

## Riz au curry et crevettes pour 4 personnes

400 g de crevettes cuites  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
250 g de riz  
2 cuillère à soupe de curry en poudre  
Huile d'olive

- 1) Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée.
- 2) Pendant ce temps, lavez, épépinez et coupez les morceaux de poivrons en dés.
- 3) Faites les revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive pendant une dizaine de minutes.
- 4) Ajoutez les crevettes décortiquées et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- 5) Egouttez le riz, reversez-le dans la casserole et ajoutez-y les légumes et crevettes.
- 6) Saupoudrez de curry et versez un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et servez chaud.



# MSP

Vous êtes, en ce lieu, pris en charge par une équipe de soignants au sein d'une

### **Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP).**

L'exercice des travailleurs au sein de la MSP implique, si nécessaire, un échange d'informations entre ses membres, pour apporter une prise en charge, la plus adéquate et la plus coordonnée possible, aux demandes de soins sous toutes leurs formes.

Pour cette raison, les membres de la MSP se rencontrent régulièrement en réunions de coordination et échangent les seules informations utiles à la prise en charge des patients.

Ces travailleurs échangeant des informations concernant des dossiers (para)médicaux, se sont engagés à respecter le secret médical strict.

**Vous êtes en droit de refuser** le partage d'informations vous concernant entre soignants, au sein de la MSP.

Si vous souhaitez refuser ce partage d'informations entre une partie ou toute l'équipe soignante, parlez-en à l'un des soignants de l'équipe ou aux secrétaires-accueillantes.

## Le p'tit écho du collectif santé Février 2020 La grippe



### Horaires du secrétariat :

Du lundi au vendredi de 8h00 à 12h30 14h00 à 18h30 et le samedi de 8h00 à 12h00  
Vous avez la possibilité de prendre rendez-vous en ligne:

### **Doctolib.fr**

Les urgences médicales (hors nécessité de soins hospitaliers) sont gérées du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00 et le samedi de 8h00 à 12h00

En dehors des heures d'ouverture du cabinet, **appelez le 15** (même pour un simple conseil médical)

Téléphone : **05 56 20 70 00**

# La grippe

La grippe est une infection virale qui survient surtout lors d'épidémies annuelles entre décembre et avril.

## > LES SIGNES

- Une fièvre soudaine élevée (39-40°C), des frissons
- Une sensation de malaise et de fatigue
- Des douleurs articulaires et musculaires, des maux de tête
- Parfois, une toux sèche et un mal de gorge

**L'évolution est en général bonne en 3 à 7 jours.**

## > LA TRANSMISSION

Les virus en cause se transmettent:

par l'air et surtout **par les mains** contaminées lors de la toux, le mouchage ou les éternuements.

Une personne malade est contagieuse un jour avant d'avoir les signes de la maladie et le reste pendant 7 jours.

## > QUELS SONT LES RISQUES?

Chez les adultes sains, la grippe guérit le plus souvent sans traitement en une semaine. La fièvre dure de 2 à 5 jours. La toux, la fatigue durent jusqu'à 3 semaines. Chez les personnes fragiles, la grippe peut entraîner plus souvent des complications: pneumonie ; aggravation d'une maladie préexistante (cardiaque, rénale, diabète, asthme), accouchement prématuré; etc.

La grippe peut être responsable de décès, généralement chez ces personnes à risques.

## > LE VACCIN

Le vaccin diminue le risque d'être infecté ou la gravité de l'infection lorsqu'elle a lieu et notamment les décès. Il est bien toléré. Le vaccin doit être administré tous les ans car le virus change en permanence.

Il est fortement recommandé chez les personnes à risque :

- les personnes âgées(>65 ans)
- les femmes enceintes
- Les personnes atteintes de certaines maladies chroniques (du poumons, du cœur, du rein, du foie, de l'immunité, de cancer, de diabète)

## >LE TRAITEMENT

- **PARACETAMOL** en cas de fièvre ou de douleurs
- **SERUM PHYSIOLOGIQUE** pour le lavage fréquent du nez en cas d'obstruction nasale

**NB: Les antibiotiques sont inutiles.**

## > LES MESURES ASSOCIÉES

- Bien boire, surtout en cas de fièvre importante, pour éviter la déshydratation
- Eviter l'exposition au tabac et à la pollution
- Repos
- Eviter les collectivités (école)

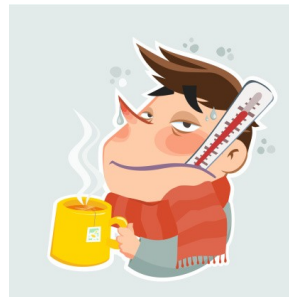
## > LES RÈGLES D'HYGIÈNE

- Mettre l le bras devant la bouche lors de la toux ou d'éternuements;
- Se laver les mains après s'être mouché, avoir toussé ou éternué. Jeter les mouchoirs usagés.

## > QUAND RECONSULTER

Si apparaissent:

- une gêne respiratoire
- de la fièvre persistante (> 4-5 jours)
- du sang dans les crachats
- **Si vous êtes inquiet**



## Numéro des soignants de la MSP :

**Infirmiers** : 05 56 20 80 88

**Médecins** : 05 56 20 70 00

**Infirmière Asalée** : 06 10 21 64 36

**Ostéopathe** :

Maxime MONTBORD : 06 84 57 73 50

**Orthophonistes** :

Alice THINE : 06 69 56 65 16

Léa CHEVALIER : 07 83 64 02 56

**Sages-femmes** :

Romain BRUGEL : 06 81 11 52 33

Sandrine DELVILLE : 06 17 45 01 72

**Psychologue** :

Arièle AGLAEE CARTON : 06 15 59 40 28

Sabine CHARRU : 06 30 61 63 18

Numéro d'urgence:

**Pompier** : 18

**SAMU** : 15

**Police** : 17

**Enfance en danger** : 0 800 22 55 55

**Femme victime de violence** : 3919

**Homme victime de violence** : 09 81 02 82 89