PASA sera animé par une équipe pluridisciplinaire spécifiquement formée à l'accueil et à l'accompagnement de nos aînés souffrant de la maladie d'Alzheimer ou autres maladies apparentées et de maladies neurodégénératives. Notre équipe, sera composée :

- ✚ D'un(e) assistant(e) de soin en gérontologie (ASG),
- ✚ D'une ergothérapeute
- ✚ D'une psychologue

### Quelles activités seront proposées au PASA ?

Notre équipe accompagnera quotidiennement les résidents dans le bon déroulement d'une journée au PASA, à travers la mise en place d'activités diverses et variées, telles que :

- ✚ Des ateliers mémoire,
- ✚ Des ateliers physiques (ex : gym douce, etc...),
- ✚ Des ateliers de cuisine,

- ✚ Des ateliers musicaux (ex : chants, musicothérapie, etc....)
- ✚ Des ateliers artistiques (ex : peinture, dessin créations manuelles, art-thérapie, etc....).
- ✚ Des Activités de la vie quotidienne (ex : mise en place du couvert, épluchage de légume, etc...),
- ✚ Des Activités de détente et de loisirs (ex : jeux de société, lecture du journal, etc....).
- ✚ ...et bien d'autres encore !

Les activités au PASA seront aussi rythmées par les événements calendaires qui composent l'année, tels que la fête des mères, Noël, Pâques, la semaine bleue, etc...

Le planning des activités de la semaine est créé par l'ergothérapeute et la psychologue sous la validation du médecin coordonnateur.

Comme les résidents passeront la journée au PASA, ils déjeuneront et prendront une collation en milieu d'après-midi, tous ensemble.

### Quelles seront les critères d'entrée au PASA, pour nos aînés ?

L'accueil pour notre PASA, s'adressera exclusivement aux résidents de l'EHPAD.

Leur admissibilité répondra à des critères bien précis qui seront les suivants :

- ✚ Il faudra qu'ils soient atteints d'une maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées ou autres maladies neurodégénératives, ayant été diagnostiquées, figurant dans le dossier médical du résident.
- ✚ Il faudra, qu'ils présentent des troubles du comportement modérés
- ✚ Il faudra, qu'ils soient mobiles, sachant se déplacer même avec un fauteuil roulant

Une liste de résidents éligibles au PASA, sous la base des critères cités ci-dessus, a été établie par la psychologue et validée par le médecin coordonnateur.

L'intégration de nos aînés au PASA sera organisée dans le respect de ces derniers.

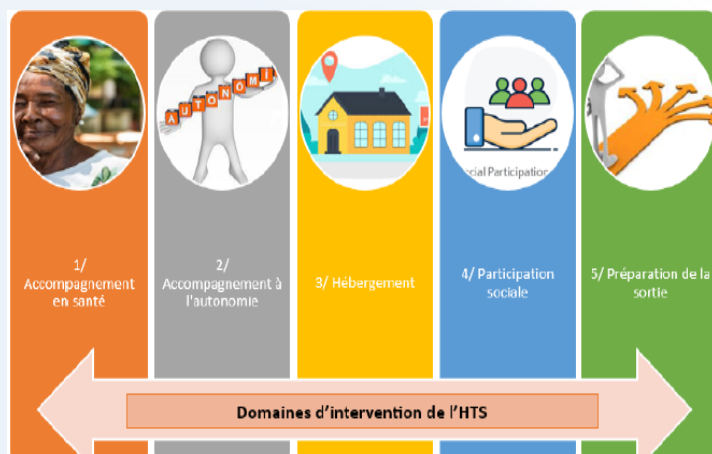
C'est pour cela qu'il sera important de prendre en compte l'accord du résident et de sa famille, avant toute intégration au PASA.

## Comment sera aménagé notre PASA ?

Notre PASA, situé au rez-de-chaussée, pour y faciliter l'accès, sera un espace dont l'environnement architectural sera organisé de manière à offrir à nos aînés, un lieu de vie confortable, rassurant et stimulant.

Notre PASA comprendra :

- ✚ Une cuisine aménagée,
- ✚ Une salle à manger meublée (ex : chaises, tables)
- ✚ Une grande salle d'activité,
- ✚ Un espace détente avec fauteuil confort,
- ✚ Un jardin-terrasse, dont l'accès est libre et permettant aux résidents de s'y promener
- ✚ L'accès aux espaces sanitaires



## Combien coûte l'accueil au PASA ?

L'accueil du résident au sein du PASA n'entraînera aucun frais supplémentaire.

