

LE PETIT JOURNAL DE NEPTUNE



maison médicale
NEPTUNE

Quadrimestriel

MARS - AVRIL - MAI - JUIN

N°41

EDITO.....4

NEWS

Actualités de la maison médicale.....5

Neptune et son nouveau site internet.....6

PREVENTION

Point info sur la vaccination.....8

Dépistage du cancer du côlon.....12

ASSOCIATIONS DU QUARTIER

Fracture numérique.....15

Les aides sociales.....18

AMO : Atmosphères pour les ados.....22

EDITO

Que retenir de cette année, un an, où il a fallu TENIR?

De mars de 2020 à mars 2021, une année étrange, où il nous a beaucoup fallu nous adapter : aux masques, à la distance, au manque de perspectives, au tout numérique, à ne plus serrer dans les bras nos familles, ami·e·s...

Cette année inédite ! Espérons qu'elle sera la promesse d'un certain renouveau, ne fût-ce que par les interrogations qu'elle aura fait naître.

2021 : Perspective du vaccin qui on l'espère tiendra sa promesse et nous permettra à nouveau d'être là, proche les un·e·s des autres. Qu'elle permettra à tous les artistes, les restaurateurs, les coiffeurs et tant d'autres de retrouver le chemin de leur travail.

Ici à la maison médicale les médecins, les kinés et infirmières sont vaccinés, et bientôt ils seront rejoints par l'accueil et la psychologue. Nous sommes prêts à répondre à toutes vos questions et vos inquiétudes.

Vous trouverez dans ce petit journal un article sur la vaccination, la fracture numérique, les aides du CPAS,... Et l'arrivée DE NOTRE NOUVEAU SITE INTERNET ET SON NOUVEAU LOGO ! A découvrir de toute urgence !

Prenez soin de vous
L'équipe de la maison médicale

LES NEWS DE LA MAISON MÉDICALE

Arrivées et départ

Du côté des médecins...

Nous avons le plaisir de vous annoncer le retour du Dr Abada Aliénor, qui nous revient en pleine forme de son congé de maternité.

Le Dr Maier Sophie après avoir fait son assistanat et un remplacement chez nous prend son envol et ouvrira son cabinet dans sa région. Nous lui souhaitons une belle continuation !

Du côté des kinés...

Juliette Poty a terminé son remplacement à Neptune et travaille aujourd'hui à la Clinique du périnée de l'hôpital St-Pierre.

Sandrine Peeters a quitté Neptune pour aller vivre et travailler en Martinique. Nous lui souhaitons bonne continuation!

Les activités de la maison médicale

Actuellement la plus part de nos activités sont suspendues. Nous maintenons seulement des balades avec les participantes du café des femmes.

Livia et Céline

NEPTUNE A SON SITE INTERNET

Ca faisait longtemps qu'on y pensait et la pandémie nous a donné l'impulsion pour le créer. Le voici donc, tout beau, tout chaud ! Notre nouveau site internet !

www.mmneptune.be

Vous y trouverez les informations pratiques (heures d'ouverture, prise de rendez-vous, modalité inscription, désinscription...) l'offre de consultations et les activités que nous proposons.

Vous y trouverez aussi l'actualité du moment : campagne de dépistage, ateliers, vaccination, pandémie, prévention...

Nous espérons qu'avec ce site internet vous pourrez être mieux informé de ce qui se passe à la maison médicale.

N'hésitez pas à nous communiquer vos remarques, positives ou négatives, elles nous aideront à vous transmettre, de la meilleure manière possible les informations.



Un petit journal qui va se transformer en Newsletters

Vous avez ici dans les mains votre dernier petit journal. Il va se transformer en newsletters. Vous aurez la possibilité de vous inscrire à la newsletter en encodant votre adresse mail sur le site ou en scannant le QR CODE affiché dans les salles d'attente. Nous pensons envoyer une dizaine de newsletter par an. Ces newsletters seront aussi imprimées au format papier ce qui permettra à ceux qui le veulent de continuer à recevoir l'information sans passer par le site web.

