

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 : La fatigue persistante peut cacher une dépression insidieuse : 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°2 : La fatigue chronique est une maladie imaginaire : Faux

Le syndrome de fatigue chronique (SFC) est une maladie à part entière. Ce n'est pas une maladie imaginaire. 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°3 : 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 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°4 : Une carence en fer est souvent à l'origine de la fatigue féminine : Vrai

Les 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.



Meringues au chocolat



2 blancs d'œuf, 100 g de sucre cristallisé, 1 cuillère à soupe de cacao, 1 pincée de sel, 1 cuillère de fécule

Dans un saladier, battez les blancs en neige avec une pincée de sel. Ajoutez, peu à peu, le sucre sans cesser de battre. Incorporez très délicatement à la spatule la fécule et le cacao. A l'aide d'une poche à douille munie d'un embout lisse, formez des petits tas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four préchauffé à 120°C pendant 1 h 30 environ. Décollez et laissez refroidir.

Couscous au poisson

500 g de couscous roulé, 1 kg de poisson blanc, 1 oignon sec, 1 cuillère à soupe rase de poivre rouge (paprika), 1/2 cuillère à café de poivre noir, 1/2 cuillère à café de cannelle, 1/2 verre d'huile, 1 cuillère à soupe de s'men ou de beurre pour la sauce + 100 g de beurre pour la semoule, une bonne poignée de pois chiches trempés la veille, 1 paquet de safran



Photos : DR

Faites revenir pendant quelques minutes dans l'huile 1 cuillère à soupe de s'men ou de beurre, le sel, le poivre rouge, le poivre noir, la cannelle et l'oignon émincé. Ajoutez 1 litre et 1/2 d'eau et portez à ébullition. Plongez le poisson coupé en morceaux. Laissez cuire pendant 20 mn à petit feu. Retirez le poisson et conservez-le au chaud. Ajoutez les pois chiches, cuits à part. Mouillez le couscous avec un bol d'eau salée et laissez gonfler les grains pendant quelques minutes. Placez le couscoussier rempli de couscous sur la marmite contenant la sauce et laissez cuire à la vapeur pendant 1/4 d'heure après que la vapeur ait commencé à traverser les grains de couscous. Retirez le couscoussier. Mettez le couscous dans une sahfa ou djefna et séparez les grains à l'aide d'une cuillère (de préférence en bois). Arrosez d'un bol d'eau froide salée (environ 1 cuillerée à soupe), tout en mélangeant. Laissez reposer pendant

une dizaine de minutes afin que les grains absorbent toute l'eau. Remettez le couscous dans le couscoussier et remplacez ce dernier sur la marmite. Laissez cuire à la vapeur pendant 1/4 d'heure après que la vapeur ait commencé à traverser les grains de couscous. Répétez l'opération précédente en mouillant avec un bol d'eau froide additionnée de safran, mais sans sel et remettez à cuire. Laissez cuire à la vapeur pendant 1/4 d'heure après que la vapeur ait commencé à traverser les grains de couscous. Enlevez le couscoussier. Versez le couscous dans la sahfa ou djefna et enduisez-le de beurre. Mélangez et séparez les grains avec les mains. Servez le couscous arrosé de sauce et garni de morceaux de poisson et de pois chiches.

Rhinite QUAND LE POLLEN VOUS MONTE AU NEZ !



Les beaux jours reviennent avec le printemps. Mais c'est aussi la fête des pollens, des nez bouchés et des yeux qui pleurent pour des milliers d'allergiques. Outre le célèbre «rhume des foins», la rhinite allergique peut revêtir des formes non saisonnières. Acariens, poils d'animaux, moisissures... Pour déterminer le coupable, il faudra mener une véritable enquête.

Gare aux allergènes !

On peut distinguer deux types de rhinite allergique. D'une part, les rhumes des foins survenant chaque année à la même saison et associés à des conjonctivites suite à l'arrivée des pollens. D'autre part, les rhinites allergiques chroniques "perennuelles" durent toute l'année. Souvent associées à l'asthme, elles sont dues aux allergènes domestiques.

Partez à la chasse aux acariens

Le principal allergène domestique est contenu dans les déjections des acariens. Ces arthropodes se

nourrissent des peaux mortes humaines (squames), abondantes dans les matelas, oreillers et moquettes. En milieu humide et chaud, ils prolifèrent à grande vitesse. Bien qu'ils soient présents en milieu domestique toute l'année, on note deux pics saisonniers avril-mai et septembre-octobre. On connaît ainsi une recrudescence des manifestations chez les patients allergiques. Bien qu'il soit impossible d'éradiquer totalement les acariens, certaines mesures peuvent être prises en particulier dans la chambre à coucher.

- Evitez les moquettes et privilégiez les parquets, carrelage et vinyle ;
- préférez les matières synthétiques pour les rideaux et la literie ;
- de la même manière, il faut évacuer les vêtements, les jouets en peluche et les animaux domestiques ;
- aérez régulièrement la chambre et évitez un chauffage trop important ;
- lavez régulièrement cette pièce et utilisez des housses antiacariens pour les matelas et oreillers.