Cet accueil fait partie des possibilités de prise en soins de nos aînés atteints de la maladie d'Alzheimer mises en place par l'établissement, pour optimiser leurs accompagnements, pour qu'ils gagnent davantage en qualité de vie à l'EHPAD.



**FANNY-ALIZE OXYBEL**

*Psychologue clinicienne, spécialisée dans le vieillissement normal et pathologique*



## Présentation du service Radiologie / Mammographie / Scanner

L'établissement dispose d'un service d'imagerie qui permet aux habitants du territoire de réaliser les examens à Marie-galante et éviter ainsi des déplacements sur la Guadeloupe.

Doté d'un scanner, d'une table de radiologie installée fin 2023 et d'un mammographe de nouvelle génération depuis mars 2024, le service de radiologie collabore étroitement avec les autres services de l'hôpital pour répondre aux besoins des patients. L'objectif étant de fournir des examens de qualité dans un délai raisonnable.

Le service de radiologie joue un rôle essentiel au sein du Centre hospitalier Sainte-Marie.

Les examens sont réalisés sur prescription médicale. Ils permettent d'établir un diagnostic, de suivre une pathologie ou de préparer une intervention chirurgicale.

Les analyses et les interprétations des résultats sont effectuées sous la supervision de radiologues experts. Les comptes-rendus sont ensuite transmis aux médecins prescripteurs.

Ces équipements indispensables mais très coûteux nécessitent une maintenance régulière.

Le centre hospitalier Sainte-Marie en a fait l'acquisition grâce notamment à des fonds européens.



**PATRICK FAUSTA**  
Directeur

## Visite de l'Évêque Monseigneur GUIOUGOU

L'équipe éducative, en collaboration avec le Prêtre

MERLIN BABAKILA, responsable de la paroisse de Saint-Louis de Marie-Galante, nous a fait l'honneur de la présence de l'Évêque de Guadeloupe, **Monseigneur Philippe GUIOUGOU** à Marie-Galante.

Suite à son passage le mercredi 13 mars 2024, nous avons eu l'occasion de célébrer une messe en l'honneur des résidents de la résidence médico-sociale de Saint-Louis.



FRANCKY RODOMOND  
ANIMATEUR



## Les Défilés Carnavalesques

### Après-midi carnavalesque

### Bref historique du carnaval à Marie-Galante

Le carnaval a été introduit par les colons au XVII<sup>e</sup> siècle pour faire la fête avant de se restreindre au moment du Carême. Progressivement, les esclaves furent autorisés à y participer donc ils ont intégré certaines traditions pratiquées par les colons.

Les esclaves pouvaient aussi se moquer de leur maître, sans conséquences. Aujourd'hui encore, le carnaval est toujours très présent à Marie-Galante.

Le **carnaval** est un événement festif et culturel annuel qui se déroule sur deux mois environ, du 1<sup>er</sup> dimanche de janvier (épiphanie) au [mercredi des Cendres](#).

Chaque dimanche, le carnaval se passe dans une ou plusieurs communes. Le dimanche gras, la grande parade et le mardi Gras, se déroule dans l'une des trois communes de l'île. Le dernier jour du carnaval, le mercredi des cendres est marqué par la mort de Vaval, roi du [carnaval](#) chaque groupe défile dans sa propre commune. Mais les derniers défilés sont pour la mi-carême.

Fortement associé à la création locale et notamment à la musique [gwoka](#), le carnaval offre des expressions très diversifiées entre clinquant et messages politiques, entre sauvegarde de la culture et dévouement.

Sa particularité (quel que soit le style de groupe) est de proposer des défilés avec des orchestres qui défilent. Il y a plusieurs types de groupes comme les groupes à « caisses claires » les groupes à « Mas » et les groupes à « po ».

### Handival MariGalant'

Défilé culturel, destiné aux personnes en situation de handicap.

Accompagnés des groupes carnavalesques de l'île, les bénéficiaires et les encadrants ont défilé dans les rues de Saint-Louis.

Pour cette édition, les encadrants et les bénéficiaires ont mis en valeur les peuples du monde avec des costumes hauts en couleurs, mettant ainsi en avant les différentes populations et cultures en s'appropriant ce thème.

En ce jeudi 5 Mars 2024 ce sont près de 200 personnes qui étaient attendues à Saint-Louis pour le défilé du Handival 2024.

Le défilé a donné lieu à des scènes de partage et de joie.

La population a répondu présente pour le défilé qui a atteint son objectif visant à favoriser le plein épanouissement, et l'insertion sociale et culturelle des personnes en situation de handicap.

