

MSP

Soupe au potiron Muffin à la mûre

1 potiron	300g de carottes
200g d'oignon	200g de poireau
20g de beurre	3 gousses d'ails
40cl de crème fraîche	sel

- Tailler les légumes en gros dés. Les faire suer dans le beurre.
- Mouiller avec 1,5 l d'eau. Ajouter l'ail écrasé et le bouquet garni. Cuire 1 heure.
- Passer au moulin à légume ou au mixer. Ajouter la crème fraîche, et servir chaud.

1 œuf 80g de farine 150g de sucre
2cl de lait 50g de beurre 0.5 sachet de levure
3 poignées de mûre ou myrtille

- Préchauffez le four à 180°C. (thermostat 6)
- Battez l'œuf et le sucre. Ajoutez le beurre. Mélangez la farine et la levure.
- Incorporez alternativement la farine et le lait au mélange de beurre, sucre et œuf.
- Ajoutez les trois poignées de mûres ou myrtilles à la pâte. Répartissez la préparation dans 6 moules à muffins.
- Cuisez 20 minutes environ. Laissez refroidir.



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.

L'équipe soignante

L'écho du collectif Santé Novembre 2022 Rhino ou « rhume »



Pour la prise de rendez-vous:

Horaires du secrétariat :

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

La rhino ou « rhume »

- Une « rhino » (ou rhume) est une infection virale, gênante mais sans gravité qui provoque généralement un écoulement du nez, un mal de gorge, de la fièvre et de la toux. Elle est très fréquente, les enfants ont souvent entre 3 et 8 « rhino » par an.
- Elle guérit en général sans traitement en une ou deux semaines. Les traitements ne visent qu'à améliorer un peu le confort mais ne modifient pas l'évolution naturelle de la maladie : ils ne préviennent pas les rares cas de surinfection.
- Il est très souvent possible de se traiter sans demander d'avis médical. Il faut consulter si:
 - fièvre persistante plus de 3 jours ou si elle est mal tolérée (enfant qui ne mange ou ne boit plus du tout).
 - état général inquiétant.
 - un symptôme inhabituel attire votre attention.

Le meilleur traitement est souvent le plus simple

- **Se moucher régulièrement et faire des lavages de nez** (dosettes de sérum physiologique, Rhinohorn©...). Chez les enfants le mouchage n'est pas efficace avant 5 ans, il faut faire des lavages de nez au moins 3 fois par jour (le mouche bébé n'est pas nécessaire).
- En cas de fièvre supérieure à 38°5 ou de douleur, on peut utiliser du *paracétamol* pour soulager fièvre et douleur.

- Sucrer des confiseries et prendre des boissons chaudes peut aider à apaiser la toux et le mal de gorge.
- Les inhalations de vapeur d'eau peuvent être utiles. **Attention** au risque de brûlure, en particulier chez les enfants.
- La toux est un moyen de défense naturel qui ne nécessite habituellement pas de traitement.

Il n'existe pas de médicament pour supprimer le virus:

- Les antibiotiques ne sont utiles que dans les affections bactériennes.
- Aucun traitement nasal (« sprays ») ou sirop pour la toux n'est vraiment utile, et certains sont dangereux (le lavage de nez est plus utile).
- Les comprimés contenant de la *pseudoéphédrine* exposent à des risques rare mais graves, ils ne doivent jamais être utilisés.



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 72 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