Un nouveau logo, pourquoi ?

Ça fait longtemps qu'on en rêvait ! On a profité de la création du nouveau site internet pour le créer.

Nous voulions un logo qui parle de nous, de nos valeurs, de qui on est.

La maison médicale se veut d'offrir l'accès à une médecine de quartier, proche des gens. Nous voulons œuvrer ensemble pour le bien-être de tout un chacun, participer à une transformation sociétale et participer à donner les outils à chacun pour faire des choix pour sa vie. C'est un peu tout cela qu'on a voulu représenter dans ce nouveau logo.

Nous avons travaillé avec Fabienne Bonnoron qui est graphiste.

Nous sommes donc fières de ce nouveau logo que vous trouverez en couleur sur la couverture de ce petit journal.

Livia et Céline

POINT INFO VACCINATION COVID

Lorsqu'on tombe malade, le système de défense de notre corps fabrique des anticorps pour lutter contre le microbe (virus, bactérie...). Ces anticorps sont majoritairement fabriqués dans nos ganglions, ces petites « boules » qui gonflent sous la mâchoire quand on fait une angine par exemple. Ils permettent de combattre et d'éliminer le microbe.

Que se passe-t-il dans notre corps quand on se fait vacciner contre le COVID 19?

Plusieurs types de vaccins ont été mis en place. Mais tous les vaccins ont le même but : apprendre à notre système immunitaire à fabriquer ses défenses contre le Sars-Cov2 responsable de la COVID19.

Deux grandes catégories de vaccins sont utilisées actuellement :

- *Le vaccin à virus atténués :*

Il contient une faible quantité de virus soit mort, soit affaibli (atténué). Une fois dans le corps, le système de défense va réagir sans toutefois provoquer la maladie. Se faire vacciner, c'est donc introduire dans notre organisme un microbe rendu inoffensif.

- *Le vaccin à ARN messenger ou dit vaccin inactivé:*

Nous vous proposons cette vidéo qui explique très bien ce mode de vaccination.

https://youtu.be/v_TGhhUfwgl

Si par la suite on est infecté par le COVID, nos défenses immunitaires vont s'activer directement et vont le neutraliser avant que la maladie ne puisse se développer.

Comment avons-nous pu produire un vaccin si vite ?

C'est parce que toutes les parties concernées dans le monde en ont fait une priorité (Chercheurs, gouvernements, producteurs). Beaucoup d'argent public a été mis sur la table pour financer la recherche et la production. Ensuite, les firmes pharmaceutiques n'ont jamais tant collaboré, ce qui a permis de faire avancer la recherche plus vite.

De plus, pour tester chaque médicament, il faut faire des études sur les animaux, ensuite sur les humains. Étant donné le nombre de personnes concernées par cette maladie, il n'a pas été compliqué de trouver les personnes qui répondaient aux critères des essais cliniques (dizaines de milliers de personnes).

Pourquoi est-il important de se faire vacciner ?

La vaccination permet de se protéger, de protéger les autres et d'éviter la réapparition de dangereuses maladies.

Nous pourrions imaginer, si nous sommes suffisamment nombreux à se faire vacciner, reprendre une vie normale.

La vaccination COVID comporte-t-elle des risques ?

Oui comme tous les médicaments, mais les effets indésirables ne surviennent pas chez tout le monde. Ils sont généralement légers à modérés et disparaissent d'eux-mêmes après quelques jours : rougeurs au point d'injection, fatigue, douleurs musculaires, frissons, fièvre, maux de tête.

Les effets indésirables prolongés ou sévères, tels que les réactions allergiques sont extrêmement rares mais ne peuvent pas être exclus.

Le vaccin est-il déconseillé pour certaines personnes ?

