

BON À SAVOIR

L'anémie

Si les conséquences d'une réelle anémie sont connues, celles d'une carence modérée en fer restent encore à établir.

Car depuis déjà longtemps, une légère déficience est suspectée d'entraîner une réduction de la capacité physique, une diminution des performances intellectuelles et une moindre résistance aux infections... Mais seules des études pourront confirmer ou infirmer ces hypothèses. Les femmes en âge de procréer manquent de réserves en fer. Pour les femmes réglées, les apports nutritionnels recommandés sont de 16 mg par jour. Si la pilule qui réduit le volume des règles limite la

perte de fer, les femmes qui ont un stérilet ou qui utilisent le préservatif comme unique moyen de contraception sont plus à risque de développer une déficience en fer. Le fer le plus absorbable vient de la viande rouge (foie notamment), mais il est également présent dans les légumes (secs et frais) et les céréales. Pour optimiser son assimilation, il faut l'associer à de la vitamine C. Mais gare aux excès : le surdosage en fer est également délétère. En quantités trop importantes, le fer tend à devenir prooxydant : il augmenterait le risque de maladies cardiovasculaires et



Photos : DR

de cancer. Alors pas question de se gaver de fer avant un examen ou une réunion

importante ! Le secret de l'intelligence, c'est de manger équilibré !

Panaché aux 4 fromages

Pâte : 120 g de farine + 20 g pour le plat, 20 cl de lait, 10 g de beurre, 1 œuf, 2 c. à s. d'huile, 1 paquet de levure

Garniture : 80 g de gruyère, 80 g de fromage rouge, 80 g de fromage bleu, 80 g de cheddar
Mélangez la farine, le lait, l'huile, l'œuf et la levure. Travaillez jusqu'à obtenir une pâte coulante lisse et épaisse.



Beurrez et saupoudrez d'un peu de farine un moule en terre de 25 cm de diamètre. Versez la pâte en couvrant entièrement le fond. Avec une spatule en bois, tracez sur la pâte quatre parts égales, puis, sur chaque part, déposez un des 4 fromages coupé en lamelles. Faites cuire la tarte au four préchauffé à 200°C (th.6) pendant 15 minutes. Laissez refroidir et servez dans le plat.

QUESTION

Doit-on vraiment se forcer à prendre un petit-déjeuner ?

Le petit-déjeuner est désormais un repas sacralisé : n'est-il pas le «repas le plus important de la journée», celui qui vous confère l'énergie nécessaire à vos activités ?

Qui plus est, tout aliment consommé lors du petit-déj' ne saurait faire grossir, puisqu'il servira de carburant à vos activités.

Et à chacun d'absorber religieusement son jus d'orange, ses corn-flakes ou café au lait et sa tranche de pain beurré ! Mais à quoi bon prendre un copieux petit-déjeuner si on a trop mangé la veille au soir et que l'on n'a pas faim ? A quoi rime un petit-déj' avalé dans la précipitation et sans le moindre appétit ? Sachons être à l'écoute de nous-mêmes : ce que l'on mange en se forçant est inutile et reste sur l'estomac. Si on n'a pas faim au saut du lit, attendons d'avoir de l'appétit, et savourons un en-cas dans la matinée.



Le rire pour vous guérir !



Le rire est une manifestation biologique d'un état de plaisir absolument essentielle pour rester en bonne santé.

Il est en effet prouvé aujourd'hui que le rire est souverain, non seulement pour prévenir de nombreux troubles et maladies, mais également pour aider à en guérir un grand nombre. Ne manquez donc jamais une occasion de rire en recherchant systématiquement les personnes, les livres, les dessins, les films, les spectacles, les émissions et, maintenant, les sites internet (très nombreux) susceptibles de le provoquer. Alors, dès demain, pour être bien ou mieux «dans votre peau», riez au quotidien sans restriction, retenue ou tabou. Souvenez-vous qu'il vaut mieux rire de tout plutôt que d'en pleurer... Le rire est une véritable thérapeutique naturelle. C'est le tranquillisant parfait car agréable à prendre, gratuit, d'une parfaite innocuité même à très forte dose, sans contre-indication, ni effets secondaires fâcheux, non allergisant, sans date de péremption et utilisable à tous les âges ! Il est recommandé donc d'en user sans aucune modération pour vivre heureux, plus vieux et en bonne — ou meilleure — santé.

Arthrose, quoi manger ?

L'arthrose correspond à un vieillissement des cartilages. Consommer des aliments riches en B-carotène (carottes, tomates, abricots et tous les fruits : oranges, brocoli, chou, épinards, laitue, potiron, prunes...), en vitamines C, E, silicium, acides gras polyinsaturés et flavonoïdes (oignon, thé, raisin, agrumes, pommes, cerises...). Maintenez-vous à un poids normal afin d'éviter de fatiguer vos articulations.



La natation, une arme anti-diabète



La natation, pratiquée de façon modérée et avec régularité, est excellente pour prévenir les maladies chroniques comme le diabète.

Si le diabète est déclaré, l'activité physique garde tout son intérêt : elle facilite le contrôle de la maladie, au point que les diabétologues considèrent désormais qu'elle fait partie intégrante du traitement, au même titre que le régime alimentaire.

L'explication. Le sport facilite le travail de l'insuline, chargée de réguler le taux de sucre dans le sang. Or le diabète de type 2 (le plus fréquent) est justement dû à une insuline inefficace : l'ordre de faire entrer le sucre du sang dans les cellules reste sans effet.

Les limites. Les activités demandant un effort intense ou irrégulier (tennis, football...) sont à éviter : ils sont source de malaise par hypoglycémie — c'est-à-dire de chute brutale du taux de sucre dans le sang — s'il faut répondre brutalement à une trop forte demande en énergie de la part des muscles.

Et aussi : Tous les sports d'endurance (marche rapide, course à un rythme tranquille, vélo sur terrain plat, la course à pied à petites foulées et à un rythme tranquille. Ces activités sont d'autant plus intéressantes qu'elles améliorent aussi le souffle.