

## Pancakes aux fraises



Pour 4 personnes, préparation 15 min, repos 2 h, cuisson 20 min, 300 g de farine, 3 œufs, 40 cl de lait, 50 g de beurre fondu, huile, 50 g de sucre en poudre, 1/2 sachet de levure chimique, 150 g de fraises, 50 cl de glace à la vanille, 1 pincée de sel.

Mélangez la farine avec la levure chimique, le sucre et le sel. Creusez un puits, versez les œufs battus et mélangez peu à peu en versant le lait. Incorporez le beurre puis laissez reposer 2 h. Étalez les fraises sur du papier absorbant et laissez-les sécher. Faites chauffer une poêle huilée, versez-y un peu de pâte. Dès que la pâte commence à se solidifier, parsemez des fraises dessus. Laissez cuire 2 min, retournez et poursuivez la cuisson 2 min. Réalisez seize pancakes et réservez-les au chaud sur une assiette posée au-dessus d'une casserole d'eau chaude. Au tout dernier moment, superposez-les par quatre sur des assiettes de service.

### TRANSPARATION



Pour supprimer les auréoles laissées sur les vêtements, imbibe-les de jus de citron, laissez sécher et laver le vêtement.

### COUP DE POMPE



Pour vous redonner de l'énergie, brossez-vous énergiquement les paumes des mains à la brosse à ongles. L'adrénaline que ce traitement ne manquera pas de vous faire diffuser, vous donnera un coup de tonus immédiat.

## VOUS AVEZ UN TRANSIT DIFFICILE ?

Constat : votre ventre est ballonné et se tend, il est parfois même douloureux, parce que vous n'allez pas régulièrement à la selle.

Prescription : plus de fibres, indispensables pour un bon transit, pourraient sans doute vous aider. Elles se trouvent dans les produits céréaliers complets, les fruits et les légumes. Pour parvenir aux 25 à 30 g quotidiens conseillés, il faut compter par exemple 8 biscuits aux fibres ou 8 petites tranches de pain complet, un plat principal de légumes cuits, un potage ou une crudité, et 2 ou 3 fruits. En complément, boire au moins 1,5 litre par jour est important, puisque l'eau représente 70 à 80% du poids des selles. Par ailleurs, avez-vous pensé aux probiotiques, ces ferments lactiques capables de réguler le transit en modulant l'équilibre de notre flore intestinale ? Le bifidus est particulièrement efficace.



## Le traitement hormonal de la ménopause permet-il vraiment de prévenir la perte osseuse ?

Jusqu'à la cinquantaine, les hormones œstrogènes protègent beaucoup les femmes de la perte osseuse. Le traitement substitutif hormonal, en compensant bien la carence en ces hormones, agit donc, et on estime qu'il permet de réduire de moitié les fractures. Un grand bémol cependant : pour vraiment prévenir l'ostéoporose, ce traitement doit être suivi sept à dix années au moins... Ce qu'une petite minorité de femmes font en fait.



## Entorse de la cheville



## LES BONS RÉFLEXES

### Ne vous fiez pas à l'intensité de la douleur

Elle n'est pas proportionnelle à la sévérité de l'entorse. En revanche, une cheville qui enflé aussitôt, même si cela s'estompe ensuite, est signe de gravité. De même qu'un craquement ressenti.

### Marchez le moins possible

Même après une entorse bénigne, le ligament est fragilisé, et la cheville instable. Tout en faisant attention, on peut se retordre le pied et se retrouver avec une entorse grave.

### Appliquez vite du froid

En plongeant la cheville dans l'eau fraîche ou en mettant dessus une poche de glace (glaçons dans un sac plastique entouré d'un linge), durant 15 minutes (plus si besoin), cela diminue la douleur, limite le gonflement et la formation d'un hématome. Si possible aussi, il faut surélever la jambe afin que le sang circule mieux.



On peut prendre un antalgique, en évitant l'aspirine qui risque d'augmenter le saignement interne.

### Ne tentez pas de bander la cheville

Mal fait, un bandage ne protège pas d'un faux mouvement. Inutile aussi d'acheter une chevillère : elle enserre le membre sans limiter le mouvement, procurant une fausse sécurité.

### Consultez rapidement

Une radiographie est demandée en cas de suspicion d'entorse importante (image montrant l'écart anormal des os). Pour une entorse bénigne, une contention durant quelques jours, avec pas trop d'appui sur le pied, suffit. Pour

une entorse moyenne, l'articulation est immobilisée par strapping (bande adhésive) pendant trois semaines. Pour l'entorse grave, c'est le plâtre léger pour cinq semaines.

## Coulis de fraises



Pour 6 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 2 min, 250 g de fraises, 2 c. à soupe de sucre, 1/3 de tasse de jus d'orange, 12 boules de crème glacée, 12 gaufrettes, 1/4 de tasse de cacahuètes.

Lavez les fraises, enlevez les feuilles. Mettez les fraises, le sucre et le jus d'orange dans le mixeur. Faites tourner 20 secondes. Mettez la préparation dans la casserole. Faites bouillir 1 min. Remettez-la dans le mixeur et faites tourner 10 secondes. Tamisez le coulis dans la passoire et laissez refroidir. Mettez la glace dans les coupes et recouvrez de votre coulis de fraises. Décorez avec les gaufrettes et les cacahuètes. Servez avec des petits fours au chocolat.