

Œufs mollets aux câpres



6 œufs, 500 g de petites pommes de terre, 1 c. à s. de câpres égouttées, 1 c. à s. de persil ciselé, 3 c. à s. de yaourt nature velouté, 5 c. à s. de mayonnaise, 1 c. à c. de moutarde, sel, poivre du moulin

Pelez les pommes de terre. Dans une casserole d'eau froide salée, déposez les pommes de terre et portez à ébullition. Laissez cuire pendant 20 minutes. Dans une autre casserole d'eau froide, mettez les œufs et portez à ébullition. A partir du premier frémissement, comptez 5 minutes de cuisson. Enlevez les œufs et passez-les sous l'eau froide puis écalez-les. Dans un bol, mélangez le yaourt, la moutarde, le persil, les câpres hachés, du sel et du poivre du moulin. Ajoutez la mayonnaise. Sur une assiette, versez la sauce puis faites un lit de pommes de terre en coupant celles-ci en rondelles puis coupez les œufs mollets en deux. Servez tiède.

QUAND FAIRE DOSER MON CHOLESTÉROL ?



Certaines périodes de la vie, certaines habitudes et certaines maladies doivent motiver à faire doser son taux de cholestérol. A défaut, l'excès de cholestérol vous expose aux maladies cardiovasculaires en raison d'un épaississement des parois des artères. Rappelons que l'excès de cholestérol ne s'accompagne, au début, d'aucun symptôme, jusqu'au jour où les complications cardiovasculaires se manifestent (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral) !

A quelles périodes de la vie doit-on faire doser son taux de cholestérol ? A l'adolescence

Un premier dosage du cholestérol est recommandé entre 16 et

30 ans. Certaines personnes sont plus à risque que d'autres, et notre mode de vie joue un rôle important, expliquant qu'un excès de cholestérol puisse se manifester dès l'enfance. Or, durant cette période de la vie, le «mauvais cholestérol» se dépose progressivement sur les parois artérielles et se transforme en plaques d'athérome à la fin de l'adolescence. De plus, c'est vers l'âge de 18 ans que le taux de cholestérol se fixe définitivement. En d'autres termes, si le taux de cholestérol est élevé à l'adolescence, il le sera toute la vie.

A partir de 45 ans chez les hommes et 55 ans chez les femmes

A partir de ces âges, un dosage du cholestérol est recommandé tous les 3 ans. Avec l'avancée en âge, le risque d'avoir trop

de cholestérol circulant dans le sang est accru. Comme c'est aussi le cas, des autres facteurs de risques cardiovasculaires (hypertension, sédentarité...), il faut être particulièrement vigilant. **Au moment de la ménopause** Chez les femmes, un dosage une fois la ménopause installée est judicieux. En effet, les grandes variations hormonales qui se produisent à ce moment de la vie peuvent entraîner une forte hausse du cholestérol. La ménopause est donc une période-clé pour faire un dosage de son taux de cholestérol.

Attention, un jeune qui ne se tient pas droit, qui relâche son dos, est à risque accru ultérieur de dos voûté. Autrement dit, la prévention débute lorsque l'on est jeune. Il faut prendre très tôt de bonnes habitudes pour adopter une posture correcte, et ce, lors de toutes les activités quotidiennes : en se lavant les dents, assis pour manger, devant un ordinateur, en se

promenant, en faisant du sport, en portant une charge, etc. Au début, il faut prendre le temps de bien se placer, il faut y penser et fournir un certain effort. Ensuite, les bonnes positions s'adoptent par réflexe, ce qui permettra de protéger son dos tout au long de sa vie. Si les parents doivent veiller à ce que leur enfant se tienne droit, les ados doivent ensuite continuer à faire très attention. Quant aux

adultes, s'ils veulent garder une belle silhouette, ils doivent eux aussi constamment travailler leur posture et s'améliorer. En pratique : dos droit, épaules en arrière, tête haute et bien droite, et abdos serrés. A noter que le simple fait de se tenir bien droit contribue à faire travailler les muscles du dos et à les entretenir. Mais l'activité physique par ailleurs reste indispensable.



