

## NUTRITION VRAI/FAUX

## Les bonbons : la douceur est dans la modération



Photos : DR

Sans compter qu'à haute dose, leur consommation peut entraîner des troubles intestinaux. A réserver donc aux gros consommateurs de bonbons. Une exception intéressante : les chewing-gums sans sucre (c'est-à-dire contenant des édulcorants de synthèse). Ils favorisent la salivation et luttent ainsi contre la formation de caries.

## ILS OCCASIONNENT DES CARIES :

**VRAI.** Les bonbons contiennent du sucre qui attaque les dents. Mais la disposition à avoir des caries varie selon les personnes. Néanmoins, plus le sucre reste longtemps dans la bouche, plus le risque est important. D'où la nécessité de se laver les dents, et bien sûr de ne pas manger de bonbons dans son lit, avant de dormir.

## CES FRIANDISES FONT GROSSIR :

**FAUX.** Différentes études ont démontré que la consommation de sucreries a peu d'incidence sur le poids. Il n'y a donc aucune raison d'en priver un enfant qui risque de le vivre comme une terrible frustration surtout par rapport à ses camarades. D'autant que 10 g (soit deux bonbons classiques) apportent 40 calories.

Le meilleur moment pour s'en délecter ? Pendant la récréation avant de courir avec ses copains ou s'il s'apprête à faire ses devoirs, plutôt que s'il s'installe devant la télé ! En effet, le glucose participe à une meilleure endurance physique s'il est pris au cours de l'effort. Il stimule également les activités intellectuelles. Mais si un jeune souffre d'un vrai surpoids, mieux vaut demander conseil à un nutritionniste qui déterminera la quantité précise qu'il peut réellement se permettre.

## LES SUCRERIES «LIGHT» SONT À DÉGUSTER AVEC PARCIMONIE :

**VRAI.** Certes les bonbons aux polyols (extrait de sorbitol) ou à l'aspartame n'apportent pas les calories du sucre, mais l'organisme, lui, ne va pas se tromper. Il va compenser en cherchant celui-ci dans d'autres aliments (sodas, gâteaux...).

## VOUS AVEZ UN TRANSIT DIFFICILE ?

**Constat :** Votre ventre est ballonné et se tend, il est parfois même douloureux, parce que vous n'allez pas régulièrement à la selle.

**Prescription :** Plus de fibres, indispensables pour un bon transit, pourraient sans doute vous aider. Elles se trouvent dans les produits céréaliers complets, les fruits et les légumes. Pour parvenir aux 25 à 30 g quotidiens conseillés, il faut compter par exemple 8 biscottes aux fibres ou 8 petites tranches de pain complet, un plat principal de légumes cuits, un potage ou une crudité, et 2 ou 3 fruits. En complément, boire au moins 1,5 litre par jour est important, puisque l'eau représente 70% à 80% du poids des selles. Par ailleurs, avez-vous pensé aux probiotiques, ces ferments lactiques capables de réguler le transit en modulant l'équilibre de notre flore intestinale ? Le bifidus est particulièrement efficace.



## Couscous au poisson

500 g de couscous roulé, 1 kg de poisson blanc, 1 oignon sec, 1 cuillère à soupe rase de poivre rouge (paprika), 1/2 cuillère à café de poivre noir, 1/2 cuillère à café de cannelle, 1/2 verre d'huile, 1 cuillère à soupe de s'men ou de beurre pour la sauce + 100 g de beurre pour la semoule, une bonne poignée de pois chiches trempés la veille, 1 paquet de safran



Faites revenir pendant quelques minutes dans l'huile 1 cuillère à soupe de s'men ou de beurre, le sel, le poivre rouge, le poivre noir, la cannelle et l'oignon émincé. Ajoutez 1 litre et 1/2 d'eau et portez à ébullition. Plongez le poisson coupé en morceaux. Laissez cuire pendant 20 mn à petit feu.

Retirez le poisson et conservez-le au chaud. Ajoutez les pois chiches, cuits à part. Mouillez le couscous avec un bol d'eau salée et laissez gonfler les grains pendant quelques minutes. Placez le couscoussier rempli de couscous sur la marmite contenant la sauce et laissez cuire à la vapeur pendant 1/4 d'heure après que la vapeur ait commencé à traverser les grains de couscous. Retirez le couscoussier.

