

Cookies



200 g de chocolat noir, 100 g de beurre, 100 g de farine, 80 g de sucre en poudre, 50 g de poudre d'amandes, 1/2 sachet de levure chimique, 1 œuf, une plaque de four tapissée de papier sulfurisé

Préchauffez le four à 200°C à thermostat 6/7.
Faites fondre doucement le beurre dans une petite casserole à fond épais puis ôter du feu. Râpez le chocolat à l'aide d'un économe.
Mélangez le beurre et le sucre jusqu'à ce qu'il se transforme en un mélange mousseux.
Dans un bol, mélangez la farine et la levure.
Versez-le avec l'œuf, la poudre d'amandes et le chocolat dans le beurre et le sucre. Remuez bien.
Formez des petits disques sur la plaque en laissant un espace entre les cookies.
Mettez au four pendant 10 minutes tout en surveillant.
Laissez-les refroidir avant de les déguster.

BON A SAVOIR Les signes de la descente d'organes



Photos : DR

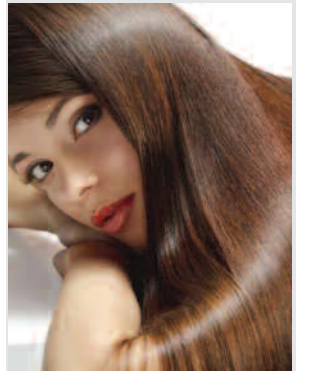
- Sensation de lourdeur,
- pression au niveau vaginal ;
- compression ou lourdeur pelvienne ;
- douleurs lombaires ;
- sensation que l'utérus, la vessie ou le rectum sont en train de descendre lentement ;
- Ces symptômes sont davantage ressentis en position debout et disparaissent allongée.
- Douleurs lors des rapports sexuels ;
- constipation avec défécation difficile ;
- incontinence d'effort (lorsque l'on tousse, lors d'un effort physique, du port d'une charge...) ;
- impériosité urinaire (envie d'uriner soudainement et de façon irrésistible) ;
- infections urinaires (la vessie se vide mal,

favorisant la rétention urinaire).

Quelles sont les femmes qui risquent le plus un prolapsus ou descente d'organes ?

Connaissant les femmes à risque, on peut prévenir chez ces dernières le prolapsus grâce à des séances de rééducation des muscles périnéaux par exemple ou à d'autres stratégies. Il s'agit des femmes dont l'accouchement a été long et difficile, des grandes sportives, des femmes amenées à porter de lourdes charges ou à exercer une profession imposant une station debout prolongée. L'obésité, certains troubles digestifs (nécessitant des efforts de poussées), les traumatismes ou encore une tumeur contribuent également à augmenter le risque de développer un prolapsus. Chez les femmes ménopausées à risque (l'imprégnation œstrogénique ayant eu jusque-là un effet tonifiant sur les muscles périnéaux), un traitement hormonal substitutif peut être utile.

LES CHEVEUX

Urai/faux

Les cheveux blonds sont plus fragiles que les autres.

FAUX.

Porter souvent un chapeau favorise la chute des cheveux.

FAUX.

Une chevelure saine peut résister à une traction de 500 kilos.

VRAL.

Les cheveux poussent un peu plus vite en été.

VRAL.

Ils poussent plus vite au sommet du crâne que sur les tempes.

VRAL.

Les cheveux poussent plus vite chez la femme que chez l'homme.

VRAL.

Les lavages fréquents accélèrent la chute.

FAUX.

BEAUTÉ

Comment ralentir le vieillissement de la peau

La maigreur, tout comme l'excès de poids, ne sont pas favorables à une bonne santé de la peau.

S'il s'agit en partie d'une modification de l'aspect de la peau (plus flasque ou inversement plus sèche ou

tirée), c'est l'occasion de souligner l'importance du régime alimentaire. Contre le vieillissement, il faut veiller à ne pas présenter de carence en vitamines et à consommer beaucoup de fruits et de légumes, au minimum 5 portions par jour.



Privilégiez les coupe-faim naturels

Avoir faim en se mettant à table est une bonne chose, car on y mange avec plaisir.

En revanche, avoir faim entre les repas peut devenir problématique si l'on cède à la tentation du grignotage. Pour favoriser la satiété tout en améliorant votre équilibre nutritionnel, lors des principaux repas, vous privilégiez :

- Les aliments riches en eau et en fibres, comme



les fruits et les légumes, qui ont le pouvoir de rassasier et de retarder le



retour de la faim. L'idéal : 5 portions au minimum par jour réparties au cours des

4 repas ;

- les produits céréaliers, riches en sucres lents et à index glycémique bas qui rassasient sans faire varier brusquement le taux d'insuline (et donc de glucose) dans le sang. Ils permettront ainsi de prévenir l'effet «coup de pompe» ;
- les produits laitiers tels que le yaourt et le fromage blanc à 0%, rassasiants, riches en protéines mais pauvres en lipides.

Crème d'oignon



4 gros oignons tranchés, 3 gousses d'ail hachées, beurre, 1/2 tasse d'eau, environ 5 tasses de bouillon de poulet, 1 grosse pomme de terre pelée en cubes, 1 c. à soupe de thym frais ou 1 c. à thé de thym séché, sel, poivre du moulin, au goût 1/2 tasse de crème fraîche (facultatif), persil haché finement, petits croûtons à l'huile d'olive

Dans une casserole, à feu doux, cuire les oignons dans le beurre environ 20 minutes en remuant pour éviter qu'ils ne colorent, ils seront à peine blondis. Ajouter l'eau et le bouillon, porter à ébullition. Ajouter la pomme de terre, le thym, le sel et le poivre. Réduire la chaleur, mijoter à couvert 15 à 20 minutes. Retirer du feu, tiédir 10 minutes. Réduire en purée au mélangeur, au besoin, ajouter un peu de bouillon pour allonger la soupe qui doit quand même avoir une belle texture crémeuse. Au service, réchauffer la soupe et la crémiser au goût, servir dans des bols avec des croûtons. On pourra aussi accompagner la soupe de quartiers de citron ou de vinaigre balsamique. Si désiré, saupoudrer la soupe de persil et la garnir de petits croûtons grillés à l'huile d'olive.