Au-delà de son rôle d'accompagnement des personnes en difficultés, l'APAEI a réalisé une animation où la bonne humeur était au rendez-vous pour les personnes en situation de handicap de Marie-Galante.

La Maison d'Accueil spécialisée de l'hôpital a pris part au rendez-vous de manière conséquente.

Le groupe malgré ses difficultés a pu effectuer tout le parcours avec un vrai enthousiasme et une bonne humeur. Ils ont su montrer que le handicap n'est pas une fin et n'empêche pas de participer à des manifestations socio-culturelles.



GILLES ARDENS / EDUCATEUR SPECIALISE  
MATHILDE TAILLEPIERRE / MONITRICE



## Journée Plage

Un mois après le Carnaval, la **Fête de Pâques** est une grande période de convivialité entre les guadeloupéens.

Pâques allie célébration chrétienne, camping et sorties en famille et/ou entre amis dont le menu de circonstance est le **Matété de crabes**.

Traditionnellement, la dégustation de ce plat typique des Antilles s'effectue en bord de mer.

C'est dans ce cadre que l'ensemble des résidents de la RMS a pu bénéficier de cette journée en profitant des bienfaits, et plaisirs de la mer encadré, par l'animateur et l'ergothérapeute.

Ils ont profité de l'air marin suivi d'un bon **Matété** de crabes à la plage, ainsi que d'un gourmand sorbet local tourné à la force des bras.

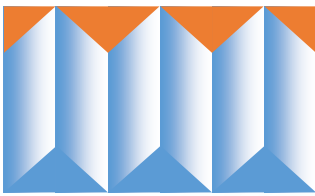
L'organisation et le transport ne furent pas chose facile.

Toutefois la motivation dont ont fait preuve les agents de la résidence a permis que le pari soit tenu.

Ainsi, les résidents ont bénéficié d'une magnifique journée ensoleillée sur la plage pour le plaisir de l'ensemble des résidents et agents de la RMS.



**GILLES ARDENS**  
**EDUCATEUR SPECIALISE**



## Le PASS

Le Parcours d'Activités Santé Senior (PASS) est un concept conçu spécifiquement pour les personnes âgées ou celles en situation de handicap.

L'objectif est de proposer des activités physiques adaptées accessibles au plus grand nombre.

### Les éléments clés concernant le parcours sur le site de la résidence médico-sociale :

#### 1. Conception du parcours :

- Le parcours est implanté dans le jardin,
- Il est composé d'une suite d'agès permettant différentes stimulations
- Certains équipements sont conçus pour encourager la marche, le franchissement d'obstacles et l'équilibre d'autres pour un renforcement musculaire et un maintien articulaire.



#### 2. Objectifs de ce parcours adapté :

- Repérage de fragilités chez les utilisateurs (régression psychomotrice, désorientation spatiale, perte d'équilibre).
- Prise en soin des troubles psychos comportementales dans un environnement apaisant en plein air.
- Évaluations et stimulations des sens.

- Activités physiques adaptées collectives et intergénérationnelles menées par une équipe pluridisciplinaire
- Utilisation des équipements pour la rééducation individuelle ou en groupe mené par le kinésithérapeute et par l'ergothérapeute dans le cadre d'une réadaptation fonctionnelle et une mise en situation des capacités motrices et intellectuelles.

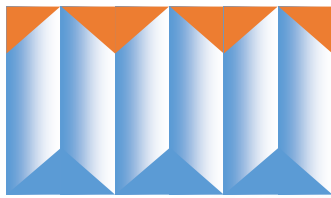


#### 3. Les bienfaits du parcours :

- Maintien de l'autonomie dans les déplacements extérieurs
- Incitation à la marche
- Stimulations motrices et cognitives
- Prévention des chutes
- Bienfaits psychologiques. ....



**CAROLE FOURRIER**  
Ergothérapeute



## Alcool et Santé : Réduire les risques

Distillées, fermentées, pétillantes, issues des fruits, de la canne, des céréales ou d'autres produits agricoles, les boissons alcoolisées sont diverses et consommées dans le monde entier. Malgré leurs variétés de goût, de couleur, de degrés, ces produits sont en réalité une même et seule substance : **l'éthanol**. Sa consommation est licite mais sa fabrication et sa commercialisation sont réglementées.

La quantité d'alcool pur contenue dans une boisson alcoolisée est indiquée sur l'étiquette de la bouteille, en degrés (°) ou en pourcentage (%) pour 100 ml. Plus le degré est élevé, plus la boisson est concentrée en alcool pur.

