

Santé

# Tous les atouts de l'aspirine

**L'aspirine est efficace contre la douleur et la fièvre**  
**VRAI.** Elle est en effet indiquée dans les céphalées, les états grippaux, les douleurs musculaires ou dentaires, et autres maux du quotidien. Mais elle a aussi une action anti-inflammatoire. A ce titre, elle calme les algies rhumatismales.

**Plus on en prend, plus sa puissance d'action s'accroît**  
**VRAI ET FAUX.** L'aspirine est utilisée à des doses différentes selon les maux que l'on cherche à apaiser. Contre la fièvre et la douleur, la posologie maximale est de 3 g par jour pour un adulte (2 g pour les personnes âgées), en espaçant les prises

de quatre heures au moins. Au-delà de 3,5 g, elle soulage les rhumatismes en réduisant l'inflammation des articulations.

**Chez les enfants, le paracétamol est préférable à l'aspirine**  
**VRAI ET FAUX.** Les deux molécules sont aussi efficaces l'une que l'autre contre la fièvre et la douleur. Elles ne se prescrivent aux enfants que sous la forme pédiatrique. Mais l'aspirine est déconseillée chez le jeune enfant atteint d'une maladie virale. Dans ce cas, le paracétamol est préférable. Dose en fonction du poids, celui-ci doit être donné à raison de 80 mg par kilo de poids et par jour pour les enfants pesant moins de 37 kg. Quant à l'aspirine, la posologie ne

doit pas dépasser 50 mg par kilo de poids et par jour.

**On l'utilise aussi contre l'infarctus du myocarde**  
**VRAI.** De nombreuses études ont en effet établi que l'aspirine fluidifie le sang et empêche la formation de caillots obstruant la circulation sanguine, à l'origine d'accidents cardio-vasculaires. Elle est donc prescrite au long cours aux personnes qui ont subi un premier infarctus, afin de diminuer les risques de récurrence et d'accident vasculaire cérébral. Mais, dans cette indication, l'aspirine doit être prise à faible dose : de 160 à 300 mg par jour, ce qui réduit de 25 % le risque de récurrence.

## Forme

# Douleurs du dos

## Quelques conseils de bon sens

Quels que soient leurs causes et leurs traitements spécifiques, les douleurs dorsales et lombaires doivent être prévenues dans toute la mesure du possible. Trop souvent, votre dos est l'objet de mauvais traitements. Pourtant, quelques conseils de bon sens permettent de limiter les dégâts.

**DES ENNEMIS DIVERS**  
Les ennemis du dos sont structurels :  
● déformations vertébrales de naissance ;  
● pathologies des disques intervertébraux, des ligaments ;  
● vieillissement arthrosique, ankyloses et maladies dégénératives, principalement. Ils sont aussi conjoncturels :  
● mauvaises positions pour les actes courants de la vie : travail, voiture, école ou lycée, sommeil ;  
● grossesse, surmenage,

obésité ;  
● traumatismes physiques et psychiques, périodes de stress ;  
● activités physiques mal choisies ou excessives ;  
● contractures musculaires mal prises en charge ou négligées.  
Les jeunes sportifs doivent savoir se préparer à l'effort et ménager leur dos sur le long terme.  
Musclation et assouplissement des muscles du dos, des abdominaux, étirements articulaires, sont les bases de ce travail :  
● exercices d'ondulations abdominales ;  
● exercices de flexibilité du dos ;  
● rotations des épaules, du dos, des hanches, du bassin ;  
● sollicitation de la colonne vertébrale par différents exercices des jambes et des cuisses.



Photos : DR

### Cappuccino



1 tasse à café  
1-3 c. à soupe de crème chantilly  
Cacao en poudre  
10 cl de lait

Faites un café au lait, puis déposez 3 c. à soupe de chantilly et parsemez de cacao.  
Servez aussitôt.

### BEAUTÉ

# Ces petits «trucs» de grands-mères

*Dites, nos grands-mères, comment faisaient-elles à l'époque ? Vous avez du temps et un frigo bien plein, essayez des secrets de beauté ancestraux, qui ont du bon...*

C'est fou ce que l'on arrive à faire avec un jaune d'œuf, du chocolat ou de l'huile d'olive.

