

Poulet au lait de coco et curry (2Pers)

- 2 blancs de poulet
- 20 cl de lait de coco
- 3 cuillères à soupe de curry
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- sel
- 1 tomate
- Poivre

Coupez le poulet en morceaux. Dans un saladier mettre le poulet, 1 cuillère d'huile d'olive, le curry et le gingembre, bien mélanger. Laisser mariner le poulet 30 minutes minimum.

Émincer l'oignon. Laver la tomate et la couper en dés.

Dans une sauteuse, faire revenir les oignons dans le reste d'huile. Il faut qu'ils deviennent transparents (ils ne doivent pas colorer). Ajouter ensuite le poulet et faire revenir encore 5 minutes.

Pour finir, ajouter les tomates et le lait de coco, mélanger et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes.

Servir avec du riz, ou pâtes, des courgettes ...



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.

L'écho du Collectif Santé La Gastro Novembre 2022



Pour la prise de rendez-vous:

Horaire du secrétariat

Médecin :

Du lundi au vendredi
de 8h00 à 12h30 14h00 à 18h00
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

MSP

La « gastro » ou gastro-entérite est une maladie due à un virus (le plus souvent). Dans la majorité des cas elle se présente avec de la diarrhée (selles liquides) et/ou des vomissements, parfois simplement nausées et maux de ventre. Le plus souvent c'est une maladie fatigante, qui peut donner un peu de fièvre mais qui est rarement grave. Elle dure en général moins de 7 jours.

Cependant et surtout chez les petits enfants (moins d'un an) il faut surveiller qu'une déshydratation ne survienne pas suite aux diarrhées et éventuels vomissements.

La transmission se fait par la salive et les mains, la meilleure protection est de bien se laver les mains.

Traitement:

Le seul traitement est de compenser les pertes en eau en se réhydratant.

Il faut s'alimenter et boire en petites quantités fractionnées (compotes, repas légers, biberons chez les petits, yaourts, riz ou pâtes...).

Si rien d'autre ne passe, il faut utiliser les sachets de **réhydratation par voie orale** ou de l'eau sucrée.

Chez les petits de moins de 2 ans, le lait est souvent le mieux accepté et doit être continué.

LA GASTRO

Selon l'intensité des symptômes, des anti-diarrhéiques ou anti-nauséeux pourront vous être proposés, mais après avis médical. En effet, certains peuvent être contre-indiqués selon l'âge ou dangereux.



Numéro des soignants de la MSP :

Infirmiers : 05 56 20 70 00 Taper 2

Médecins : 05 56 20 70 00 Taper 1

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 :

Charlotte LAINE & Coralie MOAL :

05 56 20 70 00 Taper 3

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