

ROULES FACILES

Ingrédients :

4 tortillas au blé complet
1 avocat mûr
100 g de fromage blanc
200g de thon égoutté
2 tomates
4 poignets de pousses d'épinards
le jus d'un demi citron, sel, poivre.



Préparation :

Eplucher l'avocat, l'écraser et le mélanger avec le fromage blanc, le jus de citron, le sel et le poivre. Tartiner les tortillas de cette préparation.

Sur un bord de chaque tortilla déposer une poignet de pousses d'épinard, 50g de thon émietté et des fines tranches de tomates.

Rouler les tortillas assez serrées, les emballer dans du film alimentaire et réserver au frais jusqu'à dégustation.

BON APPETIT

« Nous devons prendre conscience que nous sommes les seules sources d'organes et que notre corps est une richesse fabuleuse.

Ne pas en faire profiter les autres est comparable à se faire enterrer avec tous ses trésors... Tout ce qui n'est pas donné est perdu ».

Professeur Christian CABROL, pionnier européen des transplantations cardiaques



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

N°70 mai, juin 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



**L'équipe du Centre de Santé Infirmier
vous souhaite un bel été!**



POINTS INFO SANTE

Nos prochains rendez-vous :

Vendredi 18 et vendredi 25 mai 2018
au Centre Social Victor HUGO de 14h à 15h30
Thème : Alimentation (enfants/ adultes)

Vendredi 29 juin 2018 Fête des p'tits bouts
au Centre Social Victor HUGO de 9h à 12h
Test de dépistage du diabète et d'hypertension

**N'oubliez pas la reprise de nos
mercredis de la santé !**

Pour tous renseignements :
Centre de Santé Infirmier des Chapelains
11D Avenue Jean MOULIN
10600 La Chapelle Saint Luc
Tél : 03 25 79 69 22

DON D'ORGANES....DON DE SOI

- C'est permettre à quelqu'un de continuer à vivre en remplaçant un organe qui ne fonctionne plus.
- C'est permettre à quelqu'un qui est malade de retrouver une existence normale.
- C'est aider son prochain



Il n'y a pas d'âge pour être donneur d'organes (sauf pour le don de moelle osseuse où il faut avoir entre 18 et 51 ans) tout dépend de l'état fonctionnel des organes et des circonstances du décès.

Que peut on donner ?

- ▶ **de son vivant :**
moelle osseuse, rein, peau, fragments osseux, lobe hépatique (foie), lobe pulmonaire (exceptionnellement).
- ▶ **après la mort (mort cérébrale) :**
cœur, foie, rein, poumon, cœur-poumon, pancréas, os-cartilage, cornée, peau, intestin (rarement).

Source : www.france-adot.org

Et après le prélèvement ?

Le corps est restauré et les traces opératoires sont pratiquement invisibles, la loi l'impose.

EN FRANCE,
**nous sommes tous
donneurs d'organes**
SAUF SI NOUS AVONS
EXPRIMÉ NOTRE REFUS

La loi Française dit que la volonté du défunt prime sur toutes les autres.

- ✧ que vous souhaitiez devenir donneur ou pas, l'important est de le dire à vos proches.
- ✧ si vous ne désirez pas donner vos organes inscrivez vous sur le registre national des refus ou écrivez une lettre de refus que vous gardez sur vous.
- ✧ si vous voulez donner, portez sur vous la **carte d'ambassadeur du don d'organes**.

**Je suis ambassadeur
DU DON D'organes**

Nom : _____
Prénom : _____ Né(e) le : _____

Je sais que la Loi fait de chaque Français un donneur présumé, mais par ce document en date du ____/____/20____, j'affirme ma volonté de donner mes organes et tissus après décès et j'en ai informé mes proches.

FRANCE ADOT Signature : _____
Fédération des Associations pour le Don d'Organes et de Tissus humains
BP 35 - 75462 PARIS Cedex 10

www.france-adot.org

La loi de modernisation de notre système de santé (n°2016-41 du 26 janvier 2016) renforce le principe du consentement présumé du don d'organes. Elle précise les modalités de refus du prélèvement et clarifie le rôle des proches.