

Le plat

Croquettes surprise au piment

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 20 min
Steacks hachés : 450 g, aubergines : 2, piment fort : 1 c. à café, chapelure : 80 g, œuf : 1, farine : 2 c. à café, huile d'olive : 10 cl



Taillez les aubergines non épluchées en petits dés. Faites-les revenir dans l'huile d'olive, assaisonnez et laissez cuire 15 min à feu doux pour qu'elles soient compotées. En fin de cuisson, ajoutez le piment d'Espelette, réservez jusqu'à complet refroidissement. Mélangez les aubergines avec la viande hachée, assaisonnez puis formez

12 petites boules. Passez les croquettes dans la farine, l'œuf entier battu puis la chapelure. Faites chauffer votre friteuse à 160°C et plongez les croquettes pendant 5 min. Egouttez-les sur un papier absorbant et servez aussitôt pour qu'elles restent croustillantes. Accompagnez d'une salade et d'un coulis de tomates pimenté.

NUTRITION

LA POMME, LE FRUIT DÉFENDU

La pomme, fruit par excellence, a fait son apparition à la préhistoire et son nom vient du latin «pomum», signifiant «fruit». Elle se présente sous une trentaine de variétés différentes. Chacune a sa spécificité : la couleur, l'acidité, la saveur sucrée, la jutosité et selon la variété, la pomme se mêlera plutôt avec des mets salés ou sucrés, crue ou cuite, en entrée, en plat ou en dessert.

La pomme est connue pour sa richesse en potassium (217 mg pour une pomme de 150 g) et en fibres (3 g/100 g surtout des fibres solubles comme la pectine). A cela s'ajoutent d'autres minéraux comme le magnésium et le calcium mais en quantité plus faible, des vitamines notamment de la vitamine, C (7m g/100 g soit 10 % des besoins quotidiens), des vitamines du groupe B et des acides organiques



qui lui procurent ce goût acide. Sa richesse en potassium, en eau et en fibres lui confère des vertus laxatives et diurétiques, elle favorise donc un bon fonctionnement du transit intestinal, elle permet aussi

de réguler la glycémie. De plus, l'association de tous ces éléments a un effet bénéfique et prouvé sur le cholestérol. En effet, les fibres, plus particulièrement la pectine, lui permettent de limiter

l'absorption du cholestérol. Il est donc conseillé de la consommer quotidiennement en cas d'hypercholestérolémie. Comme dit un dicton anglais : «Une pomme par jour éloigne le médecin !»

TRUCS ET ASTUCES

CONSERVATION DES POIREAUX

Saviez-vous que l'on peut congeler le poireau immédiatement après l'avoir lavé et après avoir coupé la partie verte? Le poireau est ainsi facile à couper par la suite pour confectionner une bonne soupe. Conserver les légumes comme le céleri dans des sacs en plastique perforés. Ils conserveront leur fraîcheur pendant plusieurs jours.

CAROTTES ET RADIS

Retirer les feuilles des carottes, radis et autres légumes à racine avant de les entreposer. C'est la meilleure façon de les garder croquants et frais puisque le feuillage déshydrate la racine et lui enlève ses vitamines.

CÉLERI MOU

Pour faire durcir le céleri mou, ajouter la moitié d'une patate épluchée dans l'eau froide du céleri et le tour est joué !

CHOU-FLEUR CUIT

Afin qu'un chou-fleur cuit conserve sa couleur blanche, ajoutez un filet de vinaigre dans l'eau de cuisson.

CITRON PLUS JUTEUX

Pour qu'un citron soit plus juteux, le passer dans l'eau chaude avant de le presser. Cette règle s'applique aussi pour les oranges.

Test CONNAISSEZ-VOUS TOUT SUR LA MÉNOPAUSE

Faites ce test et vous saurez !

QUESTION N°1 :

Une femme est dite ménopausée lorsqu'elle n'a pas eu ses règles depuis un an : Vrai/ faux

QUESTION N°2 : La ménopause est un phénomène naturel qui touche les femmes aux alentours de 50 ans : Vrai/ faux

QUESTION N°3 : La ménopause s'accompagne souvent de bouffées de chaleur : Vrai/ faux

QUESTION N°4 : La plupart des femmes atteignent le sommet de leur capacité reproductrice vers 35 ans : Vrai/ faux

QUESTION N°5 : La proportion des jumeaux et des triplés augmente à l'approche de la ménopause : Vrai/ faux

QUESTION N°6 : La progestérone et les oestrogènes sont les principales hormones sexuelles féminines : Vrai/ faux

QUESTION N°7 : A l'approche de la ménopause, le cycle menstruel devient irrégulier et les menstruations durent de moins en moins longtemps : Vrai/ faux

QUESTION N°8 : A la ménopause, on peut observer une diminution de volume des seins et des organes génitaux : Vrai/ faux

QUESTION N°9 : La ménopause n'a pas de conséquence sur les rapports sexuels : Vrai/ faux

QUESTION N°10 : La ménopause peut entraîner une augmentation de la fréquence des infections vaginales : Vrai/ faux

QUESTION N°11 : La ménopause peut être associée à des troubles de l'humeur : Vrai/ faux

QUESTION N°12 : La ménopause peut augmenter le risque de fracture osseuse : Vrai/ faux

QUESTION N°13 : Les problèmes liés à la ménopause sont inévitables : Vrai/ faux

QUESTION N°14 : On peut prévenir la fragilité osseuse liée à la ménopause : Vrai/ faux

QUESTION N°15 : Il n'y a pas d'équivalent de la ménopause chez l'homme : Vrai/ faux

RÉPONSE N°1

Bonne réponse : Vrai
La ménopause correspond à un arrêt de l'ovulation et de la menstruation à cause d'une diminution, puis d'un arrêt de la fonction des ovaires. Lors de la grossesse, la femme n'a pas non plus ses règles ou menstruations. Mais cela ne dure alors que 9 mois (un peu plus si la femme allaite), et la cause en est bien différente : il s'agit alors d'un mécanisme actif empêchant l'ovulation, afin d'éviter que plusieurs grossesses ne se déroulent en même temps.

