

## ŒUFS A LA TOMATE

### Pour 4 personnes :

4 œufs (extra frais),  
2 oignons,  
6 tomates,  
100 ml de vin blanc,  
1 yaourt nature,  
Sel, poivre, curry, huile.



### Préparation :

- ▶ Dans une sauteuse faire rissoler les oignons émincés avec l'huile. Rajouter le vin blanc et laisser s'évaporer au 3/4.
  - ▶ Ajouter les tomates coupées en petits morceaux, le sel, le poivre et le curry.
- Faire cuire 15 minutes sans couvrir.
- ▶ Ajouter le yaourt et mélanger.
- Puis mettre les œufs entiers un par un dans le plat en les espaçant. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que le blanc soit cuit. Servir de suite.

**Bon appétit**

L'école ce n'est pas seulement le lieu de l'apprentissage.

Aller à l'école c'est aussi apprendre à vivre avec les autres et apprendre à devenir un citoyen.

*Auteur anonyme*



Troyes Champagne  
Métropole



# La petite gazette du Centre de Santé



## LES MERCREDIS DE LA SANTE

Pour le dernier de la saison 2017 venez nous retrouver le  
**13 septembre de 17h à 18h30** sur le **mail Guy Mollet**.

Pour les enfants se sera prise de tension, activités sportives, jeux, goûter et tombola. Et pour les adultes prise de tension artérielle et/ou glycémie capillaire.

## LES POINTS INFO SANTE

Vous pouvez retrouver les infirmières du Centre de Santé pour un renseignement ou un test de dépistage :

→ le **15 septembre de 14h30 à 16h** dans le **hall de la maison de santé** sur la maladie d'Alzheimer avec un bénévole de l'association France Alzheimer.

→ les **lundi 18 et jeudi 21 septembre de 14h à 15h30** à l'**Epicerie sociale** pour un test de dépistage du diabète et/ou d'hypertension.

# LA MALADIE D'ALZHEIMER

## QU'EST CE QUE C'EST ?

C'est une maladie **neurodégénérative** (qui dégrade le système nerveux) qui conduit à une démence progressive.

Elle débute principalement après 65 ans et engendre des **troubles du langage, de la pensée et de la mémoire**.



Au départ les symptômes sont discrets, banals et différents d'une personne à l'autre, leur importance s'aggrave avec le temps.

Sur la page de droite vous trouverez les 10 signes qui peuvent vous alerter.

Ils ne sont pas forcément tous liés à la maladie d'Alzheimer. Mais si l'un de vos proches présente **plusieurs de ces signes**, parlez en à votre médecin traitant il pourra, si besoin, l'orienter vers une consultation spécialisée.

## LES 10 SIGNES QUI DOIVENT ALERTER :

- 1 pertes de mémoire** : oubli des faits récents.
- 2 difficultés à accomplir les tâches quotidiennes** : faire un repas, gérer les courses, le réfrigérateur est vide ou plein d'aliments périmés.
- 3 problèmes de langage** : manque de mot, difficultés à former des phrases, remplace des mots par d'autres, difficultés à communiquer.
- 4 désorientation dans le temps et l'espace** : ne connaît plus la date, confond les saisons, se perd même dans des lieux familiers.
- 5 difficultés dans les raisonnements abstraits** : pour effectuer des formalités administratives, pour rédiger un chèque, pour gérer ses finances.
- 6 perte d'objets** : place des objets dans des endroits inadaptés ( clefs dans le réfrigérateur par exemple).
- 7 altération du jugement** : porte des vêtements d'été en hiver, ne veut pas consulter en cas de problème de santé.
- 8 modification du comportement** : devient dépressive, anxieuse, agressive, agitée.
- 9 perte de motivation** : ne s'intéresse plus à rien, y compris à ce qui était une passion avant.
- 10 changement de personnalité** : devient différente de ce qu'elle était avant et perd son caractère propre.

Source : [francealzheimer.org](http://francealzheimer.org)