En France, une unité d'alcool correspond à 10 grammes d'alcool pur. Elle sert de référence aux doses servies dans les bars et restaurants. 80% de la consommation d'alcool se fait hors des bars et des restaurants. Les revendeurs se sont emparés de ces autres modes de consommation pour proposer des présentations de plus grandes contenances, des cocktails prêts à l'emploi ... Difficile dans ces conditions de savoir la quantité d'alcool ingérée...

Concrètement : une canette de bière à 5° de 33 cl (330 ml) contient un peu plus de 16.5 ml d'alcool pur ou 20 ml pour une

canette de 50 ml, un verre de Ti-punch à 59° de 2,5 cl (25 ml) contient 14.75 ml d'alcool.

De nouveaux modes de consommation apparaissent. Les **premix**, ce sont des mélanges d'alcool et de jus de fruits, ou d'alcool et de boissons très sucrées du type sodas ou boissons énergisantes, destinées à couvrir le goût de l'alcool. Un packaging attrayant et un faible coût ciblent les jeunes.

Malheureusement, cela favorise le **binge drinking**, c'est-à-dire une **consommation excessive et rapide d'alcool**, et conditionne des usages qui peuvent conduire à la dépendance chez les plus jeunes. La maturité du cerveau se faisant vers 25 ans, les jeunes sont particulièrement vulnérables aux effets de l'alcool. Certains premix représentent l'équivalent en alcool de 4.5 Ti-punch/canette.

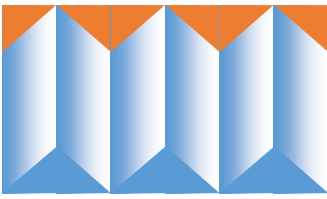
L'alcool est classé comme substance cancérogène depuis 1988.



### Alcool et santé

Même sans être gros consommateurs ou alcoolo-dépendant ; la consommation d'alcool joue un rôle sur le développement de maladies et de certains comportements. L'alcool est un produit psychoactif ayant un impact direct sur le cerveau.

Effets immédiats	Effets à moyens et long termes
<p>Risque de Chutes/accidents vie domestique</p> <p>Risque d'accidents de la route</p> <p>Majoration des risques psychosociaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto-agressivité</li> <li>• Hétéro-agressivité, et notamment violence conjugale</li> <li>• Rapports sexuels non protégés et/ou non désirés</li> <li>• Majoration des passages à l'acte</li> </ul> <p>Risque pour le fœtus : retard de croissance, risque de malformation</p> <p>En cas de consommation massive : gueule de bois</p> <p>- Coma éthylique</p>	<p>Cancers</p> <p>Hypertension, fibrillation auriculaire (FA), cardiopathie ischémique</p> <p>Risques d'AVC</p> <p>Cirrhose</p> <p>Neurotoxicité : trouble de la concentration, trouble de l'apprentissage</p> <p>fatigabilité, atteinte des neurones</p> <p>Dépendance</p>



**Agir sur sa consommation et sa santé, des gestes simples :**

- Pas plus de deux verres (standards) par jour et pas tous les jours : max 10 verres standards/semaines
- Avoir des jours dans la semaine sans consommation
- Ne pas boire seul(e)
- Retarder le moment du premier verre en soirée
- Boire des boissons non alcoolisées et de l'eau tout au long de la soirée
- Fixer à l'avance le nombre de verre d'alcool bus
- Ne pas boire vite et manger régulièrement au cours de la soirée
- Eviter la consommation d'alcool quand vous faites vos activités (bricolage, jardinage, activité physique...)
- Evaluer sa consommation ([alcool-info-service.fr](http://alcool-info-service.fr))

Pour les hommes, le risque de FA fibrillation auriculaire augmente dès le premier verre

Pendant toute la croissance et jusqu'à la fin de l'adolescence est déconseillé

Il n'y a pas de consommation d'alcool sans risque, mais des consommations à risque plus ou moins élevé.