Oui pour les personnes allergiques à un des composants du vaccin. Ceci est à discuter avec votre médecin traitant si vous avez des doutes.



Le vaccin protège-t-il immédiatement contre le COVID 19 ?

Il faut attendre les deux injections pour obtenir une efficacité à 95%. Les recherches ne peuvent pas encore nous dire si une personne vaccinée peut être contagieuse. Nous ne connaissons pas à l'heure actuelle combien de temps la vaccination est efficace.

Est-il nécessaire de se faire vacciner si on a déjà eu le COVID ?

Oui. Dans l'état actuel des recherches on ne peut pas dire si une personne qui a déjà eu le COVID 19 peut rester immunisée contre la maladie.

Comment est administré le vaccin ?

Il est généralement injecté dans le muscle supérieur du bras. La plupart des vaccins sur le marché nécessite de faire deux injections à plusieurs semaines d'intervalle. Le vaccin est gratuit.

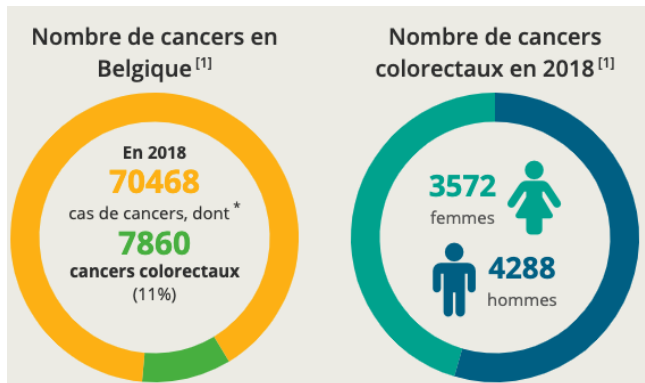
Si vous avez des questions n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Céline et Thomas

DEPISTAGE CANCER COLON ET RECTUM

Lien vers une vidéo qui explique le dépistage du cancer du côlon :

<https://www.youtube.com/watch?v=NCKS-QOW0vs&feature=youtu.be>



QU'EST-CE QU'UN CANCER COLO-RECTAL ?

Le cancer colorectal est le troisième cancer le plus fréquent chez l'homme et le deuxième chez la femme. Il représente aussi la deuxième cause de décès par cancer chez l'homme et la troisième chez la femme.

Ici, nous parlons principalement de l'adénocarcinome primitif du colon ou rectum. C'est une petite boule de cellules qui peut grossir, saigner et puis donner des métastases (autres petites boules qui se trouveraient ailleurs que dans le colon ou le rectum) si le cancer n'est pas pris en charge à temps.

QUI EST CONCERNE PAR CE DEPISTAGE?

Les hommes et les femmes de 50 à 74 ans.

Une lettre vous sera envoyée dans les 2 ans suivant votre anniversaire de 50 ans, vous invitant à réaliser un test.

Si vous avez réalisé une colonoscopie (une caméra qui visite les intestins) et que tout était normal, l'invitation à réaliser le test sera envoyée après 5 ans.

Cela ne concerne PAS les patients ayant des antécédents familiaux de cancer colorectal ou une maladie intestinale inflammatoire qui doivent réaliser ces tests plus précocement.



COMMENT CA MARCHE A BRUXELLES ?

Ce test est gratuit.

Un courrier vous invite à vous rendre chez votre pharmacien, afin de recevoir un kit Colotest gratuitement.

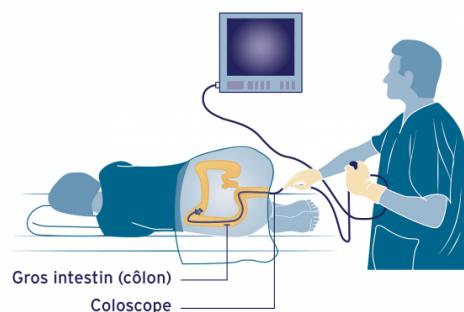
Ce kit vous permettra de prendre un petit échantillon de selles et de le mettre dans un pot. Celui-ci est ensuite à envoyer par la poste pour être analysé afin de rechercher du sang invisible à l'œil nu.

