

BON À SAVOIR

La fatigue en question

Vous vous sentez fa-ti-gué ! Vous avez du mal à vous lever, vous êtes facilement irritable... Ne prenez pas ces symptômes à la légère. Pour que la fatigue n'ait plus aucun secret pour vous, et s'il vous reste un brin d'énergie, testez vos connaissances.

Question n°1

Les régimes amaigrissants sont bien souvent responsables d'une fatigue

Vrai

Quand ils sont déséquilibrés, draconiens et désordonnés. Un vrai régime amaigrissant doit être prescrit par un médecin. Il doit être diversifié et inclure suffisamment de protéines (viandes, poissons, œufs...), de légumes frais et de fruits pour éviter certaines carences. La perte de poids ne doit pas être trop rapide, mais progressive.

Question n°2

Une carence en fer est souvent à l'origine de la fatigue féminine

Vrai

Selon l'étude, 98 % des femmes en âge de procréer ont des apports en fer inférieurs aux besoins nutritionnels. Cette carence, liée à la perte de sang durant les règles, reste, la plupart du temps, insuffisamment compensée par l'alimentation. Certaines femmes présentent même une anémie assez sévère.

Question n°3

Un stérilet peut être responsable d'une plus grande fatigue chez la femme

Vrai

La perte de sang générée par le stérilet lors



des règles est plus importante qu'en son absence, des femmes porteuses d'un stérilet souffrent de carences importantes en fer par

rapport aux femmes sous pilule. Une supplémentation en fer peut pallier cet inconvénient.

LE PLAT

Salade de pâtes au poulet, au oeufs durs et à la mayonnaise



Ingrédients (pour 4 personnes) : 300g de reste de poulet. 200g de pâte (coquillettes, tagliatelles ou macaronis). 50g de gruyère. 2 tomates. 4 œufs. 6 tiges de persil. 1 cuillère à soupe d'huile. 1 bol de mayonnaise. gros sel

Préparation : 1- Laver les tomates et pelez-les. Coupez-les en deux, retirez tous les pépins avec une petite cuillère et coupez-les en petits cubes. Couper le gruyère en petits dés de 1/2 cm de côté. Couper la chair du poulet en petits dés. Couper le persil menu menu. Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole, plongez-y délicatement les œufs et faites-les cuire 10 mn. Dès qu'ils sont cuits, passez-les sous l'eau froide et écalez-les (retirez la coquille). Faites bouillir un faitout d'eau salée. Jetez-y les pâtes quand elle bout et remuez à la spatule jusqu'à la reprise de l'ébullition. Laisser alors cuire les pâtes 6 à 8 min : le temps de cuisson est indiqué sur le paquet. Quand elles sont cuites, égouttez-les dans une passoire, rincez-les à l'eau froide, égouttez à nouveau et mettez-les dans un grand saladier avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélangez bien. 2- Ajoute aux pâtes la moitié des dés de volaille, le gruyère et le persil, puis les trois quarts de la mayonnaise. Mélangez bien. Mettez les dés de poulet qui restent et les dés de tomate dans un petit saladier et mélangez-les avec le reste de mayonnaise. Versez-les sur les pâtes.

3- Enfin, coupez les œufs durs et disposez-les en étoiles sur la salade.

Note: Pour être complète cette salade est championne. Très nourrissante elle comblera sans peine les grosses faims et étant donné la grande variété des ingrédients, elle est conseillé à ceux qui aime manger de tout.

LE GATEAU

Tarte au chocolat



Pour 6 personnes, préparation 30 min, réfrigération 30 min, cuisson 30 min

200 g de chocolat, 350 g de pâte sablée, 10 cl de lait, 1 œuf + 2 jaunes, 20 cl de crème fraîche liquide, 20 g de beurre, 50 g de sucre glace, 1 cuil à café de vanille en poudre, cacao amer.

Étalez la pâte sur 3 mm d'épaisseur. Garnissez-en un moule beurré, piquez-la à la fourchette. Réfrigérez 30 min. Allumez le four th. 6 (180°C). Recouvrez le fond de tarte de papier sulfurisé. Enfouez 10 min, retirez la garniture, remettez 5 min et sortez du four. Réglez le th. à 5 (150°C)

Prélevez des copeaux de chocolat sur la tablette, râpez le reste. Portez la crème et le lait à ébullition. Hors du feu versez le chocolat râpé. Fouettez l'œuf, les jaunes et le sucre jusqu'à blanchiment. Incorporez la crème au chocolat et la vanille.

Versez la préparation sur la pâte. Enfouez 20 min. Démoulez la tarte tiède sur un plat. Décorez-la de copeaux de chocolat et de pistaches. Poudrez-la de cacao.

Jolis copeaux

Passez le chocolat au-dessus de la flamme puis râpez-le avec un couteau économe.

Beauté Cheveux blancs

Personne n'y échappe, alors autant en jouer !

Pourquoi avons-nous des cheveux blancs ?

■ Le blanchiment des cheveux provient du ralentissement, puis de l'arrêt de la synthèse du pigment qui colore nos cheveux, la mélanine. La mélanine n'étant plus synthétisée au niveau de la base des cheveux, ceux-ci perdent leur couleur naturelle et blanchissent. Inutile de les arracher car à partir du moment où ils blanchissent, ils repousseront toujours blancs.

A qui la faute ? Ne cherchez pas très loin

■ A Dame Nature : elle en a décidé ainsi. Au temps qui passe : les premiers cheveux blancs apparaissent vers 40 ans. Si certains n'auront que des mèches blanches parsemées dans la chevelure, d'autres

auront les cheveux "gris" ou encore "poivre et sel", d'autres enfin finiront par avoir tous les cheveux blancs sans exception.

L'hérédité : vos grands-parents et vos parents ont eu des cheveux blancs très tôt. Un choc psychologique : une grande frayeur ou un choc nerveux peuvent détruire la mélanine.

L'albinisme : cette absence de pigments, dans la peau, les cheveux et les yeux est une carence génétique.

Pour déjaunir et soigner les cheveux blancs

■ Colorez vos cheveux blancs avec des produits adaptés.

Choisissez les produits spécialement conçus pour couvrir les cheveux blancs. Bannissez les teintures naturelles pour couvrir les cheveux foncés.



Si les premiers cheveux blancs nous agacent, les suivants nous renvoient au temps qui passe, pour les autres, on finit par se résigner et trouver même que les cheveux blancs sont plutôt "tendance".