**ZERO** alcool pendant la grossesse et l'allaitement

Avec les années, nous sommes plus vulnérables à l'alcool : l'alcoolémie sera plus élevée pour une même consommation et diminuera plus lentement

Donc après 65 ans, c'est 1 verre standard par jour et pas tous les jours

Chez les femmes, l'augmentation du risque de cancer du sein augmente à partir d'un verre d'alcool par jour

L'alcool inhalé passe lui aussi dans la circulation sanguine par les muqueuses nasales

**SOURCES**

[Alcool-info-service.fr](http://Alcool-info-service.fr)

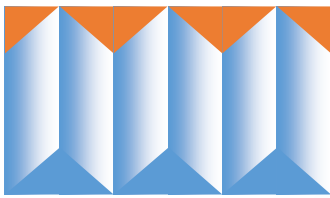


[ameli.fr](http://ameli.fr)



Zanmi, Si ou pwan la Gout,  
Pa pwan la Wout

**TIPHAINE DUNEUFGERMAIN**  
Infirmière - PPS



## LA LUTTE CONTRE L'OBESITE

L'obésité est un défi majeur auquel est confrontée la population de Marie-Galante, une réalité que je tiens à partager afin de mettre en lumière la complexité de sa lutte, notamment en ma qualité de diététicienne nutritionniste dans cette région depuis 19 ans. Cette expérience m'a permis de saisir les défis spécifiques auxquels sont confrontés les habitants de l'île.

Il est particulièrement préoccupant de constater que l'obésité touche surtout les femmes en âge de procréer. Cette période de la vie d'une femme est souvent marquée par des changements physiologiques et hormonaux qui peuvent influencer le métabolisme et favoriser la prise de poids. De plus, la tendance à "s'oublier" après la naissance d'un enfant est un phénomène exacerbé par divers facteurs



socio-culturels et économiques.

Il est important de rappeler que l'obésité se définit par l'Indice de

Masse Corporelle (IMC), un outil largement utilisé pour évaluer le poids corporel d'une personne en fonction de sa taille. Une fois l'IMC calculé, il est interprété selon différents seuils, permettant de classer les individus en sous-p pondération, poids normal, surpoids et obésité (modérée, sévère et morbide).

Dans la lutte contre l'obésité, l'alimentation joue un rôle central. Le manque de légumes verts et l'excès de féculents dans l'alimentation traditionnelle des Antilles contribuent à un apport calorique déséquilibré. Les racines, souvent consommées en grandes quantités et associées à des viandes ou poissons en sauce, peuvent entraîner une surconsommation de calories, favorisant ainsi la prise de poids.

Les légumes verts sont une source importante de fibres alimentaires, de vitamines, de minéraux et d'antioxydants, essentiels pour maintenir un poids santé et prévenir de nombreuses maladies. Les

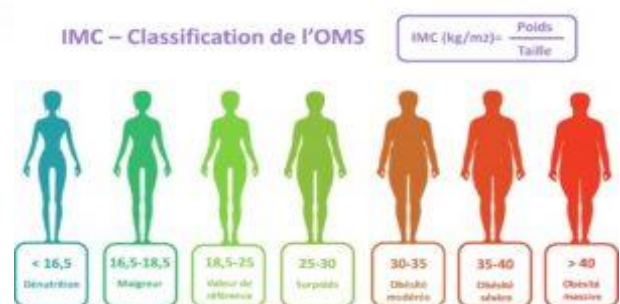
fibres alimentaires présentes dans les légumes verts jouent un rôle crucial dans la régulation du poids en ralentissant la digestion et l'absorption des glucides, ce qui contribue à stabiliser la glycémie et à réduire les pics d'insuline. De plus, les fibres alimentaires augmentent la sensation de satiété, aidant ainsi à contrôler l'appétit et à réduire la surconsommation alimentaire.

En intégrant des légumes verts à chaque repas, midi et soir, non seulement nous augmentons notre apport en fibres, mais nous pouvons également réduire la quantité d'autres aliments consommés, contribuant ainsi à une diminution globale de l'apport calorique. De plus, les légumes verts favorisent la diversité du microbiote intestinal, associée à une meilleure santé métabolique et une réduction du risque de maladies.

La lutte contre l'obésité est également une mesure de prévention essentielle contre de nombreuses maladies graves, notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, les maladies respiratoires et plusieurs types de cancers.

Bien que le coût des aliments puisse être un obstacle, réaffecter les dépenses alimentaires en priorisant les aliments nutritifs et en réduisant les achats de produits ultra-transformés peut être une stratégie efficace. Les légumes frais ou congelés sont souvent une option abordable et nutritive, pouvant être préparés de multiples façons pour agrémenter nos repas quotidiens.

En fixant des objectifs réalistes et réalisables, tels que manger des légumes à chaque repas, écouter nos sensations alimentaires, réduire la consommation de produits ultra-transformés et maintenir une activité physique régulière, nous pouvons progressivement adopter un mode de vie plus sain et réduire notre risque d'obésité et de maladies associées.



JENNIFER MARTY  
Nutritionniste



A l'issue de cette seconde procédure, la HAS constatera si l'établissement a rempli les conditions pour être certifié.

