Le Soir d'Algérie
magfemme03@yahoo.fr
Le magazine de la femme
Vend. 5 - Sam. 6 février 2011 - PAGE 17
Page animée par Hayet Ben

## Question

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

Photos : DR

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.

## Forme

# Le stretching, source de bien-être !

Le stretching fait partie des gymnastiques douces. Il contribue au bien-être du corps et de l'esprit par son action axée sur l'étirement, qui chasse le stress et l'anxiété. Voici donc un exercice à consommer sans modération !
Position de départ : allongée sur le dos, jambes tendues, bras le long du corps.
Travail : en expirant, pliez une jambe sur le buste (pied flexe) et pressez-la contre votre buste avec vos mains.
Suspendez votre respiration 4 secondes. Revenez à la position de départ et faites de même avec l'autre jambe. Pliez chaque jambe cinq fois.
Bénéfice : cette posture assouplit le dos, les articulations des genoux et des pieds, et stimule le ventre.
Conseil : ne forcez pas ! Restez détendue pendant l'exercice. Pour les initiées, plaquez le genou contre la poitrine. Important : maintenez les lombaires au sol.

## Soupe

# de haricots verts

**250 g de haricots verts frais,**
**2 pommes de terre,**
**100 g de haricots à écosser,**
**1 gousse d'ail,**
**sel, poivre**
**persil,**
**1 branche de thym**

- Éplucher les haricots verts et les passer sous l'eau
- Écosser les haricots en grains
- Éplucher la gousse d'ail, les pommes de terre et les couper en morceaux
- Mettre tous les ingrédients dans une casserole et remplir d'eau froide, juste au-dessus des légumes
- Faire cuire la soupe pendant 40 minutes à petit bouillon
- Mixer les ingrédients
- Remettre dans une casserole, saler et poivrer,
- Réchauffer la soupe un instant puis servir dans les assiettes.

### Le conseil du chef :

Conserver quelques haricots entiers cuits pour la présentation dans les assiettes.

## Trucs et Astuces

# CONGELATION DES HERBES AROMATIQUES

*Si vous choisissez plutôt de hacher les herbes avant de les congeler, placez-les dans des bacs à glace que vous remplirez d'eau avant de les mettre au congélateur. Une fois congelés, remettez les cubes dans des sacs en plastique bien étiquetés. Vous n'aurez qu'à faire fondre les glaçons dans une passoire lorsque vous aurez besoin des herbes.
*On sale le persil et le cerfeuil. Hachez très fin ces herbes et mélangez-les en quantités égales. Vous pouvez aussi y ajouter des feuilles de céleri. On alterne des couches d'herbes et de gros sel dans un bocal opaque que l'on ferme hermétiquement. De préférence gardez ce bocal à l'abri de la lumière. Ainsi les herbes se garderont très bien tout l'hiver.

## Carpaccio

# de clémentines et kiwis

**4 clémentines,**
**2 kiwis,**
**1/2 citron,**
**fleur d'oranger**

- Eplucher les clémentines et les kiwis
- Retirer les petits fils blancs autour des clémentines et les couper en rondelles d'environ 4 mm d'épaisseur.
- Couper également les kiwis en rondelles de 3 mm d'épaisseur
- Mettre les rondelles en couches superposées dans un saladier
- Ajouter le jus du citron par-dessus
- Parfumer avec deux petites cuillères d'extrait de fleur d'oranger
- Laisser reposer au frais pendant au moins une heure.
- Servir dans les assiettes avec une couche de clémentine, puis une couche de kiwis

*Conseil du chef :*

- Saupoudrer d'un peu de sucre glace pour faire de la neige.

# *Flans libanais*
## *à la fleur d'oranger*

**1/2 litre de lait demi-écrémé,**
**3 cuillerées à soupe de maïzena,**
**80 g de sucre en poudre,**
**1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger,**
**une poignée de pistaches fraîches non salées**

### Préparation :

- Mélanger le lait froid, la maïzena et le sucre ensemble
- Concasser grossièrement les pistaches au mixeur

Faire cuire le mélange sur feu vif pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que cela épaississe. Retirer du feu et incorporer l'eau de fleur d'oranger. Répartir dans des petits ramequins. Placer au réfrigérateur et saupoudrez de morceaux de pistaches avant de servir.

### Le conseil du chef :

Fouetter énergiquement pendant la cuisson si l'on ne veut pas que ça colle à la casserole.

On peut aussi remplacer l'eau de fleur d'oranger par de l'eau de rose.

## *Bon à savoir*

# Les aliments à éviter en cas de gastroentérite

Il faut éviter les aliments gras et ceux qui sont riches en fibres comme les légumes verts et les fruits frais, à l'exception de la banane (à privilégier bien mûre).

Les compotes (les fruits étant cuits et mixés) sont souvent appréciées. A débuter, là encore, par petites quantités. Mais si les nausées reviennent, arrêtez de manger et attendez une demi-heure avant votre prochaine tentative.

### Les aliments à privilégier

Vous pouvez manger de petites quantités de laitages, comme un peu de yaourt ou un petit morceau de fromage à pâte cuite.
Les féculents sont à privilégier, notamment le riz blanc, mais aussi les pâtes.
Tentez le pain blanc ou les céréales sans sucre.Vous pouvez essayer les carottes cuites.

### Carottes et féculents

Ils peuvent être accompagnés de petits morceaux de viande maigre ou de poisson bien cuits.

### Gastroentérite : les bons réflexes

En cas de gastroentérite chez un nourrisson ou une personne âgée, soyez très prudent car ces sujets fragiles se déshydratent rapidement. Mieux vaut qu'ils soient suivis par un médecin. Dans tous les cas, une gastroentérite qui persiste impose la consultation d'un médecin. Enfin, pour éviter la gastroentérite et limiter sa transmission, lavez-vous les mains aussi souvent que possible, impérativement en sortant des toilettes et avant de préparer les repas.