RÉPONSE N°2

Bonne réponse : Vrai
La ménopause se manifeste en général chez la femme entre 45 et 55 ans. A partir de cet âge, la fonction ovarienne de la femme est trop réduite pour pouvoir assurer les mécanismes régulant l'ovulation et la menstruation.

RÉPONSE N°3

Bonne réponse : Vrai
Les bouffées de chaleur sont un des signes classiques de la ménopause causées par l'augmentation importante de calibre des vaisseaux sanguins de la peau. Désagréables, elles sont accompagnées de sueurs abondantes.

RÉPONSE N°4

Bonne réponse : Faux
L'apogée des capacités de reproduction de la femme est atteinte vers 20 ans. Par la suite, la fonction ovarienne diminue graduellement.

RÉPONSE N°5

Bonne réponse : Vrai
A l'approche de la ménopause, la diminution de la production d'oestrogènes par les ovaires entraîne un déclin de la régulation hormonale ; certains cycles ovariens ne produisent pas d'ovules tandis que d'autres en donnent deux à quatre. Dans ce cas, si plusieurs ovules sont fécondés, la femme sera enceinte de jumeaux ou de triplés.

RÉPONSE N°6

Bonne réponse : Vrai
La progestérone et les oestrogènes sont les principales hormones sexuelles de la femme et sont produites par les ovaires. Elles jouent un rôle dans l'apparition des caractères sexuels féminins et dans la

régulation des menstruations et de l'ovulation. La ménopause correspond à l'arrêt de leur production.

RÉPONSE N°7 :

Bonne réponse : Vrai
Les irrégularités de cycle et la diminution de l'intervalle de temps séparant deux menstruations, à l'approche de la ménopause, s'expliquent par la diminution du contrôle hormonal régulant la fonction ovarienne.

RÉPONSE N°8 :

Bonne réponse : Vrai
En effet, les organes sont privés de la stimulation habituellement exercée par les oestrogènes, qui ne sont plus sécrétés à la ménopause. Cela explique l'atrophie de ces organes.

RÉPONSE N°9 :

Bonne réponse : Faux
Après la ménopause, le vagin s'assèche, ce qui peut entraîner des rapports sexuels douloureux (surtout si ils sont rares).

RÉPONSE N°10 :

Bonne réponse : Vrai
La sécheresse accrue du vagin est liée à une diminution des sécrétions vaginales habituelles. Or, ces sécrétions sont normalement acides, et elles protègent alors le vagin contre les infections. C'est donc la perte de l'acidité vaginale qui est en partie responsable de l'augmentation de fréquence des infections vaginales chez la femme ménopausée.

RÉPONSE N°11 :

Bonne réponse : Vrai
L'arrêt de la sécrétion d'oestrogènes à la ménopause peut en effet provoquer des changements de l'humeur : irritabilité, voire dépression pour certaines femmes.

RÉPONSE N°12 :

Bonne réponse : Vrai
L'arrêt de la sécrétion d'oestrogènes à la ménopause entraîne une perte importante de masse osseuse, rendant les os plus fragiles. Ce phénomène naturel s'appelle ostéoporose.

RÉPONSE N°13 :

Bonne réponse : Faux
Il existe des traitements hormonaux de substitution à base d'oestrogène et de progestérone, remplaçant ainsi les hormones naturellement sécrétées avant la



ménopause. Avec ce traitement, la femme continue à avoir des cycles menstruels, les troubles du climatère (bouffé de chaleur, sécheresse vaginale...) et les risques de complications osseuses sont diminués. Mais différentes études ont confirmé une augmentation du risque de cancer du sein et d'accidents cardiovasculaires. De fait, ces traitements sont désormais prescrits uniquement en cas de troubles du climatère handicapants après information de la patiente et pendant une durée la plus courte possible.
RÉPONSE N°14 :
Bonne réponse : Vrai
La pratique régulière d'une activité sportive, la consommation d'une quantité importante de calcium (produits laitiers) et d'eau, pendant le jeune âge et le reste de la vie, provoquent une augmentation de la masse osseuse. Celle-ci retarde alors l'apparition de la fragilité osseuse (ostéoporose). Différentes options médicamenteuses permettent également de prévenir l'apparition de l'ostéoporose ou la récurrence de fracture ostéoporotique.
RÉPONSE N°15 :
Bonne réponse : Vrai
Les hommes en bonne santé peuvent devenir père même après l'âge de 80 ans. Cependant, chez l'homme âgé, la période de latence après l'orgasme est plus longue et la vitesse de déplacement de spermatozoïdes diminue considérablement, ce qui réduit la fertilité.