Elle prononcera une décision de certification avec ou sans mention, ou une décision de non-certification.

La HAS nous encourage prioritairement à :

- Renforcer notre circuit du médicament et notamment ceux à risque ;
- Formaliser notre politique de lutte contre la maltraitance ;

## RESULTATS DE LA CERTIFICATION V2020

### Rappel :

Le Centre Hospitalier Sainte-Marie s'est engagé depuis 2005 dans une démarche d'amélioration continue de la qualité et de la gestion des risques.

Améliorer la Qualité et la Sécurité de la prise en charge et des soins pour le patient et le résident est une préoccupation permanente de tous les professionnels du Centre Hospitalier et de ses structures.

### Certification HAS

La certification mise en œuvre par la Haute Autorité de Santé a pour objet d'évaluer la qualité et la sécurité des soins dispensés et l'ensemble des prestations délivrées par les établissements de santé. Elle tient compte notamment de leur organisation interne et de la satisfaction des patients. Il s'agit d'une procédure obligatoire qui intervient tous les 4 ans.

### Résultats de la Certification

La visite des experts visiteurs (au nombre de trois) de la Haute Autorité de Santé (HAS) s'est déroulée du **16 au 18 octobre 2023** sur le site du Centre Hospitalier Sainte-Marie.

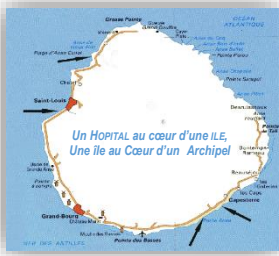
Le rapport de visite réceptionné le 16 février dernier, notifiait la décision définitive :

## **CERTIFICATION SOUS CONDITIONS**

Cette décision entraîne, une nouvelle procédure qui sera programmée dans un délai compris entre six à douze mois.



**MADDLY LARNEY**  
Cadre Supérieur de Santé



## LA FORMATION BIEN TRAITANCE

La bientraitance n'est pas seulement l'absence de maltraitance mais une démarche active que la Haute Autorité de Santé définit comme une manière d'être, d'agir et de dire, soucieuse de l'autre, réactive à ses besoins respectueux de ses choix et de ses refus.

Elle consiste en une approche respectueuse envers les personnes vulnérables, qu'il s'agisse des enfants, des personnes âgées ou des personnes en situation de handicap.

Deux agents du CHSM et cinq agents de la RMS ont participé à la formation Bientraitance du 16 au 18 avril 2024.

- Prévenir les malentendus en identifiant les limites entre vie privée et vie professionnelle ;
- Proposer des solutions en cas d'insatisfaction (les collaborateurs, la personne accompagnée.)



### LES OBJECTIFS DE LA FORMATION :

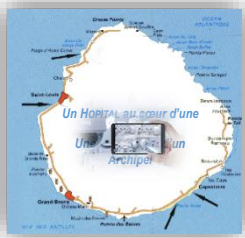
- Se ménager, trouver des moments de répit, prendre du temps pour soi afin d'être plus performant dans ses activités ;
- Développer une écoute de soi afin de mieux écouter l'autre (les collaborateurs, la personne accompagnée...);
- Identifier les signaux d'alerte et les indices d'insatisfaction liés à une situation donnée, que celle-ci soit personnelle ou professionnelle ;

### BILAN :

Très bonne formation, les mots retenus par les agents :

- Humanité,
- Amour,
- Respect,
- Regard,
- Complaisance,
- Tolérance,
- L'obligeance,
- La générosité,
- La prévention,
- L'accompagnement

**MONIQUE PAJOT**  
Infirmière Coordinatrice



## LA SECURISATION DU CHSM

La Guadeloupe est régulièrement confrontée à des actes de violence et de malveillance.

Marie-Galante, si paisible jadis, n'échappe plus à cette turbulence.

A l'hôpital cette violence se caractérise par des atteintes aux personnes et aux biens.

L'établissement, par sa nature, est un espace ouvert au public et constitue à ce titre un lieu qui est parfois sujet à des épisodes de violence. Notre société sans cesse en mutation avec son cortège d'agressions nous impose une vigilance accrue et une nécessaire prévention en matière de risques.

Cela passe par la mise en œuvre effective d'actions de sécurisation visant à la fois à garantir la sécurité de celles et ceux qui fréquentent l'établissement et maintenir un climat serein au travail pour assurer la qualité et la continuité des soins.

Dans ce contexte croissant d'actes illicites, d'agressions physiques et verbales, de dégradations des biens, le CHSM se doit de réagir et de protéger son personnel, le public et son patrimoine.

