

GATEAU AU CHOCOLAT

Ingrédients :

- 125 g de chocolat à pâtisser.
- 125 g de sucre en poudre.
- 60 g de beurre.
- 3 cuillères à soupe de farine.
- 3 œufs.
- sucre glace.



Préparation :

- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
- Dans un saladier, mélanger le sucre, les œufs et la farine.
- Ajouter la préparation chocolat/beurre fondus à ce mélange.
- Faire cuire 30 minutes, thermostat 6 (180°C).
- Démouler et attendre qu'il refroidisse pour parsemer de sucre glace.

Bon appétit

Source : www.federationdesdiabetiques.org

Saluons ensemble cette nouvelle année qui vieillit notre
amitié sans vieillir notre cœur.

VICTOR HUGO



Directeur de la publication : Jean-Louis Defontaine. Tél. : 03.25.79.69.22
N°63 janvier, février 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

Bienvenue à l'année 2017,
qu'elle vous apporte santé,
bonheur, prospérité et paix.

POINT INFO SANTE

Vous pouvez venir retrouver les infirmières de l'Espace Prévention Santé pour parler d'un thème de santé et poser vos questions.

📅 Le 27 janvier 2017 à l'Espace Victor HUGO de 17h30 à 19h lors de la restitution des actions de 2016. Nous aborderons le thème des **infections hivernales**.

📅 Le 14 février 2017 de 8h30 à 10h30 pour le petit déjeuner au **club Mermoz** où nous vous parlerons de **l'alimentation petit budget**.

📅 Le 20 février 2017 de 13h30 à 16h30 au **Restaurant du coeur** où nous ferons des dépistages de diabète et d'hypertension, et nous vous parlerons des **risques cardio-vasculaires**.

LA BRONCHIOLITE

Maladie **respiratoire** des bronches qui touche le nourrisson jusqu'au jeune enfant.

Due à un **virus**.

Maladie **très contagieuse** transmise par les frères et sœurs ou les adultes qui sont apparemment sains, mais porteurs du virus.

Se transmet en **toussant, éternuant** ou **salivant** sur les **mains**.

QUELS SONT LES SIGNES ?

***rhume** (nez bouché) et **toux**,

*la respiration peut devenir sifflante,

*quelques fois petite fièvre,

*l'enfant **dort mal**,

*il est **gêné pour téter ou manger**.

➤ Il faut **consulter un médecin** dans les jours qui suivent, commencer la **kiné respiratoire** et suivre les **conseils du kiné**.

➤ l'enfant guérit dans les 5 à 10 jours mais la toux peut être présente pendant 2 à 4 semaines.



L'HOSPITALISATION RESTE TRÈS RARE

Sauf si :

- bébé a moins de 6 semaines ou s'il est prématuré de moins de 3 mois.
- il vomit systématiquement.
- il dort beaucoup ou il a un sommeil perturbé (quelques heures par jour).
- il ne finit pas ses biberons.

CONSEILS À TENIR : QUAND L'ENFANT EST MALADE

→ **VOIR SON KINÉ .**

↪ **AEREZ** les pièces du domicile (surtout celle de bébé).

Si chauffage non réglable mettre un drap de bain sur le radiateur (sauf si électrique).

Température recommandée : 19 °C .

Ne pas trop couvrir bébé.

↪ **DONNEZ A BOIRE** en dehors des repas pour éviter la déshydratation et humidifier la gorge, pour calmer la toux irritative répétée.

↪ **NETTOYEZ LE NEZ** plusieurs fois par jour avec du sérum physiologique, avant la tétée ou le repas.

COMMENT PRÉVENIR ?

- **SE LAVER LES MAINS** avant et après contact du bébé/enfant.
- **LIMITER** les endroits fréquentés.
- **LAVER** tétines, jouets, doudous...
- **AERER** les pièces où peut se trouver l'enfant, pendant 10 à 15 minutes par jour.
- **INTERDIRE** aux personnes de **fumer** dans le logement.
- Si des grands enfants et/ou des adultes sont enrhumés il faut :
 - * éviter les bébés,
 - * porter un masque,
 - * éternuer penché vers le sol,
 - * tousser dans son coude.

Conseils préconisés par Mr WOLF, kiné à la maison de santé.