Les résultats vous sont ensuite renvoyés par la poste et arrivent chez votre médecin.

Si le test est positif (3% seulement des cas), votre médecin vous demandera de réaliser une colonoscopie.

On vous endort et un médecin introduit une caméra dans le rectum et le gros intestin afin de rechercher la cause du saignement et en faire une biopsie (petit échantillon prélevé).

S'il s'agit d'un cancer, c'est probablement encore un stade débutant.



Le but du dépistage c'est donc de trouver une lésion à temps, pour pouvoir l'enlever, la traiter rapidement et avoir de meilleures chances de guérison.

QUE FAIRE POUR DIMINUER LE RISQUE D'AVOIR UN CANCER COLORECTAL ?

- Avoir une activité physique régulière.
- Boire de l'eau.
- Manger des fruits et des légumes. Eviter la viande rouge et l'excès en sel.
- Eviter le tabac et l'alcool.
- S'informer auprès de vos parents pour savoir si ils ont des maladies des intestins.
- Poser des questions à votre médecin traitant et participer au dépistage de ce cancer.

Thomas

LA FRACTURE NUMERIQUE

L'expression « fracture numérique » fait référence au fossé qui se creuse entre les citoyen·ne·s qui ont un accès aux nouvelles technologies et maîtrisent leur usage, et ceux pour qui ces technologies représentent un défi (financier, d'apprentissage...) difficile à relever, au risque, parfois, de voir leur exclusion renforcée.



En effet, depuis une vingtaine d'années, on assiste à la numérisation croissante des services ex : e-banking, e-administration, e-health... La majorité des transactions s'effectuent en ligne et les relations avec les citoyens se dématérialisent.

Ce phénomène s'est accentué pendant la crise du covid-19 et le confinement a poussé à la fermeture de la plupart des services aux personnes, des administrations publiques et même, un temps, de la Maison Médicale. Tout a dû se faire « en ligne » : télétravail, téléconsultation, cours en ligne,...

Pour ne pas être exclu du système, certains ont dû s'équiper de matériel

informatique, d'une connexion à internet. D'autres ont dû apprendre à maîtriser ces technologies.

Tout cela crée de grandes inégalités et on remarque également un non recours aux droits sociaux.

C'est pourquoi, différentes associations se mobilisent pour lutter contre l'exclusion numérique d'une partie de la population.

Le réseau CABAN (Collectif des Acteurs Bruxellois de l'Accessibilité Numérique) fédère ces associations qui luttent contre la « fracture numérique » à Bruxelles.



Les acteurs du réseau CABAN animent notamment des **Espaces Publics Numériques** (EPN), c'est-à-dire des centres informatiques qui mettent à disposition du public (gratuitement ou pour un prix symbolique) des ordinateurs avec un accès à internet et des imprimantes. Ils proposent un accompagnement dans l'utilisation et l'appropriation (formations, ateliers) de ces outils.

L'asbl ARC en fait partie. Elle propose différents ateliers dont un **EPN** accessible à l' « espace 51 » de la rue Vogler 51.

Ils dispensent des **formations** en partenariat avec Bruxelles formation.

L'asbl organise des **cafés numériques** : en petit groupe avec la présence d'un animateur·rice, les participant·e·s sont amené·e·s à parler de leurs attentes, leurs besoins mais aussi de leurs freins. Ensuite, ils passent à la pratique sur un ordinateur.

Pour ceux et celles, qui ne voudraient pas apprendre à se servir d'un ordinateur mais en auraient besoin pour, par exemple, faire un paiement, prendre un rdv en ligne, envoyer un email...ils peuvent avoir recours à l'**informaticien public** de l'asbl.



