

## Question

## La cuisson au micro-ondes détruit les microbes ?



**FAUX !** Le four à micro-ondes n'est pas un stérilisateur. Pour détruire des microbes, il faut atteindre une température élevée et la maintenir plusieurs minutes ; or, un aliment passé au micro-ondes subit une température inégale en surface et en profondeur. Ainsi, dans certaines parties moins chauffées, d'éventuels germes peuvent subsister.

## ■ Le céleri-branche

Si son amertume n'est pas très agréable, c'est pourtant là que réside son pouvoir anti-cellulite. En effet, ses substances amères éliminent les graisses et empêchent notre corps de stocker les sucres. Riche en nutriments, il exerce une action détoxifiante sur notre organisme, idéale contre la rétention d'eau. En plus, il réduit l'appétit... Que du bon.

## Comment le consommer ?

A l'heure de l'apéro, on remplace le céleri-mayonnaise par un duo light : céleri et fromage blanc.

## ■ Le thé vert

Véritable allié-minceur, le thé vert a de multiples vertus. Ses propriétés diurétiques luttent contre la rétention d'eau et par conséquent l'installation de la cellulite. Il favorise l'évacuation des lipides débarrassant ainsi notre organisme des cellules graisseuses. Quant à son pouvoir anti-oxydant, il préserve notre capital jeunesse en combattant les radicaux libres.

De quoi remplir vite son mug.

**Comment le consommer ?** On le boit aussi bien chaud que froid. Sans sucre bien sûr.

## ■ Le poivron

Qu'il soit vert ou rouge, le poivron possède des propriétés diurétiques et tonifiantes qui combattent l'installation des graisses et des sucres. Ainsi, il protège nos courbes des capitons disgracieux.

## Comment le consommer ?

Cru en salade ou grillé avec un filet d'huile d'olive. Mais pas plus sinon ça annule son effet déstock.

## ■ Le chou

Chou vert, chou ou chou-fleur, tous sont des armes anti-capitons et anti-bourrelets. Riche en potassium et en fibres, le chou prévient la rétention



d'eau à l'origine de l'inesthétique peau d'orange et modère notre appétit. Pauvre en calories, environ 28 pour 100 g, cet aliment est bon sur toute la ligne.

**Comment le consommer ?** En salade avec un peu de vinaigrette, cru à l'apéro

accompagné d'une sauce au fromage blanc et en version soupe.

## Les hépatites



L'hépatite A est la moins grave des hépatites virales. Transmis par voie orale, le virus de l'hépatite A (VHA) est toujours responsable d'une infection aiguë, mais qui guérit spontanément sans laisser de séquelles. A noter toutefois que les symptômes de l'infection aiguë peuvent être sévères, d'où la recommandation de se faire vacciner si l'on voyage dans un pays à risque de contamination. En revanche, les virus de l'hépatite B et C (respectivement VHB et VHC) sont beaucoup plus dangereux, car souvent silencieux. Le virus de l'hépatite B se transmet par voie sexuelle, sanguine, ou de la mère à l'enfant. Dans 90% des cas, il est éliminé par l'organisme naturellement ; mais chez 1 patient sur 10, l'hépatite B évolue vers une forme chronique, une hépatite chronique aux conséquences parfois très graves. Le virus de l'hépatite C se transmet uniquement par le sang. L'organisme peut l'éliminer ; mais chez de nombreuses personnes ce virus évolue vers une forme d'hépatite chronique. Toute la gravité des hépatites B et C tient donc à leur passage à la chronicité. Le porteur chronique ne ressent aucun symptôme pendant des années, jusqu'au stade de complications (cirrhose, cancer du foie) parfois mortelles, chez certains patients.

## La jaunisse du nourrisson

L'ictère, communément appelé jaunisse du nourrisson, n'est pas un problème de peau mais lié au fonctionnement du foie. Chez les nouveau-nés, et en particulier les prématurés, les fonctions hépatiques, immatures, mettent parfois un peu de temps à se mettre en place. La bilirubine, un pigment de la bile normalement épuré par le foie et éliminé dans les urines et les selles, s'accumule dans le sang et provoque cette coloration abricot de la peau. Il s'agit d'une jaunisse dite physiologique ; bénigne, elle disparaît spontanément en quelques jours. Si l'ictère dure, le nouveau-né est exposé à une lumière bleue, dans des couveuses-cabines ; la photothérapie permet en effet d'éliminer l'excès de bilirubine.



Photos : DR

## Je mange équilibré, donc je n'ai pas de cholestérol

Dans certains cas, l'hypercholestérolémie est d'origine génétique et peut alors se transmettre de génération en génération ; ainsi, certaines personnes ont un taux de cholestérol élevé malgré une alimentation saine. Certaines maladies ou prises de médicaments peuvent également augmenter anormalement le taux de cholestérol dans le sang. Enfin, notre foie fabrique du cholestérol. Et notre taux de cholestérol dans le sang est en grande partie lié à la fabrication du cholestérol par notre foie (70%), mais aussi à notre alimentation (30%). Rappelons que cet excès de cholestérol qui s'accumule dans la paroi des artères, entraîne la formation de plaques d'athérome. Lorsque celle-ci bouche l'artère, elle entraîne des accidents cardiovasculaires : infarctus du myocarde et accident vasculaire cérébral.



## Aubergines au fromage blanc



1 aubergine et demie, 200 g de fromage, 4 pincées de cumin en poudre, 2 c. à soupe d'huile d'olive, poivre, sel

Coupez les aubergines en fines rondelles. Dans un bol, battez le fromage blanc avec le cumin. Poivrez. Dans une poêle, faites frire 10 min les rondelles dans l'huile d'olive. Mettez le four en position grill. Mélangez les aubergines avec le fromage blanc. Dressez la préparation dans des petits ramequins. Passez le tout quelques minutes au grill, pour dorer le dessus et obtenir un aspect gratiné.