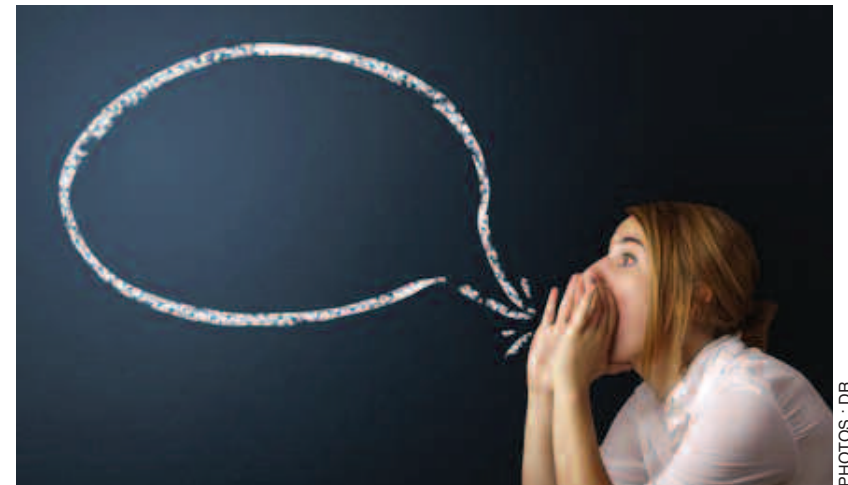
Travailler sa posture, et ce, dès le plus jeune âge

EXTINCTION DE VOIX J'ai perdu ma voix !

Banale et bénigne, l'extinction de voix est classiquement due à une inflammation du larynx ou laryngite. Si vous sollicitez à l'excès vos cordes vocales, celles-ci se fatiguent et deviennent l'objet d'une inflammation. C'est le cas par exemple après avoir crié à pleine voix lors d'une manifestation ou pour se faire entendre, ou bien après avoir chanté pendant des heures. Les cordes vocales ont alors du mal à vibrer et les sons émis sont modifiés voire très atténués. A l'extrême, vous devenez aphone.

Et si c'était grave ?

Pas de panique, l'extinction de voix est un phénomène bénin qui disparaît rapidement, le plus souvent en 24-48 heures, voire en quelques jours. Dans tous les cas, une simple extinction de voix qui dure plus d'une semaine doit amener à consulter un ORL. Ce conseil est également valable en cas de voix bitonale (à deux tons) ou de douleurs à l'oreille associées. Enfin et surtout, si l'extinction de voix est associée à une gêne



PHOTOS : DR

respiratoire, cela peut être grave. Il faut consulter rapidement un ORL, et d'autant plus s'il s'agit d'un enfant, car son larynx n'est pas encore assez résistant pour résister à l'inflammation. Le risque est que l'extinction de voix témoigne d'une laryngite sous-glottique, voire d'une épiglottite (inflammation de l'épiglotte), rare mais grave.

Que faire en cas de simple extinction de voix ?

Mettez vos cordes vocales au repos, c'est un impératif. Et surtout, ne vous forcez pas à murmurer car l'air froid qui entre par la bouche aggrave la situation. Gargarisez-vous avec de l'eau tiède et du miel de romarin ou de thym plusieurs fois par jour, ou bien avec de l'eau et du sel. Faites des inhalations d'eucalyptus ou de thym. Humidifiez votre chambre. Contre l'inflammation vous pouvez prendre des anti-inflammatoires.

Cinnamon rolls (biscuits roulés à la cannelle)



POUR LA PÂTE : 250 g de farine, 1 œuf, 30 g de sucre, 25 g de beurre, 1 cuillère à café de cannelle, 10 g de levure boulangère, 10 cl de lait, 1 pincée de sel
POUR L'INTÉRIEUR DES BISCUITS :

60 g de cassonade, 40 g de beurre, cannelle

Faire tiédir le lait avec le beurre dans une casserole. Dissoudre ensuite la levure dans le mélange. Rajouter le sucre, le sel et la cannelle. Bien mélanger. Battre l'œuf, puis l'ajouter au mélange. Rajouter la farine pour obtenir une pâte molle, mais non collante. Remettre de la farine s'il le faut. Couvrir et laisser reposer 30 minutes à 1 heure dans un endroit sec. Étaler ensuite la pâte sur une surface farinée en rectangle. Ramollir le beurre pour l'étaler sur la pâte, puis saupoudrer du mélange sucre-cannelle. Rouler la pâte pour pouvoir en faire des rouleaux de 2 cm environ. Beurrer un moule et y disposer les 6 rouleaux suffisamment éloignés car ils vont gonfler. Couvrir et laisser reposer encore 30 minutes. Cuire 20 minutes à 180°C (thermostat 6).