

Santé

L'anémie est la diminution du nombre de globules rouges dans le sang (l'hémoglobine porte l'oxygène). Elle est responsable d'une sensation de fatigue qui peut s'accompagner de troubles de la mémoire et de tendance dépressive.

S'y associent parfois une chute de cheveux, des palpitations, des vertiges, des infections plus fréquentes... Bref, ce mal n'est pas à prendre à la légère.

La maladie et son impact

L'anémie est un état qui survient lorsque les globules rouges n'apportent plus suffisamment d'oxygène aux tissus de l'organisme. Elle affecte tous les groupes de population. Toutefois, les femmes enceintes et les jeunes enfants constituent les groupes les plus prédisposés. Dans sa forme la plus bénigne, l'anémie est «silencieuse», sans symptômes. Dans sa forme la plus sévère, elle est

Anémie, comment la traiter ?



Photos : DR

associée à la fatigue, à la faiblesse, à des vertiges et à un état de somnolence. Les signes comprennent la perte de la couleur normale de la peau (chez les personnes à peau claire) ainsi que des lèvres, de la langue, du lit de l'ongle et des vaisseaux sanguins dans le blanc de l'œil.

Sans traitement, l'anémie peut s'aggraver et devenir une cause sous-jacente de mauvaise santé chronique, telle que le ralentissement du développement fœtal pendant

la grossesse, le retard de développement cognitif et le risque accru d'infections chez les jeunes enfants, ainsi que la diminution des capacités physiques chez tous.

Manque de fer

Manger plus de fer, oui, mais encore faut-il savoir où le trouver dans l'alimentation, en dehors des algues. Ce qui contient le plus de fer, en fait, c'est le sang et la chair des animaux, donc rien de tel que la viande rouge pour se requinquer.

Privilégiez la viande rouge et bien saignante d'une manière générale, le foie, qu'il soit de veau ou de volaille, les abats, les poissons. Haricots blancs, épinards, persil et fruits secs (abricots notamment) devraient aussi vous aider à reconstituer vos réserves.

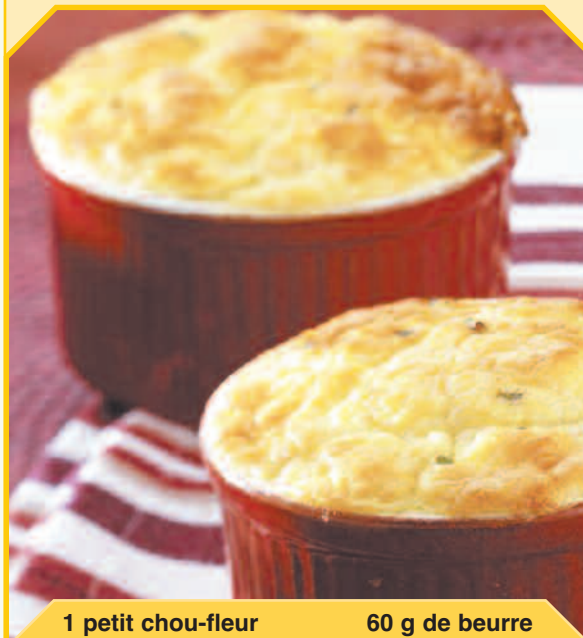
Trucs et astuces
Traces de produit colorant sur la peau

Si vous êtes une adepte des colorations maison, vous savez combien il est difficile de faire partir les traces de produit colorant sur la peau...

Pour permettre un nettoyage plus aisé de votre peau à la lisière des cheveux (front, oreilles, cou...), étalez une couche généreuse de crème hydratante sur les zones concernées en bordures des cheveux.

Vous pouvez également utiliser un baume à lèvres, facile à appliquer localement. Une fois votre coloration finie, passez simplement un coton imbibé de lait et votre peau sera propre, tous les résidus de produit colorant disparaîtront facilement.

