

Cigares à la viande hachée



300g de viande hachée de bœuf, 1 oignon, 3 gousses d'ail, un morceau de pain rassis trempé dans du lait, un petit bouquet de coriandre, 2 brins de menthe, sel, poivre, cumin, un peu de noix de muscade râpée, 2 œufs, 100 g de fromage fondu, chapelure, huile pour la friture

Versez la viande hachée dans un récipient. Ajoutez les herbes ciselées, l'oignon râpé, l'ail en petits morceaux, le pain essoré et émiétté, épicez et ajoutez 1 œuf, malaxez le mélange avec la main. Découpez le fromage en bâtonnets. Battez l'œuf restant dans une assiette. Versez la chapelure dans une autre assiette. Chauffez un bain de friture. Prenez la valeur d'un petit œuf de viande hachée. Placez le fromage au milieu en lui donnant la forme d'un cigare. Passez ces cigares dans l'œuf battu puis dans la chapelure et faites-les dorer dans le bain de friture.

ARTHROSE : DISTINGUEZ LE VRAI DU FAUX !

Existe-t-il des médicaments capables de guérir l'arthrose ?

Non, en revanche, il existe des médicaments susceptibles de freiner l'usure du cartilage et d'aider l'articulation à se lubrifier. Contre la douleur de l'arthrose, on recourt à des analgésiques ou à des anti-inflammatoires non stéroïdiens.

L'origine de l'arthrose est-elle une inflammation de l'articulation ?

Non. L'arthrose est due à une usure mécanique de l'articulation, même si une inflammation de l'articulation peut compliquer l'arthrose.

L'arthrose fait-elle surtout souffrir le matin au réveil ?

C'est surtout au mouvement que l'arthrose est douloureuse. Ainsi, après une nuit de sommeil, la douleur est atténuée. En revanche, le matin, il faut du temps pour déverrouiller l'articulation engourdie.

La douleur de l'arthrose s'accroît-elle au fil de la journée ?

Oui. La douleur s'accroît avec le mouvement et en position assise ou debout prolongée.

En cas d'arthrose, l'articulation peut-elle devenir rouge et gonflée ?

Non, ces symptômes sont ceux d'une inflammation de l'articulation, fréquente en cas d'arthrose. On parle de rhumatismes inflammatoires.

Les infiltrations sont-elles inutiles en cas d'arthrose et mal tolérées ?

Non, les infiltrations locales ont pour objectif de ralentir la progression de l'arthrose. Elles sont généralement bien tolérées.

La kinésithérapie est-elle conseillée ?

Oui. Son effet décontractant musculaire aide à lutter contre la douleur. Les séances de kinésithérapie améliorent l'amplitude articulaire. La kinésithérapie est recommandée



Photos : D/R

en thérapie complémentaire.

En cas d'arthrose, faut-il éviter les exercices physiques ?

Non, en dehors des poussées inflammatoires douloureuses, les exercices sont recommandés, à condition qu'ils ne soient pas intenses et qu'ils respectent les mouvements naturels des articulations. C'est ainsi que les personnes les plus actives voient leur mobilité s'améliorer et leur douleur s'estomper.

Le port de talons hauts favorise-t-il l'arthrose du genou ?

Oui, il existe d'autres facteurs de risque de l'arthrose, comme l'obésité, les mouvements répétitifs effectués au travail ou lors de la pratique d'un sport ou la sédentarité. Certaines maladies prédisposent à l'arthrose comme les maladies inflammatoires (arthrite rhumatoïde, goutte, lupus...), le diabète, l'hémochromatose.

Trucs et astuces

Pour éviter aux vêtements de déteindre



Vous avez un vêtement qui risque de déteindre ? Mettez du vinaigre blanc, ça fixe les couleurs.

Désodoriser une planche à découper

Pour désodoriser une planche à découper, frottez-la à l'aide d'une moitié de citron. Pour les odeurs persistantes, trempez-la durant une heure dans un bain de vinaigre blanc. Rincez la planche à l'eau claire et faites-la sécher.

Stopper la mousse



Il arrive trop souvent que lorsque l'on fait la vaisselle, l'éponge sur laquelle l'on met du produit vaisselle se met à mousser et impossible de la rincer sans utiliser des litres d'eau, pour cela un truc infailible : il suffit de frotter l'éponge imbibée de produit vaisselle avec du savon (n'importe lequel) et de la malaxer quelques secondes, puis rincer. Résultat garanti !

Taches de graisse sur vêtements



Pour enlever une tache de graisse qui date sur un vêtement, versez-y du liquide vaisselle, laissez agir quelques minutes et lavez au lave-linge après avoir rincé un peu à l'eau.

QUESTION Mettre trop souvent du vernis abîme-t-il les ongles ?

Il ne faut pas garder son vernis à ongles plus d'une semaine, au-delà, c'est mauvais, car l'ongle devient poreux et absorbe les pigments du vernis. C'est alors qu'il jaunit. Il faut donc veiller à retirer son vernis à ongles toutes les semaines. On peut ensuite remettre une base puis renouveler l'application.



L'ictère du nourrisson



L'ictère, communément appelé jaunisse du nourrisson, n'est pas un problème de peau, mais lié au fonctionnement du foie. Chez les nouveaux-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.

La banane fait grossir

FAUX. Comme la grande majorité des fruits, la banane contient peu de matières grasses (0,3%). Elle renferme cependant environ 20% de sucre ; c'est pour cette raison qu'en cas de véritable surpoids, il faudra tenir compte de l'apport calorique des bananes. Même si on souffre de surpoids, il est conseillé de consommer des fruits tous les jours. L'idéal est de varier les plaisirs en consommant des fruits différents et en privilégiant les fruits de saison.



Madeleines à la pistache



2 œufs, 70 g de beurre, 80 g de sucre semoule, 110 g de farine, 30 g de pistaches hachées, 1/2 sachet de levure chimique, beurre pour les moules

Préchauffer le four à 210°C (th. 7).

Dans un saladier, battre les œufs en omelette avec le sucre semoule. Faire fondre le beurre et l'ajouter au mélange. Tamiser la farine et la levure et les verser dans le saladier avec les pistaches hachées. Mélanger à nouveau. Beurrer les moules à madeleines et y répartir la pâte. Enfourner pour 8 à 10 min. Les laisser refroidir avant de les déguster.

La petite astuce :

Vous pouvez séparer les blancs des jaunes et incorporer les blancs montés en neige à la pâte avant cuisson, légèreté garantie.