

## GALETTES DE FLOCONS D'AVOINE AUX CAROTTES ET AUX COURGETTES



### Pour 20 galettes :

100g de flocon d'avoine  
2 carottes, 1 courgette,  
1 bouquet de persil, 3 œufs,  
2 cuil à soupe de farine, sel, poivre, épices.

### Préparation :

- Dans un saladier mélanger les flocons d'avoine, la farine, les œufs, le persil haché, du sel, du poivre et des épices.
- Râper les carottes et la courgette puis les presser entre les mains pour enlever le jus, ensuite les rajouter au mélange.
- Mettre au frais pour 2 heures.
- Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, former des petites galettes avec la préparation et faire cuire 3 minutes sur chaque face.
- Servir avec une salade verte ou une salade de tomates.

**Bon appétit**

*Être libre ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes, c'est vivre d'une façon qui respecte et renforce la liberté des autres.*

*Nelson MANDLA 1918-2013*



Directeur de la publication : Jean-Louis Defontaine. Tél. : 03.25.79.69.22

N°71 septembre, octobre 2018, 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 MERCREDIS DE LA SANTE

Il est encore temps de venir pour cette année.

Le dernier de 2018 aura lieu le **mercredi 12 septembre** sur le **mail Guy MOLLET de 17 h à 18 h30.**

## LES POINTS INFO SANTE

Les infirmières de l'Espace Prévention Santé seront heureuses de vous accueillir lors d'un POINT INFO SANTE pour répondre à vos questions sur le thème de santé du jour :

Le **21 septembre de 10h15 à 11h45** au Centre Victor Hugo sur la **maladie d'ALZHEIMER** avec l'association France Alzheimer Aube.



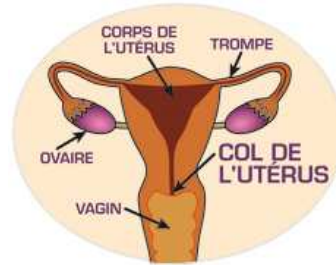
Les **5 et 12 octobre de 14h à 15h30** au Centre Victor Hugo sur le **dépistage du cancer du sein** avec une infirmière du Centre de Santé.



## LE CANCER DU COL DE L'UTERUS

### Qu'est ce que c'est ?

- ▶ C'est une maladie qui se développe sur la muqueuse (le tissu) qui recouvre le col de l'utérus, la partie basse et étroite de l'utérus.
- ▶ Le cancer du col de l'utérus est la 12ème cause de cancer chez la femme.



### Quels sont les symptômes ?

Pendant longtemps, il n'y a pas de signes, c'est pourquoi un **suivi gynécologique** et des **frottis réguliers** sont nécessaires pour **détecter au plus tôt** ce cancer.

Ensuite peuvent apparaître :

- des saignements après les rapports sexuels ou en dehors des règles.
- des douleurs pendant les rapports, des pertes blanches.
- des douleurs dans le bas du ventre.

### Quels sont les facteurs de risque ?

**LE principal** est le **papillomas virus** qui se transmet par **contact sexuel**.

Chez 10% des femmes infectées, le virus reste au niveau du col de l'utérus.

Et, sous l'influence d'autres facteurs de risque, surtout tabagisme et immunodépression acquise (VIH, traitements immunosuppresseurs)

**10 à 15 ans après** il peut se transformer en lésion cancéreuse.

Sources : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr); [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)

### Comment prévenir ?

- Par la **vaccination** contre le papillomavirus humain (HPV) qui permet de prévenir les infections par les virus les plus fréquents, responsables de 70 % des cas de cancers.
- Elle est recommandée pour toutes les **filles de 11 à 14 ans** (avant le premier rapport sexuel) et dans certains cas jusqu'à 19 ans.

### CHAQUE ANNÉE EN FRANCE

**31 000** lésions précancéreuses ou cancéreuses du col utérin.

Ces lésions nécessitent d'éventuelles interventions chirurgicales pouvant entraîner des complications obstétricales.

**3 000**  
nouveaux cas de cancer  
du col de l'utérus.

**1 100**  
décès de femmes des suites  
d'un cancer du col de l'utérus.

### Le dépistage : indispensable même vaccinée

- ▶ Il se fait grâce au **frottis cervical** :
  - c'est un prélèvement effectué au niveau du col de l'utérus, par un médecin gynécologue, généraliste ou biologiste ou une sage femme. Les cellules ainsi recueillies sont ensuite analysées.
  - il permet de détecter les cellules pré-cancéreuses, qui seront alors enlevées ce qui permettra d'éviter l'apparition d'un cancer.
  - cet examen est **indolore**.
  - il est recommandé **tous les trois ans entre 25 et 65 ans**.