Enfin pour les étudiant·e·s qui n'ont pas le matériel pour suivre les cours en ligne, le **cpas de Schaerbeek** peut vous aider financièrement 02/539.50.90 ainsi que AIBRUX pour trouver du matériel 02/539.00.12.

Nora

AVEZ-VOUS DROIT A UNE AIDE SOCIALE ?

Le CPAS de Schaerbeek peut octroyer des aides matérielles, sociales, médicales ou encore psychologiques aux personnes qui ne peuvent plus faire face aux dépenses quotidiennes en raison de la crise sanitaire.

Pour qui ?

Cette aide s'adresse à toute personne qui subit les répercussions de la crise du Covid-19. Elle n'est donc pas limitée aux seuls bénéficiaires du droit à l'intégration.

Les cas de figures sont nombreux :

- Les travailleur·e·s des secteurs culturels et événementiels
- Les indépendant·e·s
- Les travailleur·e·s qui ont perdu une partie de leurs revenus et qui doivent faire face à une dépense imprévue
- Les travailleur·e·s actifs dans l'économie collaborative
- Les travailleur·e·s occupé·e·s à temps partiel
- Les étudiant·e·s jobistes
- Les personnes souffrant d'un handicap
- Etc



Ces aides seront octroyées aux personnes qui en font la demande après analyse individuelle. Par contre, elles ne s'adressent pas aux personnes qui n'ont pas – ou plus – de titre de séjour leur permettant de résider de façon régulière sur le territoire belge.

Pour quelles interventions ?

Aide au logement

En matière de loyers et de charges, à l'exception de la garantie locative.

Aide en matière d'énergie

Relatives à la consommation d'énergie (gaz, électricité, eau), y compris des aides à l'accompagnement et la guidance sociale et budgétaire.

Aide psychosociale

Relative à la prise en charge de coûts d'intervenants professionnels reconnus dans le traitement des violences conjugales, des problèmes d'anxiété et troubles psychiatriques.

Aide en matière de santé

Il s'agit de la prise en charge de frais médicaux : consultations, médicaments, factures d'hôpitaux,... et l'achat de masques, gel et gants.

Aide à l'accessibilité numérique et soutien scolaire

Soutien numérique notamment en vue de favoriser les démarches en ligne, les contacts sociaux et le soutien scolaire.

Aide financière

Pour des factures impayées du fait d'une diminution des ressources, médiation de dettes,...

Egalement pour des besoins de première nécessité, dont l'intervention dans les couts de transports, l'achat de vêtements, l'achat de lunettes,...

Aide pour les familles en difficulté

Dans le cadre de la lutte contre la pauvreté infantile : intervention dans les couts de stages et activités parascolaires, pour les inscriptions en club de sport,...

A qui s'adresser ?

CPAS de Schaerbeek

Boulevard Auguste Reyers 70

1030 Schaerbeek

Téléphone : 02/ 240 30 80

E-mail : info@cpas-schaerbeek.brussels

Comment y accéder ?

Tram 7 et 25 (arrêt Diamant)

Bus 21 ou 79 (arrêt Diamant)

Accueil



Du lundi au jeudi : de 8h à 12h et de 12h50 à 16h30

Le vendredi : de 8h à 12h

Le port du masque est obligatoire pour entrer au CPAS !

Source de l'article : CPAS de Schaerbeek

Céline et Livia

Gros plan sur : « AtMOsphères, là où des jeunes peuvent prendre une bouffée d'oxygène »

Atmosphère l'AMO qui se trouve dans les anciens locaux de la maison médicale (Chaussée d'Haecht 450).

Pour découvrir leur travail je vous invite à lire l'interview donné par Khaled Boutaffala à la coordination sociale de Schaerbeek :

Bonjour Khaled, au fait, c'est quoi une AMO ?

