

CHARLOTTE AUX FRAISES

► Ingrédients (pour 8) :

- 30 boudoirs.
- 350 g de fraises.
- 300 g de faisselle.
- 1 sachet de sucre vanillé.
- 2 oranges ou du jus d'orange en bouteille.
- 1 citron, feuilles de menthe.
- 2 cuil à soupe de sucre en poudre.



► Préparation :

- Laver les fraises, en réserver 3 pour la décoration. Couper le reste en petit morceaux, mélanger avec le sucre vanillé, le jus du citron et de la menthe ciselée.
- Egoutter la faisselle, ajouter la vanille et le sucre en poudre, mélanger.
- Tapisser les bords et le fond d'un moule à charlotte avec les boudoirs trempés rapidement dans le jus d'orange.
- Mélanger les fraises et la faisselle, en garnir la moitié du moule à charlotte.
- Recouvrir de boudoirs, puis verser le reste de la préparation et terminer par une couche de boudoirs.
- Poser une assiette sur le dessus du moule et mettre au réfrigérateur pour 4 h.
- Pour servir, démouler sur un plat et décorer du reste de fraises et de menthe.

BON APPETIT

*Le bonheur n'est pas d'avoir ce que l'on désire, mais d'apprécier ce que l'on a.
Auteur inconnu*



Directeur de la publication : Jean-Louis Defontaine. Tél. : 03.25.79.69.22
N°65 mai, juin 2017, publié à 300 exemplaires, mensuel gratuit, imprimé par la Mairie de La Chapelle Saint-Luc.
ISSN: 2551-2250 en ligne. ISSN 2498-3217 imprimé. Ne pas jeter sur la voie publique.

La petite gazette du Centre de Santé

LES POINTS INFO SANTE

Venez rencontrer des professionnels de santé pour leurs poser vos questions sur différents sujets :

- le **16 mai de 16 H à 17H30** : le **surpoids chez l'enfant** avec une diététicienne.
- le **8/06 de 8 h à 12h** : le **dépistage du diabète** avec des bénévoles de l'Association Française des Diabétiques de l'Aube.

**À la Maison de Santé au 11D avenue Jean Moulin
10 600 La Chapelle Saint Luc
tel : 03 25 79 69 22**

LES MERCREDIS DE LA SANTE

Comme chaque année, venez nous retrouver cet été pour partager un moment de convivialité avec nous.
Il y aura des **tests de dépistage du diabète et/ou d'hypertension**, des **animations sportives**, des **jeux** et une **tombola** !

Le 7 juin aux Marots de 9h00 à 11h
Le 28 juin angle Watteau/Marie Noel
Le 12 juillet à l'Espace Franklin
Le 26 juillet secteur Cohen/ Defrance
Le 13 septembre sur le Mail Guy Mollet } de 17h à 18h30

Pour tous renseignements : **Centre de Santé Infirmier**
11 D avenue Jean Moulin
10 600 La Chapelle Saint Luc
tel : **03 25 79 69 22**

DONNER SON SANG : CA SERT A QUOI ?

A **sauver des vies**, car le sang est **nécessaire** au fonctionnement de l'organisme.

En effet, pour le moment on ne sait pas fabriquer de produit capable de le remplacer.

Le sang a une **durée de vie limitée**, il est donc nécessaire de renouveler les dons tout au long de l'année.



plaquettes

globules
rouges

plasma

QUELLES SONT LES CONDITIONS POUR DONNER SON SANG ?

- avoir entre **18 et 70 ans**.
 - peser **plus de 50 kg**.
 - **être en bonne santé !**
 - Pour une **femme** pas plus de **4** dons par an.
 - Pour un **homme** pas plus de **6**.
- Avec 8 semaines d'écart au minimum entre chaque don.

COMMENT ÇA SE PASSE ?

D'abord il y a un entretien avec un médecin.
Ensuite le prélèvement (10 minutes environ)
Puis une collation.
Il faut compter en tout environ 45 min.

QUE FAIT ON AVEC LE SANG ?

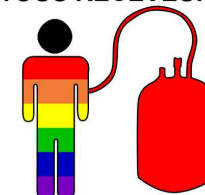
LES GLOBULES ROUGES :

- ▶ Qui servent à **transporter l'oxygène** des poumons à nos cellules, et le **gaz carbonique** des cellules à nos poumons.
- ▶ On s'en sert en cas :
 - de maladie du sang.
 - d'hémorragie après un accident ou une intervention chirurgicale.
 - de cancers.

LES PLAQUETTES :

- ▶ Qui servent pour **arrêter les saignements**.
- ▶ On les utilise :
 - lors d'une intervention chirurgicale quand il y a une perte de sang importante.
 - en cas de cancers.

TOUS RECEVEURS



TOUS DONNEURS

LE PLASMA :

- ▶ Qui **transporte** les globules rouges et blancs, les plaquettes, les hormones, les facteurs de coagulation mais aussi les déchets .
- ▶ On s'en sert :
 - en cas d'hémorragie importante.
 - pour les grands brûlés.
 - pour la fabrication de médicaments dérivés du sang.

Source : <https://dondesang.efs.fr>