

SANTÉ. Connaître les hépatites



PHOTOS : DR

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.

Tartelettes aux oignons rouges



Pâte brisée : 250 g, oignon rouge : 1 kg, huile d'olive : 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse : 350 g, lait : 10 cl, œufs : 4, beurre sel, poivre

Pelez et émincez les oignons. Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez les oignons à revenir en remuant jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Egouttez-les sur du papier absorbant. Préchauffez le four th.7 (210°C). Beurrez 6 petits moules à tarte individuels. Etalez la pâte sur un plan de travail fariné. Piquez-la avec une fourchette et découpez 6 ronds à la mesure des moules. Garnissez-les de pâte, côté piqué en dessous. Dans une jatte, fouettez les œufs entiers avec la crème et le lait. Salez et poivrez. Ajoutez les oignons. Répartissez la préparation dans les fonds de tarte. Enfournez et faites cuire 20 min. Sortez les tartelettes du four, laissez refroidir 3 à 4 min et démoulez.

«J'ai testé pour vous»

«J'ai testé pour vous»

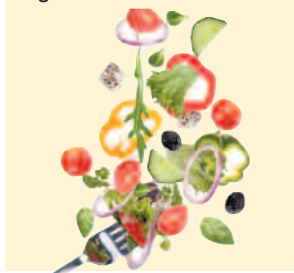
vous donne rendez-vous à la mi-janvier pour beaucoup d'autres tests et plein de surprises.

Hayet Ben

QUESTION

Les légumes surgelés contiennent-ils moins de vitamines que les légumes frais ? FAUX !

La quantité de vitamines des légumes surgelés est très semblable à celle des légumes frais, parfois même légèrement moins dans des légumes frais. Explication : les vitamines sont fragiles et en partie détruites par la lumière et le stockage à l'air libre, alors que le procédé de surgélation, rapide, préserve la qualité nutritionnelle des légumes.



Croûte feuilletée aux pommes



Pâte feuilletée, 30 g de raisins secs, 3 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger, 4 pommes, 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre, 150 g de confiture d'abricots, 50 g de beurre (thermostat 7 - 210°C) Macération : 30 minutes

Mettre les raisins secs dans un bol avec 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger. Laisser gonfler 30 minutes. Préchauffer le four (thermostat 7 - 210°C). Etaler du papier sulfurisé sur la plaque du four. Abaisser la pâte sur 2 mm d'épaisseur en un rectangle pouvant loger sur la plaque du four et l'y installer. Peler les pommes, les couper en quartiers en éliminant les parties dures du centre et les pépins, puis les recouper en tranches fines. Disposer les pommes sur la pâte en les alternant harmonieusement et en laissant une bordure de 2 cm sur tout le pourtour. Parsemer les raisins secs et leur jus, et saupoudrer de sucre. Replier le pourtour de la croûte feuilletée en cordon. Verser la confiture d'abricots dans une casserole, ajouter l'eau de fleur d'oranger restante, le beurre et une cuillerée à soupe d'eau. Porter sur feu doux pour liquéfier, puis verser régulièrement sur les fruits. Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 25 à 30 minutes.

Savoir cuisiner la pomme de terre

Les qualités nutritionnelles des pommes de terre varient en fonction du mode de cuisson et de préparation du tubercule. Dans le cas des frites ou des chips, il faut compter avec augmentation de la teneur en lipides due à l'absorption de l'huile. Par conséquent, la valeur calorique d'une pomme frite est 4 à 7 fois supérieure au produit cuit simplement à l'eau ou à la vapeur. Ainsi, 100 g de pommes de terre cuites à l'eau apportent seulement 85 calories, alors que 100 g de chips représentent près de 570 calories !



personnes soucieuses de maîtriser ce type d'apport. Rappelons que l'index glycémique permet de quantifier la capacité d'un aliment à élever la glycémie (taux de sucre dans le sang) par rapport à un glucide de référence : le glucose. Plus l'IG d'un aliment est bas, plus la vitesse de diffusion du glucose dans l'organisme est progressive, c'est-à-dire répartie dans le temps. Plus un aliment fait grimper notre taux de sucre dans le sang, plus son IG est élevé, plus il faut s'en «méfier».

Variation de l'index glycémique

L'index glycémique (IG) d'une pomme de terre de consommation à chair ferme cuite à la vapeur est moyen (55) et en fait un produit particulièrement indiqué pour les

Trucs et astuces

Blanchir le linge naturellement



Lorsque le linge grisaille à force d'être lavé, on peut agir facilement pour le blanchir. Il va falloir ajouter au linge à blanchir un mouchoir dans lequel on aura mis des rondelles d'un citron. Mettre ensuite la machine à laver en route sur le programme habituel. Déjà, en sortant le linge de la machine, on pourra constater qu'il aura bien blanchi. Une fois la machine terminée, étendre le linge au soleil.

Le savon de Marseille



Il est un allié incontournable pour se débarrasser des pucerons sur vos plantes. Pour cela, mélangez 50 g de savon de Marseille et une gousse d'ail écrasée dans 1/2 litre d'eau. Mettez le tout dans un pulvérisateur puis vaporisez ! En outre, pour repousser les mites, placez un morceau de savon de Marseille au sein de vos vêtements, il agira comme un antimites.

Tache de graisse

Pour dégraisser un tissu, utilisez du liquide vaisselle, il dégraisse bien la vaisselle, alors dites-vous que pour le linge c'est pareil !



Secrétée en excès, l'insuline peut prédisposer à certaines maladies... Le simple fait d'éplucher, de couper ou encore d'écraser une pomme de terre augmente de manière significative son index glycémique. Il en est de même pour les cuissons à température élevées ou prolongées.