

BON À SAVOIR

Ce que vos yeux
révèlent sur votre santé

Si les yeux sont le miroir de l'âme... ils reflètent aussi votre état de santé. Selon l'académie américaine d'ophtalmologie, les personnes de plus de quarante ans doivent effectuer un examen des yeux pour s'assurer de leur santé, mais également de celle des autres organes.

Voici quelques maladies que vos yeux peuvent révéler :

● Stress

Si vous remarquez une baisse de la vision, le stress peut en être le responsable. Selon les médecins, la tension mentale (stress émotionnel, mental, environnemental) joue un rôle important dans le fonctionnement visuel. Les aléas de la vie quotidienne incitent parfois l'organisme à réagir involontairement. Tous les organes sont en alerte, il y a donc une mobilisation d'énergie. S'ensuit une phase de résistance qui pousse à des modifications physiologiques brusques ; et enfin une phase d'épuisement, au cours de laquelle les organes tels les yeux se fatiguent, avant de fonctionner normalement ce qui peut provoquer une baisse de la vision.

● Pression artérielle élevée

L'hypertension est une pression anormalement forte du sang sur la paroi des artères, il est difficile de reconnaître ses symptômes. C'est le responsable majeur des accidents cardiovasculaires. Cette maladie peut provoquer des dommages au niveau des reins telle l'insuffisance rénale ou au niveau des yeux (lésion de la rétine qui peut mener à une perte de vue). Car cette pression



Photos : DR

fragilise les vaisseaux sanguins. En outre, une pupille étroite même dans les lieux les plus sombres peut être un signe que la personne souffre d'hypertension.

● Allergie

Une allergie est une réaction anormale de l'organisme suite à un contact avec une substance inconnue de l'organisme. Des yeux gonflés ou rouges sont un signe que la personne souffre d'allergie à la poussière, au pollen ou à un produit cosmétique pour les yeux.

● Thyroïde

La thyroïde est une glande responsable de la fabrication des hormones, elle est donc indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Un déséquilibre au niveau de cette glande

peut provoquer une production d'hormones en trop (hyperthyroïdie) ou en moins (hypothyroïdie). Par conséquent, une rougeur, inflammation ou sécheresse de la surface oculaire peuvent être un signe de maladie comme la thyroïde.

● Diabète

Il est important pour les diabétiques de consulter chez les ophtalmologues de façon régulière pour surveiller les effets de la maladie sur leur santé. Les symptômes peuvent être une vision floue qui apparaît et disparaît en raison de la variation du taux de sucre dans le sang. En outre, ceux qui n'ont pas été encore diagnostiqués ne doivent pas négliger les symptômes de cette maladie. Car cette dernière peut endommager les vaisseaux sanguins de la rétine.

Nouilles
chinoises sautées
aux calamars

2 paquets de nouilles chinoises, 100 g de calamars (congelés), 100 g de poulet (reste de carcasse d'un poulet rôti), huile, sauce soja, 1 petit oignon, 1 à 2 c. à s. de sauce piquante

Coupez les calamars en gros dés. Pelez-les et ciselez finement l'oignon. Réhydratez les nouilles chinoises dans de l'eau bouillante, en les détachant délicatement avec une fourchette. Dans une poêle large, faites chauffer l'huile. Jetez-y l'oignon, le calamar, le poulet et faites sauter à feu vif. Ajoutez la sauce piquante, les nouilles égouttées, assaisonnez de sauce soja, et faites sauter 1 à 2 minutes. Servez aussitôt.

Le saviez-vous ?

Il existe deux
types de fer

On distingue 2 types de fer : le fer héminique et le fer non héminique. Le fer héminique est un fer d'origine animale ;

on le trouve dans la viande, la volaille et le poisson. Le fer non héminique, ou minéral, se trouve dans les aliments de type végétal (céréales, fruits et légumes). Le fer héminique présente une meilleure biodisponibilité que le fer minéral. Autrement dit, il est mieux absorbé par notre organisme. Globalement, 25% du fer héminique est absorbé, contre seulement 1 à 10% pour le fer non héminique.