Mettez le couscous dans une *sahfa* ou *djefna* et séparez les grains à l'aide d'une cuillère (de préférence en bois). Arrosez d'un bol d'eau froide salée, tout en mélangeant. Laissez reposer pendant une dizaine de minutes afin que les grains absorbent toute l'eau.

Remettez le couscous dans le couscoussier et replacez ce dernier sur la marmite. Laissez cuire à la vapeur pendant 1/4 d'heure après que la vapeur ait commencé à traverser les grains de couscous. Répétez l'opération précédente en mouillant avec un bol d'eau froide additionnée de safran, mais sans sel et remettez à cuire.

Laissez cuire à la vapeur pendant 1/4 d'heure après que la vapeur ait commencé à traverser les grains de couscous. Enlevez le couscoussier. Versez le couscous dans la *sahfa* ou *djefna* et enduisez-le de beurre. Mélangez et séparez les grains avec les mains. Servez le couscous arrosé de sauce et garni de morceaux de poisson et de pois chiches.

## Les you-you

1 kg de farine, 200 g de beurre, 3 œufs, 100 g de sucre, 1 pincée de sel, 2 paquets de levure chimique, 2 bonnes cuillerées à soupe de miel, 1 sirop léger : 50 cl d'eau, 250 g de sucre



Dans une terrine, placer le beurre en pommade, malaxez-le à l'aide d'une spatule, ajouter le sucre, mélanger bien les éléments entre eux, ajouter ensuite les œufs battus, le sel, amalgamer bien les ingrédients, ajouter alors la farine et la levure, rassembler la pâte sans pétrir, il faut

obtenir une pâte assez ferme que l'on peut étaler. Laisser la pâte reposer au moins 30 minutes. Fariner le plan de travail, étaler la pâte en une abaisse de 1 cm d'épaisseur. A l'aide d'un emporte-pièce de 8 cm de diamètre, prélever des ronds. A l'aide d'un emporte-pièce plus petit, prélever un petit cercle au milieu de façon à obtenir des sortes de roues bien calibrées. Faire cuire les cercles dans un bain de friture préalablement chauffé, mais au moment de faire frire il faut réduire légèrement le feu, car les you-you colorent rapidement. Laisser refroidir les you-you. Chauffer le sirop au miel, il doit être légèrement tiède, tremper les you-you un à un.

## Cancers : quels en sont les 5 principaux signaux d'alerte ?



**Cancer du sein, de la prostate, du poumon, du côlon et de la peau, connaissez-vous leurs symptômes d'alerte respectifs ?**

Les connaître constitue un avantage certain car plus on agit tôt, plus les traitements sont efficaces et plus les chances de guérison sont élevées.

## Quels sont les symptômes d'alerte d'un cancer du sein ?

La palpation d'une boule dure dans un sein, de contours irréguliers, non mobile mais adhérente aux tissus. Cette boule peut modifier la forme du sein. Un écoulement par le mamelon ou une modification de la pigmentation ou de la texture de la peau du sein ou de l'auréole constituent aussi des signes d'alerte.

## Quels sont les symptômes d'alerte d'un cancer de la prostate ?

Un besoin fréquent d'uriner, difficulté à retenir l'urine ou au contraire à commencer d'uriner, débit urinaire faible ou discontinu, douleur ou brûlure lors de la miction.

La présence de sang dans les urines.

Une éjaculation douloureuse.

Une douleur sourde au bas du dos, dans les hanches ou en haut des cuisses.

## Quels sont les symptômes d'alerte d'un cancer du côlon ?

La présence de sang, rouge ou noir, dans les selles.

Une constipation inhabituelle ou diarrhées.

Des douleurs abdominales récentes.

Un amaigrissement inexpliqué.

## Quels sont les symptômes d'alerte d'un cancer du poumon ?

Une toux rebelle, des crachats contenant un peu de sang.

Une modification de la voix.

Un essoufflement.

Des infections bronchiques répétées.

## Quels sont les symptômes d'alerte d'un mélanome (cancer de la peau, le plus dangereux) ?

Toute tache ou grain de beauté qui change de forme ou de couleur. Un grain de beauté asymétrique, à bords irréguliers, de couleur non homogène, d'un diamètre supérieur à 5 mm et qui évolue.