

## TARTE AU CITRON



### Ingrédients :

- 1 pâte sablée
- 120 g de sucre
- 80 g de beurre fondu
- 3 œufs
- 2 citrons 1/2
- 1 cuillère à café de maïzena.

### Préparation :

- Abaisser la pâte dans un moule à tarte de 24 cm de diamètre.
- Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que cela mousse.
- Puis ajouter les zestes et le jus des citrons, ainsi que le beurre fondu.
- Mettre au four préchauffé à 200°C et laisser cuire 30 minutes.
- Bien surveiller la cuisson.

**Bon appétit**

# La petite gazette du Centre de Santé

## LES POINTS INFO SANTE

Retrouvez les infirmières du Centre de Santé

- ▶ au Centre Social Victor HUGO 14 rue Palissy à La Chapelle Saint Luc.  
En mars :
  - le **jeudi 7** de **14h à 16h** pour la **Journée de la Femme**.
  - le **jeudi 14** de **14h15 à 15h45** pour « **Mars Bleu** », le dépistage du cancer colo rectal, avec la présence d'ADECA 10.
- En avril :
  - le **jeudi 5** de **14h15 à 15h45** sur « le don de soi ».
- ▶ à l'épicerie sociale au 14 rue Léo Lagrange à La Chapelle Saint Luc.  
En avril :
  - les **23 et 26** de **14h15 à 15h45** pour des dépistages de **diabète et d'hypertension**.

*On aime sa mère presque sans le savoir, et on ne s'aperçoit de toute la profondeur des racines de cet amour qu'au moment de la séparation dernière.*

*Guy de Maupassant 1850-1893*



Directeur de la publication : Jean-Louis Defontaine. Tél. : 06.07.10.07.10

N°74 mars, avril 2019 publié à 300 exemplaires, mensuel gratuit, imprimé par la Mairie de La Chapelle Saint-Luc.

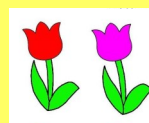
ISSN: 2551-2250 en ligne. ISSN 2498-3217 imprimé. Ne pas jeter sur la voie publique.

## LES MERCREDIS DE LA SANTE

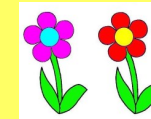
Le premier « mercredi de la santé » de 2019 se déroulera le

- **jeudi 11 avril 2019** de **14 h à 16h30** à l'Espace Bel Air,  
1 rue Bel Air 10420 Les Noës Près Troyes

Pour tous renseignements : Centre de Santé Infirmier des Chapelains



11 D avenue Jean Moulin  
10600 La Chapelle Saint Luc  
tel : 06 07 10 07 10



## LE SUICIDE, PARLONS EN

### Quelques chiffres :

La France est un des pays les plus touchés d'Europe, avec environ **10 000 (dix milles) décès chaque année.**

En France le suicide fait 3 fois plus de morts que les accidents de la route.  
3/4 des suicides sont masculins.

65 % des hospitalisations pour tentative de suicide sont des femmes.



### Les facteurs de risque :

Le suicide est un phénomène **multifactoriel et complexe**, c'est la combinaison de plusieurs facteurs qui interagissent entre eux et qui conduisent au passage à l'acte.

→ isolement social, difficultés financières et professionnelles, relations conflictuelles, addictions, troubles psychiatriques, pertes parentales précoces, évènements de vie négatifs...

→ La crise suicidaire (période où la personne pense au suicide) dure plusieurs semaines puis le suicide devient **LA** solution pour faire cesser la souffrance.

**LA PERSONNE NE VEUT PAS MOURIR MAIS CESSER DE SOUFFRIR**

Sources : <http://suicideecoute.pads.fr> ; <http://sos-suicide-phenix.org>

### Signes d'alerte :

- ▶ expression d'idées ou d'intentions suicidaires : « je serai mieux mort », « vous seriez mieux sans moi », « je veux mourir »...
- ▶ propos dévalorisants : « je suis un raté », « je ne compte plus pour personne », « ma vie n'a plus de sens »...
- ▶ changements de comportement : tristesse, pleurs, sentiment d'échec et d'inutilité, troubles du sommeil, désintérêt général, agressivité inhabituelle, consommation excessive de tabac, drogues, alcool, médicaments...

**C'est l'addition de plusieurs d'entre eux qui doit alerter l'entourage.**

### Comment aider ?

- en étant présent et en écoutant la personne sans juger, culpabiliser ou faire la morale.
- l'inviter à parler de son envie de mourir et à exprimer ses souffrances et ainsi l'aider à trouver ses propres solutions.
- l'encourager à prendre contact avec un professionnel, médecin, psychologue, travailleur social... ou lui conseiller d'appeler une ligne d'écoute où elle pourra exprimer ses idées suicidaires tout en restant anonyme. Comme par exemple :

S.O.S  
Amitié

03 25 73 62 00

J'appelle

01 45 39 40 00  
SUICIDE ÉCOUTE

7j/7 24h/24

SOS  
SUICIDE  
PHÉNIX

01 40 44 46 45