

LE PLAT

Feuilleté aux épinards
et au comté

Pour 6 personnes

Ingrédients :
500 g d'épinards, 100 à 150 g de comté, 2 œufs,
pâte feuilletée, quelques noix en option

Préparation :
Faites cuire au préalable les œufs durs. Faites revenir, dans une poêle, les épinards avec un peu d'ail et de beurre pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Etalez les épinards sur la pâte feuilletée. Déposez des lamelles de comté sur les épinards, puis les œufs durs hachés et les noix (en option). Refermez la tourte et dorez la avec un jaune d'œuf. Cuire 30 minutes dans un four chaud à 220°C. Servir chaud avec une salade assaisonnée d'huile de noix.

BON A SAVOIR

La fatigue en questions

Vous vous sentez fa-ti-gué(e) ! 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 : Quand on est jeune, on n'est jamais fatigué ! vrai/faux

La bonne réponse est : Faux
Un sondage étranger représentatif de la population générale fait apparaître que 22 % des moins de 30 ans ont éprouvé au moins un épisode de fatigue persistante au cours des douze derniers mois et 29 % plusieurs épisodes contre 19 et 28 % chez les 31-60 ans. Aujourd'hui, les jeunes enfants ne sont pas épargnés non plus, ni par la fatigue, ni par le surmenage.

Question n°2 : C'est à la retraite qu'on est le moins fatigué vrai/faux

La bonne réponse est : Vrai
Seulement 18 à 22 % des personnes âgées de plus de 60 ans déclarent éprouver un épisode de fatigue persistante au cours des douze derniers mois. La qualité de vie des seniors est souvent meilleure. S'ils sont davantage touchés par la maladie, ils ont globalement moins de soucis personnels et professionnels.

Question n°3 : La fatigue nous frappe plus particulièrement certains jours de la semaine vrai/faux

La bonne réponse est : Vrai
Selon une enquête, la fatigue est le plus souvent retrouvée les samedis (18 %) et les mercredis (29 %). Dans 23 % des cas, la fatigue du samedi se traduit principalement par une humeur maussade ou une baisse de motivation. Dans 35 % des cas, la fatigue du mercredi se manifeste plutôt par des défauts d'attention et de la mémoire, et des courbatures.

**Question n°4 : La fatigue est responsable de nombreux accidents de la circulation vrai/faux**

La bonne réponse est : Vrai
Une fatigue excessive est mise en cause dans une proportion d'accidents de la circulation allant de 16 à 60 %. Une fourchette aussi large s'explique notamment par la quasi-absence d'études sur la question. En moyenne, on estime qu'elle est responsable d'un tiers des accidents de la route.

Question n°5 : La fatigue persistante peut cacher une dépression insidieuse vrai/faux

La bonne réponse est : Vrai
Fatigue matinale, manque d'énergie, ralentissement des activités, absence de désirs et de projets sont des symptômes bien connus de la dépression. Cette dernière ne s'exprime pas toujours par des idées moroses et taciturnes.

Question n°6 : La fatigue chronique est une maladie imaginaire vrai/faux

La bonne réponse est : Faux
Le syndrome de fatigue chronique (SFC)

est une maladie à part entière. Ce n'est ni une maladie imaginaire, ni une maladie mentale comme beaucoup le croient. Cette maladie a été définie dès 1988 aux USA par le Centre for Disease Control (CDC) à Atlanta. Elle se caractérise par une fatigue extrême, qui n'est soulagée ni par le sommeil, ni par le repos. Elle doit persister au moins six mois consécutifs et être accompagnée par au moins 4 symptômes courants : maux de tête, troubles du sommeil, perte de mémoire à court terme ou incapacité sévère de se concentrer, maux de gorge, ganglions enflés, douleurs aux articulations, perte de poids et éruption cutanée.

Question n°7 : Les régimes amaigrissants sont bien souvent responsables d'une fatigue vrai/faux

La bonne réponse est : Vrai
Quand ils sont déséquilibrés, draconiens et désordonnés. Un vrai régime amaigrissant doit être prescrit par un médecin ou conseillé par un diététicien. 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°8 : Une carence en fer est souvent à l'origine de la fatigue féminine vrai/faux

La bonne réponse est : Vrai
Selon l'étude Suvimax, 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. A ce titre, 5 % des femmes présentent même une anémie assez sévère.

Question n°10 : Un stérilet peut être responsable d'une plus grande fatigue chez la femme vrai/faux
La bonne réponse est : Vrai

NUTRITION

La diététique
de la peau

Les aliments riches en sélénium, en bêta-carotène, en vitamine E protègent notre épiderme en luttant contre les radicaux libres. Intégrés dans votre alimentation ou consommés sous forme de gélules, ils vous donnent une belle peau toute l'année. Développées pour lutter contre les agressions qui abîment la peau et pour aider notre épiderme à augmenter ses défenses antiradicalaires, ces multivitamines antioxydantes protègent les membranes cellulaires et augmentent la tolérance de la peau au soleil.

Les nutriments et vitamines, à la rescousse**des peaux fatiguées**

Les bienfaits du sélénium : C'est un oligo-élément qu'on trouve dans la viande, les fruits de mer, les légumes, le fromage et tous les aliments riches en protéines. Le sélénium protège des coups de soleil, facilite le bronzage et ralentit le vieillissement cutané en agissant contre les radicaux libres. Il faut en consommer beaucoup pour que son action soit véritablement efficace (l'équivalent de 200 g de légumes verts par jour). La plupart des adultes en sont carencés et particulièrement les fumeurs, car la nicotine active l'action des cellules, qui ont besoin de davantage de sélénium pour fonctionner.

Le bêta-carotène : Les caroténoïdes sont des pigments naturels présents dans les fruits et légumes. Dopeur de mélanine et antiradicalaires libres, ils stimulent l'immunité et contribuent au renouvellement des cellules. Le bêta-carotène s'oppose à la formation de la collagénase, enzyme destructrice des structures de la peau. C'est un précurseur de la vitamine A (rétinol). Les carottes, les épinards, les abricots et les pamplemousses en sont riches.

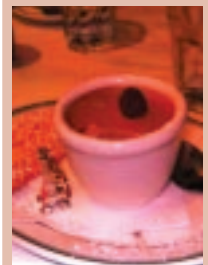
La vitamine A : La vitamine A est absorbée par les lipides, elle est liposoluble. Elle prévient les cancers cutanés, favorise la cicatrisation et aide au renouvellement des cellules de la peau. On la trouve dans tous les tissus animaux sous la forme de rétinol.



La vitamine C : La vitamine C est bénéfique dans le traitement préventif du vieillissement cutané. Principalement contenue dans les légumes et les fruits, elle est présente en grande quantité dans les épinards, le chou, les oranges, les citrons, le pamplemousse, les tomates et les pêches.

La vitamine E : La vitamine E prévient le vieillissement cellulaire en améliorant la tolérance de la peau au soleil. Elle a un rôle anti-vieillesse complet et agit en synergie avec le sélénium et la vitamine C pour prévenir la dégradation des acides gras essentiels. Elle est présente dans les noix, les germes de céréales, les légumes verts, le jaune d'œuf et le beurre.

DESSERT

Crème
au café

Ingrédients :
600 ml de lait, 3 œufs,
1 cuil. à café très corsé,
3 cuil. à soupe
d'édulcorant

Recette :

Faites bouillir le lait et le café.

Dans un saladier, battez les œufs et l'édulcorant. Ajoutez le mélange lait-café en continuant à remuer.

Versez dans 4 ramequins et mettez à cuire au four au bain-marie pendant 20 minutes à 120°C (th.4). Dégustez la crème.