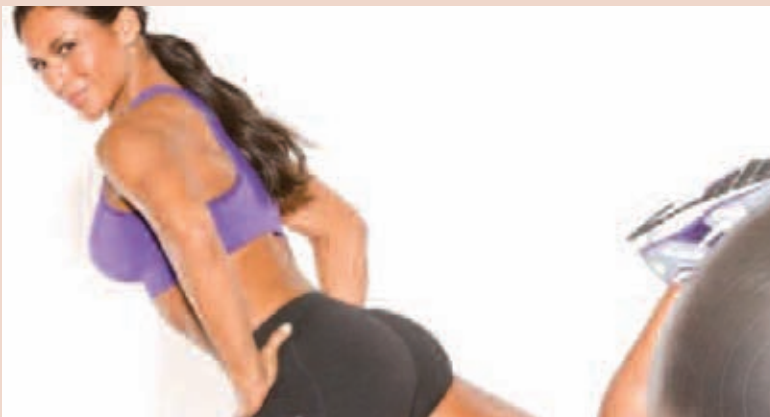


Tarte aux pommes

Pour 6 personnes : 500 g de pâte feuilletée, 4 pommes, 1 litre de lait, 4 œufs, 1 sachet de vanille, 150 g de sucre en poudre, 40 g de maïzena



Peler les pommes, retirer le cœur et coupez-les en tranches fines. Mettre le lait dans une casserole, porter à ébullition avec le sucre et la gousse de vanille fendue en deux puis laisser tiédir, retirer la gousse de vanille. Délayer la maïzena dans 20 cl d'eau froide et ajouter le lait tiédi. Remettre sur le feu et laisser épaissir sur feu doux sans cesser de remuer ; retirer la casserole du feu, ajouter les œufs battus, bien mélanger. Étaler la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 3 mm, foncer un moule à manqué avec la pâte, verser la préparation de lait et répartir les tranches de pommes au-dessus. Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 35 minutes.

Forme
Régime pour se débarrasser
du problème des fesses

Pour perdre un peu de hanches et remédier ainsi à votre problème de fesses, voici un programme d'alimentation à basses calories qui vous aidera à résoudre le problème et avoir ainsi un équilibre entre le haut et le bas :

1. Pour le petit-déjeuner : un concombre et un quart du pain traditionnel avec un peu de fromage et un verre de thé, sont la base de ce spécial régime.

2. Pour le déjeuner : une salade de poulet et de légumes, accompagnée par des fruits frais après deux heures du repas.

3. Pour le dîner : une coupe de yoghourt écrémé, pas plus, un fruit aussi, ce n'est pas grave.

A noter que les légumes frais peuvent être pris entre les repas en quantité, deux à trois cuillères à café de sucre par jour sont autorisées ainsi qu'une coupe de boisson gazeuse light.

Tentez votre chance et suivez régulièrement ce régime au lieu de vous injecter des médicaments ou de vous soumettre à la chirurgie esthétique.

Trucs et astuces

Pommes

Enduisez d'huile les pommes que vous voulez faire cuire au four pour éviter qu'elles ne se rident. Elles auront au contraire un aspect lisse et luisant. Vos quartiers de pommes ne noirciront pas si vous les trempez dans du jus de citron. Vous pouvez remplir une soucoupe de jus, ou bien frotter les morceaux des pommes contre la chair du citron.

Pommes de terre



La salade de pommes de terre doit être assaisonnée et servie tiède. Si vous voulez utiliser un reste de pomme de terre, mélangez à la vinaigrette une quantité égale de bouillon chaud, ce qui leur redonnera un aspect moelleux (vous pouvez utiliser du bouillon instantané). Pour que les pommes de terre sautées soient bien moelleuses à l'intérieur, plongez-les, une fois lavées, dans une casserole d'eau bouillante, l'ébullition s'arrête alors, et, dès qu'elle reprend, retirez les pommes de terre, passez-les sous l'eau froide, égouttez-les bien avant de les mettre dans le beurre ou autre matière grasse pour les faire rôtir.