A cet effet, nous avons sollicité un accompagnement financier pour réaliser des investissements qui viseront d'une part, la sécurisation des personnes et de l'établissement et d'autre part, la prévention des actes délictueux.

Notre autorité de tarification est soucieuse du bien-être de la communauté hospitalière et de la sécurité du public.

A cet égard, l'Agence Régionale de Santé de la Guadeloupe a accepté de financer les investissements en matière de sécurisation de l'hôpital.

Les actions menées pour prévenir toutes formes de violences sont de plusieurs ordres. Ci-après quelques illustrations :

- La formation du personnel (gestion des conflits...);
- Collaboration étroite avec les forces de l'ordre;
- Amélioration des zones d'accueil (ergonomie, confort des lieux d'accueil du public...);
- Amélioration de l'environnement de travail du personnel;
- Déploiement du système de contrôle des accès (badges...);
- Réorganisation du circuit d'accueil des urgences;
- Installation de la vidéosurveillance et vidéoprotection...

Pour rappel, les auteurs de violences au sein de l'établissement encourent, en fonction de la gravité des actes commis, des amendes et des peines d'emprisonnement.



**PATRICK FAUSTA**  
Directeur



## PORTRAIT DE M. GHISLAIN GALOIS

Monsieur Ghislain GALOIS est né le 10 avril

1981, il a actuellement 43 ans. Il est le dernier d'une fratrie de 3 enfants. Son frère et sa sœur sont actuellement installés en France. Monsieur GALOIS, est né dans la commune des Abymes, mais est

originaire de la commune de Petit-Canal, en Guadeloupe.

Monsieur GALOIS, a intégré la maison d'accueil

spécialisée, située à la résidence médico-sociale de Saint-Louis de Marie-Galante en 2014, pour

situation de handicap psychomoteur avec traumatisme crânien,

conséquences de son accident de la voie publique à l'âge de 17 ans. C'est en sortant d'une soirée avec un ami, qu'une

voiture les a percutés. Ils étaient tous les deux à mobylette. A l'époque, monsieur GALOIS, travaillait déjà, il était

conducteur d'engins agricoles sur des plantations bananières. Il a arrêté l'école en classe de 1<sup>ère</sup>, pour se consacrer à ce travail manuel. Il lui manquait qu'une année pour l'obtention de son bac. Il regrette de ne pas avoir poursuivi une

scolarité car il dit qu'il était vraiment bon à l'école, surtout en mathématiques.

Monsieur GALOIS, s'adapte bien à la vie de la résidence, il a pu, au fil des années, mettre en place ses petites habitudes. Il s'entend bien avec

les autres résidents et l'ensemble du personnel soignant.

Par rapport à son avenir, Monsieur GALOIS, a pour ambition de trouver du travail. Il dit qu'il était assez bon en mathématiques. Il souhaite donner des cours particuliers de mathématiques à des lycéens, **et...pourquoi pas ?!** Monsieur GALOIS, s'exprime aussi, sur le fait qu'il souhaite fonder une famille nombreuse, il espère avoir plus de 3 enfants !

Au niveau de sa personnalité, Monsieur GALOIS, est assez simple, calme, gentil et serviable. Il aime aider les autres, respectueux, drôle et cultivé.

Ses « passe-temps » sont, les jeux de carte et les dominos. Il apprécie aussi les sorties à l'extérieur qui sont organisées à la résidence. Il aime les vêtements de marques et dit apprécier s'habiller bien.

Par rapport à son accident et les séquelles que cet évènement lui a laissé, Monsieur GALOIS, partage ses préconisations de la sécurité routière, afin de sensibiliser le grand public aux accidents routiers, il dit : « *il est important de se protéger, surtout lorsque nous sommes sur des motos, des vélos etc... il faut mettre des casques* ». Il adresse aussi un mot à l'ensemble des conducteurs « *faites attention aux usagers sur la route et réduisez votre vitesse en voiture* ».

L'expression préférée de Monsieur GALOIS est « *Qui aime bien, châtie bien* »

FANNY OXYBEL  
Psychologue clinicienne, spécialisée dans le vieillissement normal et pathologique

CH' RMS MAG

JUN 2024

20

20



## RECETTE DE « GATEAU AU GIRAUMON »

### INGREDIENTS



500 g de giraumon



100 g de sucre



100g de beurre fondu



Muscade



2 œufs



Cannelle



Sucre vanillé



200 g de farine



### LES DIFFERENTES ETAPES DE PREPARATION :

1. Peler et couper en morceau le giraumon.
2. Faire cuire le giraumon à la vapeur puis l'écraser pour faire une purée, laisser refroidir
3. Dans un saladier, mettre les œufs, le sucre, la farine et le beurre, battre.
4. Ajouter la purée de giraumon à la pâte et battre énergiquement.
5. Aromatiser avec la cannelle, muscade, sucre vanillé.
6. Verser dans un moule beurré et enfourner pendant 35 minutes four pré chauffé.



