

# La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

27 octobre 2021 - n° 962



## Zoom sur l'information collective Octobre Rose à la Ferme

Le dépistage du cancer du sein n'est plus un tabou et ça peut sauver la vie alors libérons la parole, parlons-en !

C'est ce que **Maureen**, notre assistante sociale, a proposé à nos **salariées en insertion et permanentes** lors de deux réunions d'informations collectives ayant pour but la **prévention et l'accès à l'information** au regard du cancer du sein, première cause de mortalité suite à un cancer chez la femme, organisées mercredi dernier.



L'année 2020 a marqué un recul historique de la participation au dépistage organisé du cancer du sein : seul 42,8 % des femmes concernées y ont participé.

Pourtant il faut le rappeler : un dépistage réalisé à temps peut sauver la vie ! Simple et 100 % remboursé, le dépistage doit être fait tous les deux ans, dès 50 ans.

Par ailleurs, tout au long de la vie, notamment dès 25 ans, un suivi gynécologique avec une palpation par un(e) professionnel(le) de santé est recommandé une fois par an.

En 2021, **1 femme sur 8 risque d'être touchée.**

Pourtant, **détecté tôt, le cancer du sein est guéri dans 90 % des cas !**

Fort de ce constat, afin de sensibiliser nos salariées à la réelle nécessité de rencontrer régulièrement un(e) spécialiste (gynécologue ou sage-femme), Maureen a réalisé une présentation pédagogique, **sous forme de questions/réponses** pour instaurer un climat d'échanges et de partage de connaissances.



Les sujets abordés ont **permis de dialoguer** autour de :

- la présentation d'Octobre Rose, campagne de sensibilisation au dépistage du cancer du sein,
- qu'est-ce qu'un cancer du sein ?
- quels sont les symptômes et les facteurs de risque ?
- est-ce qu'un enfant peut avoir un cancer du sein ?
- quels sont les risques à ne pas effectuer un dépistage ?
- quand doit-on faire une mammographie ? Etc.

Pour terminer, une vidéo explicative pour réaliser efficacement l'autopalpation suivie de questions ouvertes.

D'autres sujets d'information sur la santé seront prochainement abordés.

## Bon plan

Vous êtes à la recherche de la **courge idéale** pour réaliser votre **lanterne d'Halloween** ?

Venez nous voir à la boutique de la Ferme où nos belles courges oranges et autres, à 3 € le kg, n'attendent que d'être transformées !



### Réalisez la célèbre Jack O'Lantern en 5 étapes :

1. Choisissez une belle citrouille d'Halloween de la taille que vous souhaitez.
  2. Coupez le dessus de la citrouille, autour du pédoncule, pour faire comme un petit chapeau qui sera remis à la fin de l'activité.
  3. Creusez la citrouille pour la vider avec une cuillère à soupe ou à glace (conservez la chair pour faire une soupe).
  4. Dessinez au feutre un visage « monstrueux » ou « rigolo » sur la courge.
  5. Découpez le visage dessiné à l'aide d'un couteau pointu (attention les doigts, la peau est dure !) et placez la bougie à l'intérieur avant de remettre le chapeau ! Et voilà, effet garanti !
- Et bien sûr, restez à proximité tant que la bougie est allumée ;)

## La recette de la semaine

### Soupe au chou kale



#### Ingrédients pour 4 pers. :

1 botte de chou kale, 3 pommes de terre, 1 oignon, 25 cl de crème liquide, 1 bouillon de légumes, 2 càs d'huile d'olive, sel & poivre

#### Préparation :

Lavez et émincez grossièrement les feuilles de chou kale.

Lavez les pommes de terre, pelez-les et coupez-les en rondelles. Pelez et hachez l'oignon.

Faites chauffer l'huile à feu doux dans un faitout, ajoutez le chou, les pommes de terre et l'oignon et faites revenir en remuant pendant 10 minutes puis ajoutez 1 litre d'eau.

Portez le tout à ébullition puis ajoutez le cube de bouillon après l'avoir émietté. Salez et poivrez. Réduisez le feu, ajoutez un couvercle sur la casserole et laissez cuire 20 minutes.

Retirez le couvercle, augmentez la puissance du feu et prolongez la cuisson 10 minutes. Passez la soupe au mixeur, ajoutez de l'eau si vous aimez la soupe plus liquide. Remettez la casserole sur feu doux et incorporez la crème. Dégustez la soupe au chou kale bien chaude.

### Dans votre panier cette semaine

**Grand panier :** 1 kg de courge, 1 chou brocoli ou chou-fleur, 1 chou pointu, 1 céleri rave, 500 g d'oignons, 1 botte de chou kale, 1 salade, 1 botte de ciboulette ou de persil

**Petit panier :** 1 chou brocoli ou chou-fleur, 1 céleri rave, 400 g d'oignons, 1 botte de ciboulette ou de persil

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01

**Horaires ouverture Boutique :** mercredi et jeudi 10 h - 18 h - vendredi 10 h - 19 h - samedi 9 h30 - 13h

**Retrait des Paniers à la Ferme :**

**vendredi 12 h - 19 h - samedi 10 h - 12 h30**