Mini-soufflés au chou-fleur et à l'emmental



1 petit chou-fleur
5 œufs
40 cl de lait
125 g d'emmental râpé

60 g de beurre
40 g de farine
1 pincée de noix de muscade
sel, poivre

Préchauffez le four th.7 (200°). Divisez le chou-fleur en bouquets, faites-les cuire à l'eau salée 12 min environ puis égouttez et mixez-les, réservez. Beurrez 4 petits moules à soufflé. Versez dans chacun 10 g d'emmental râpé, en tournant les moules afin que le fromage adhère aux parois. Séparez les blancs des jaunes des œufs. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et délayez avec le lait. Poursuivez la cuisson à feu très doux jusqu'à

l'épaississement, en remuant sans cesse avec une cuillère en bois. Salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade puis incorporez le reste d'emmental, le chou-fleur mixé et les jaunes d'œufs. Dans un bol, montez les blancs en neige ferme, avec une pincée de sel. Mélangez délicatement les blancs à la préparation puis versez dans les moules en ne les remplissant qu'aux 2/3. Enfourez et laissez cuire 15 min. Servez aussitôt.

Cake au miel et à la cannelle



Sucre : 200 g
Beurre : 220 g
Farine : 180 g
Levure : 1/2 sachet
Poudre d'amandes : 125 g
œufs : 4
Miel liquide : 1 c. à soupe
Cannelle en poudre : 2 c. à café
Sel : 1 pincée
Préchauffez le four th.5/6 (160°).

Faites fondre le beurre. Beurrez un moule à cake à l'aide d'un pinceau. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre fondu tiède, la poudre d'amandes, la farine, la levure, le miel et la cannelle. Mélangez bien. Montez les blancs en neige avec le sel et incorporez-les délicatement à la préparation. Versez la pâte dans le moule et faites cuire pendant 50 min. Démoulez sur une grille et laissez refroidir.

Prenez soin de vous

Vous êtes stressée, angoissée... Pourquoi ne pas vous rendre dans un institut de beauté et de relaxation et vous laisser dorloter ! Un massage relaxant, un simple soin du visage ou du corps sont un bon moyen pour se relaxer, se laisser aller et oublier les tracas de tous les jours.



Nutrition

Régime et constipation

Le matin, à jeun, boire un grand verre d'eau ou de jus d'oranges glacé. La chicorée au petit-déjeuner n'est pas dénuée d'intérêt.

Dans la journée, boire l'équivalent de 2 litres d'eau, assaisonnez la salade avec de l'huile d'olive crue ou de l'huile de paraffine.

Musclez votre ventre ! Si vous êtes sédentaire, consacrer un peu de temps (au moins 30 à 60 minutes par jour) à une activité physique (natation, marche, footing, gymnastique...). Evitez le stress, la fatigue...

Il faut consommer des fibres (progressivement au début pour éviter des ballonnements). En effet, les fibres ont un rôle régulateur sur le transit intestinal par augmentation du volume des composants non digestibles, grâce à leur pouvoir hygroscopique. Une alimentation correcte devrait rapporter 10 à 20 g de fibres par jour sous forme de légumes verts frais, céréales, pain au son ou pain complet, des fruits sous toutes leurs formes (compotes, jus de fruits, pruneaux, etc.)

De plus sont autorisés sans problème : lait demi-écrémé, yaourts, petits-suisses, fromages,



beurre, viandes ou poissons maigres grillés, rôtis, bouillis, œufs cuits sans matière grasse, margarine, eau plate

Il faut éviter :
* Les aliments qui ballonnent (fermentation) : choux, choux-fleurs... artichauts, haricots blancs, lentilles, légumes secs,

radis, concombres, poireaux, oignons, fromages fermentés, boissons gazeuses.

* Mais aussi : chocolat, riz, céleri, navets, maïs, pâtisseries, pâtes, plats en sauce, graisses cuites, viandes grasses, toutes les fritures, poissons gras, ananas, bananes, agrumes.