BON APRETTIT

MONIQUE PAJOT  
INFIRMIERE COORDINATRICE



## **P**ROVERBES CREOLES

### **PAWOL EN BOUCH PA CHAGE**

*morale : Toute parole n'est pas bonne à dire / il faut faire attention à ce que l'on dit !*

### **PADON PAKA GUERI BOS**

*- morale : Le pardon ne guérit pas le mal déjà fait !*

### **EVE PASYANS OU KA VVE LONBRIK A PIS**

*- morale : La patience nous aide à mieux voir les choses !*

### **A PA LE OU FEN POU MET MANJE SI DIFE**

*- morale : Il faut faire preuve de prévoyance et d'anticipation !*

### **SE GREN DIRI KA FE SAK DIRI**

*-morale : les choses se font petit à petit*

### **SE AN LANMEN KA LAVE LOT**

*- morale : Il faut savoir s'aider les uns les autres !*

### **KABRIT AW KA FE BEF**

*- morale : les choses avancent !*

### **AN SEL MOUTON KA GATE TOUT TWOUPO LA**

*- morale : une mauvaise personne peut pourrir tout un groupe !*

### **BANNANN JONN PA KA VIN VET**

*- morale : On ne fait pas marche arrière / le temps qui passe est irréversible*

### **CHYEN PA KA FE CHAT**

*- morale : Tel père tel fils !*

### **DEBROUYA PA PECHE**

*- morale : On ne blâme pas quelqu'un qui se débrouille*

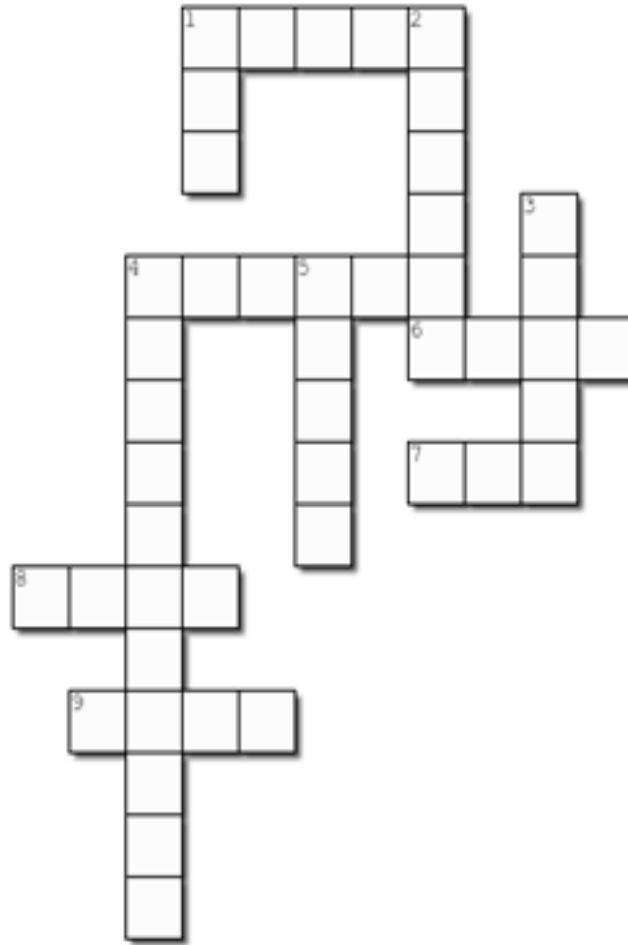


**PIERRE-ANDRE BORDIN**  
Assistant Social



## le créole

Les mots croisés ci-dessous



Créé à l'aide de Crossword Maker sur TheTeachersCorner.net

### Horizontal

1. désaccord
4. Marionnette. Caractériser une personne sans autorité ou indécise.
6. Entrejambe, fond de pantalon.
7. Potins, nouvelles.
8. Godiche, inélegant.
9. rien

### Verticale

1. Non
2. Déformé. Cabossé.
3. Se battre.
4. entraîneur dans la rue
5. saoul

**MATHILDE TAILLEPIERRE**  
Monitrice – Educatrice