- Faites peau douce ! Battez un jaune d'œuf (propriété hydratante), une noisette de levure de bière (vitamines B) et quelques gouttes d'huile d'amande (adouçissante) douce. Etalez et laissez reposer 20 minutes.

- Coup d'éclat au chocolat. Faites fondre six carrés de chocolat noir — 80% cacao — et



ajoutez, hors feu, quelques gouttes d'huile essentielle de fleur d'oranger. Etalez le chocolat tiède et laissez reposer cinq minutes.

Vitamines A et D anti-oxydantes et émoussantes...

- Effacez vos pattes d'oie ? Répartissez

autour des yeux la pulpe d'une vingtaine de fraises (vitamines A, B, C et minéraux qui ont pour effet de resserrer les fibres tissulaires) pendant 20 minutes. Rincez à l'eau.

- Ventre plat à l'huile d'olive. Pour le ventre qui gonfle, rien de tel qu'une cuillerée à café d'huile d'olive vierge suivie d'un grand verre d'eau fraîche. L'huile d'olive en effet relâche et ramollit les tissus enflammés... et purge l'ensemble de l'organisme.

## Le plat Carré d'agneau et jardinière de petits légumes



Pour 4 personnes, préparation 30 min, cuisson 35 min

1 carré d'agneau d'1 kg avec os et parures, 600 g de petits pois, 12 carottes, 2 brins de thym, 8 gousses d'ail, 2 cuil. à soupe de menthe ciselée, 40 g de beurre, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 cuil. à café de sucre en poudre, sel, poivre  
Allumez le four à th. (240 °C). Pelez les carottes. Mettez-les dans une cocotte avec le beurre, les petits pois, le sucre, du sel du poivre. Faites cuire à couvert 20 min. Ajouter la menthe ciselée. Disposez le carré, côté gras vers le haut, dans un plat. Badigeonnez-le d'huile sur tous les côtés ainsi que le plat, parsemez-le de thym effeuillé. Eparillez autour les os, les parures et les gousses d'ail écrasées dans leur peau, puis enfournez pour 15 à 20 min. Salez, poivrez le carré. Gardez-le au chaud sur un plat. Éliminez ail, os, parures et gras de cuisson. Ajoutez dans le plat 20 cl d'eau, faites réduire sur feu doux. Poivrez. Servez le carré d'agneau entouré des légumes, avec le jus filtré dans une saucière.

**Conseil**  
Pour leur éviter de brûler durant la cuisson, protégez les os du carré avec un peu de papier aluminium. Le temps de cuisson des légumes varie selon leur calibre ainsi que leur degré de fraîcheur. Goûtez-les !

## Le gâteau Pots de crèmes orange et chocolat



2 œufs + 2 jaunes, 40 cl de lait, 40 g de chocolat noir, 1/2 orange, 80 g de sucre en poudre, 1 pointe de couteau de cannelle en poudre

Prélevez et taillez le zeste d'orange en fins filaments. Plongez-les dans l'eau froide, portez à frémissement, laissez 2 min, rincez et égouttez. Pressez l'orange et filtrez le jus. Faites fondre le chocolat noir dans un bain-marie. Allumez le four à th. 6 (180 °C). Portez le lait à ébullition. Battez les œufs, les jaunes et le sucre à blanchiment. En fouettant, ajoutez petit à petit le lait bouillant. Filtrez et versez la crème dans deux jattes. Dans l'une, ajoutez les jus et zestes d'orange. Dans l'autre, le chocolat et la cannelle. Mélangez. Répartissez les crèmes dans quatre ramequins, placez-les dans un plat creux rempli d'eau chaude à mi-hauteur. Enfournez 35 min, une lame de couteau piquée au centre des crèmes doit ressortir propre mais non sèche. Retirez le plat du four, laissez refroidir les crèmes. Couvrez-les individuellement de film étirable et laissez-les prendre au réfrigérateur plusieurs heures avant de servir.