Khaled Boutaffala : « Une AMO est un service d'Actions en Milieu Ouvert. Il s'agit d'une association qui s'adresse aux jeunes et qui est reconnue et financée par la Fédération Wallonie-Bruxelles (secteur Aide à la jeunesse). Nous avons deux missions principales : l'une est la Prévention éducative (PE) et l'autre est la Prévention sociale (PS).

La prévention éducative consiste en un travail d'écoute, individuel, à la demande du jeune, de sa famille ou familial. Il peut s'agir d'un accompagnement dans ses démarches ou de donner une réponse à sa demande d'information ponctuelle.

La prévention sociale vise à améliorer les conditions de vie, l'ancrage social du jeune via des actions communautaires et collectives. Un des objectifs est de valoriser la parole des jeunes et de la faire remonter vers les décideurs politiques.

Les AMO sont destinées à tous les jeunes jusqu'à 18 ans et à leur famille. Des dérogations sont possibles pour les 19-22 ans, ce qui est notre cas. Nous accueillons les jeunes dans nos locaux et nous faisons également un travail social de rue en allant vers les jeunes, en investissant par exemple les alentours des écoles pendant l'heure du midi.

Si je devais définir notre travail en quelques mots clés ce serait : travail

hors mandat – secret professionnel – gratuité – disponibilité (6j/7) – ouvert à tous les jeunes – écoute – culture et citoyenneté ».

Je suis un jeune Schaerbeekois de 17 ans, qu'est-ce qu'AtM0sphères peut m'apporter ou que puis-je attendre de cette association ?

KB: « Nous allons tout d'abord t'accueillir et t'écouter. En fonction de nos échanges, nous te ferons des propositions qui te permettront de répondre à ta demande d'aide s'il s'agit d'une question administrative.



Nous pouvons également t'accompagner dans la réalisation du projet que tu souhaites mettre en place.

A titre d'exemple, nous pouvons autant répondre à tes demandes de conseils sur ta scolarité, sur tes difficultés financières ou sociales, sur tes soucis avec la justice,...

Si ton souhait est par exemple d'enregistrer des chansons nous allons t'apporter une aide dans la phase écriture puis pour les captations

sonores jusqu'à arriver à un résultat qui te satisfait.

Je suis la maman d'une jeune de 16 ans en pleine crise d'adolescence et en décrochage scolaire, puis-je m'adresser à votre organisation ?

KB : « Oui, mais tout en sachant que pour une AMO c'est le jeune qui reste au centre de notre travail.

Si le jeune n'est pas du tout demandeur de réfléchir ensemble aux raisons de son décrochage, nous ne pouvons ni voulons le contraindre. Dans ce type de situations, nous donnerons des conseils à la maman mais nous ne pourrons aller plus loin. Pour toutes demandes d'interventions, nous orienterons la maman vers des services pour adultes.

Si, par contre, le jeune est demandeur nous pouvons alors commencer notre travail de recherche de solution.

Nous sommes souvent interpellés par des familles monoparentales, le plus souvent des mamans, pour des questions scolaires. Elles ne s'en sortent plus avec des enfants en décrochage scolaire, qui vivent la nuit et qui ont pris les pleins pouvoirs à la maison ».

Après presque un an de crise sanitaire quels retours vous font les jeunes sur leur situation ?

KB : « Notre association n'a jamais fermé ses portes pendant la crise et reste ouverte 6 jours sur 7 pour les accueillir au mieux.

Il faut reconnaître que c'est très compliqué actuellement d'accueillir les jeunes avec toutes les mesures sanitaires que l'on doit respecter. Nous prévoyons des activités pour des groupes de 2 jeunes pour les sortir de leur routine. C'est malheureusement au moment où les jeunes vivent le plus de tensions à la maison et à l'école qu'ils ont le moins de lieux pour décompresser, s'évader de leur quotidien.

Nous remarquons une augmentation sensible des problèmes de santé

mentale avec notamment des jeunes qui sont passés de l'enfance à l'âge adulte trop rapidement.

