

## Fenouils farcis

4 gros fenouils, 2 c. à s. de tomates concassées, 24 olives dénoyautées, 2 œufs, 2 c. à c. de vinaigre, 2 c. à c. d'huile, sel, poivre du moulin



Faites bouillir les œufs. Hachez les olives dénoyautées. Lavez les bulbes de fenouils. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez-les et récupérez le cœur. Écrasez-le, ajoutez les olives et les tomates concassées. Prenez les fenouils, remplissez avec la préparation. Passez les œufs sous l'eau froide et égalez-les. Écrasez-les dans un bol, puis préparez une vinaigrette. Servez les fenouils tièdes avec la vinaigrette.

## Le lait est un aliment gras



Non, le lait n'est pas gras et il ne peut pas l'être puisqu'il apporte déjà 90%

d'eau ! Entier, il contient 3,5% de matière grasse, 1,5% lorsqu'il est demi-écrémé et moins de 0,3% quand il est écrémé.

Le lait n'est donc pas un aliment gras, même lorsqu'il est entier. Il est important de retenir que quel que soit le taux de matière grasse, le lait apporte toujours autant de calcium et de protéines.

## Comment repérer les symptômes du diabète



Photos : DR

Les symptômes évocateurs du diabète sont l'existence d'un syndrome polyuropolydipsique, c'est-à-dire l'apparition d'une soif importante liée au fait que le patient urine fréquemment, en particulier la nuit. Cependant, ces symptômes ne se manifestent que quand le sucre apparaît dans les urines, ce qui se produit

lorsque la glycémie dépasse 1,80 g/l.

En pratique, cela veut dire que la glycémie est largement au-delà de 2 g/l lorsque ces symptômes sont visibles. Souvent alors s'associe un amaigrissement. Ainsi, lorsque ces symptômes apparaissent, le diagnostic est déjà très tardif. Il faut donc insister sur le fait que ce n'est pas sur les symptômes directement liés au diabète qu'il faut évoquer la maladie, mais devant les manifestations qui prédisposent au diabète. C'est avant tout l'existence d'antécédents familiaux. Si un parent est devenu diabétique connu à l'âge de 50 ans et qu'il était méconnu pendant 10 ans, la maladie est donc apparue vers l'âge

de 40 ans. C'est alors dès 35 ans qu'une recherche systématique et périodique doit être réalisée chez les enfants. L'existence d'autres anomalies comme une dyslipidémie, une hypertension artérielle ou un syndrome inflammatoire non expliqué doivent faire rechercher un syndrome métabolique, lequel s'associe fréquemment au diabète. Enfin, le manque d'activité physique et le surpoids sont des facteurs majeurs révélant une prédisposition génétique au diabète.

Les patients peu actifs et/ou en surpoids doivent faire rechercher régulièrement l'existence d'un diabète, et en particulier lorsque l'obésité est de type androïde (obésité abdominale).

On sait que les patientes diabétiques ont souvent eu de gros bébés à la naissance. Ainsi, toute femme ayant eu un enfant d'un poids supérieur à 4,5 kg doit faire rechercher périodiquement un diabète. Ce n'est qu'au prix d'un dépistage et d'une recherche systématique que l'on peut arriver à diagnostiquer suffisamment tôt et donc à traiter le diabète, afin d'éviter les complications.

## On peut devenir allergique à n'importe quel âge

Si 90% des allergies se déclarent au cours de l'enfance, de plus en plus d'allergies se déclenchent sur le tard, passé 40-50 ans, et même chez les seniors !



Et comme ces personnes n'ont jamais souffert d'allergies avant de, soudainement, en déclencher une, elles tardent souvent à consulter. Autre évolution constatée par les médecins : la progression des polyallergies, c'est-à-dire la sensibilisation à plusieurs allergènes à la fois (ce qui complique la prise en charge). Ainsi que l'apparition de nouvelles «allergies croisées», c'est-à-dire causées par des allergènes de structure voisine.

## Sport, objectifs : les fesses et la cellulite

Les fesses sont une des cibles préférées des capotons. Même les femmes les plus minces peuvent avoir des fesses «molles», entourées de cellulite ; c'est une question d'hormones. Pour venir à bout de cette cellulite, il faut bien sûr adopter une meilleure alimentation, mais aussi raffermir les tissus grâce à la pratique régulière d'un sport. Seuls des exercices pourront remplacer la couche grasseuse par du muscle.

### Les sports gagnants

La marche fait travailler

activement le grand fessier ; pour encore plus d'efficacité, prenez l'habitude de marcher en contractant vos fesses. Préférez les escaliers (à monter par deux) aux ascenseurs. La bicyclette muscle les fessiers et permet de lutter contre la cellulite, tout comme le roller. La natation et l'aquagym sont idéales pour affermir le bas et modeler les fessiers. Pour



découpler les effets, utilisez des palmes et préférez le crawl à la brasse. Enfin, les exercices type «abdo-fessier», au rythme de 20 minutes par jour, vous permettront de retrouver des fesses toniques.

## Pourquoi rêve-t-on ?



En fait, il faut commencer par le début : le sommeil a une fonction réparatrice, récupératrice.

- Il possède trois phases, le sommeil lent léger, le sommeil

lent lourd et enfin le sommeil paradoxal (période de rêves). Chaque cycle dure environ 1h30 à 2h, donc nous rêvons plusieurs fois dans la nuit. On peut comparer notre cerveau à un ordinateur dans ce cas, le rêve ayant une fonction de défragmentation, c'est-à-dire, durant le rêve, nos souvenirs se mettent en place. Chez les bébés, le rêve a pour fonction de mettre en place la mémoire. D'ailleurs, plus on vieillit, moins on rêve. Le

rêve est encore peu connu, mais sa fonction principale est de réorganiser les souvenirs que nous avons accumulés dans la journée. Il peut aussi évoquer des malaises que l'on a dans la vie, tout comme nos bonheurs quotidiens, ils sont l'expression la plus claire de ce que nous sommes. Le rêve est nécessaire à la vie, sans rêve nous mourons. Nous avons besoin de rêver afin que notre cerveau effectue sa «maintenance quotidienne».

## Pomme au four et son râpé citronné

4 pommes (petites), 10 g de beurre, le zeste d'un citron, un jaune d'œuf, une cuillère à soupe de sucre



Préchauffer le four à 180°. Eplucher 2 pommes, les évider avec un vide-pomme, les couper en deux dans le sens horizontal. Enfournes-les 10 minutes à 180° sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Les laisser ensuite tiédir puis reformer les deux pommes en associant chaque moitié. Pendant ce temps, éplucher les deux autres pommes, les évider et les râper. Dans un récipient, mélanger le jaune d'œuf, le zeste de citron, le beurre et le sucre. Ajouter ensuite les pommes râpées et mélanger délicatement. Recouvrir les pommes précuites de ce mélange et les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournes 20 minutes à 180°, sortir et déguster tiède.