Et aussi beaucoup de tensions entre jeunes et policiers. Par la force des choses les jeunes sont souvent à l'extérieur et les forces de l'ordre les contrôlent régulièrement et les sanctionnent quand ils ne respectent pas les consignes.

Il y aussi toute une série de jeunes qui attendaient impatiemment d'avoir 16 ans pour se frotter au monde du travail et obtenir leur premier job étudiant... Ils sont plus que déçus ».

AtMOsphères - AMO
Chaussée de Haecht, 450
1030 Schaerbeek
02 218 87 88

Site web : <https://www.atmospheres-amo.be/>

Heures d'ouvertures actuelles : Lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 10h à 18h

Modalités d'accès : Permanence

- Soit par téléphone lors de nos horaires d'ouverture classique
- Soit lors de nos permanences sur place :
Lundi –Mercredi – Vendredi de 13h à 17h et le Samedi de 10h à 13h.
- Ou sur rendez-vous si cela est nécessaire en dehors de ces horaires

Langues dans lesquelles une personne peut être accueillie :

Français, Néerlandais, Anglais, Arabe, Chaldéen

L'équipe : éducateurs, assistants sociaux et criminologue.

The logo for AtMOsphères features the word 'atmoSPHÈRES' in a bold, sans-serif font. The letters 'atmo' are in red, while 'SPHÈRES' is in black. The 'O' in 'atmo' is a white square with a red border.

Recette de printemps

Tagliatelles de carottes aux pois cassés

Pour 4-5 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson 30 min

Ingrédients

400 g de carottes

100 g de pois cassé secs

2 poignées de airelles (ou de canneberges)

2 càs de coriandre fraîche

Vinaigrette : 4 cuillère à soupe d'huile de colza, le jus d'une orange, 1 gousse d'ail hachée, 3cm de gingembre, râpé, 1 cuillère à café de cumin en poudre, 1 cuillère à café de sauce soja, sel et poivre

Préparation

Cuisez environ 30 minutes les pois cassés, puis laissez refroidir. Les mélanger avec de la sauce soja.

Avec l'économe, obtenez des « tagliatelles » en coupant les carottes dans le sens de la longueur.

Ciselez la coriandre, râpez le gingembre.

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile, le jus d'orange, le gingembre râpé, l'ail finement haché et le cumin.

Dans un saladier, disposez les carottes, puis au centre mettre les pois cassé et enfin les airelles. Servez la vinaigrette à part.

Cake à la carotte

La mesure pour mesurer les ingrédients est le mug. (Grande tasse)



Ingrédients : pour 1 Cake

- 2 œufs
- 3/4 mug de sucre complet canne (150gr)
- 3/4 de mug d'huile d'olive première pression à froid (180ml)
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1 sachet de levure chimique
- 1 mug de farine complète ou blanche (115gr)
- 2 tasses de carottes râpées ou panais râpées
- 1 + 1/2 tasse de noix et noisettes hachées ou concassées
- 1 pincée de sel

Préparation :

Mélanger huile + sucre jusqu'à faire blanchir le mélange.

Ajouter les jaunes d'œufs et bien mélanger. Garder le blanc sur le côté.

Incorporer ensuite la farine, la cannelle, la levure et une pincée de sel.

Rapper les carottes ou le panais (selon la saison) et les introduire à la préparation.

Hacher les noix et noisettes à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisines ou d'un hachoir jusqu'à obtenir des petits morceaux versez le tout dans la préparation.

Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation.

Verser dans un moule à cake huilé et laisser cuire 45 mn thermostat 6-7 ou 180° à 200°.

8 MARS JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES :

*"N'oubliez jamais qu'il suffira d'une crise politique, économique ou religieuse pour que les **droits des femmes** soient remis en question. Ces **droits** ne sont jamais acquis. Vous devrez rester vigilantes votre vie durant."*

Simone de Beauvoir 1949

