

Calmars aux poivrons



**1 poivron rouge, 1 poivron vert, 3 gousses d'ail,
1 oignon blanc, 2 c. à s. d'huile d'olive,
500 g de calmars surgelés, 2 tomates pelées,
2 pincées de piment, 3 c. à s. de crème fraîche,
2 c. à s. de coriandre ciselée, sel, poivre**

Épépinez les poivrons. Pelez les gousses d'ail et l'oignon. Faites chauffer l'huile et y faire revenir le hachis d'oignon, poivron et l'ail pressé pendant 2 minutes. Ajoutez les calmars encore congelés, les tomates pelées, un peu d'eau, le piment. Salez, poivrez et mélangez bien. Fermez l'autocuiseur et faites cuire 7 minutes à partir de la rotation de la soupape. Ajoutez la crème fraîche et 1 cuillère de coriandre. Mélangez.

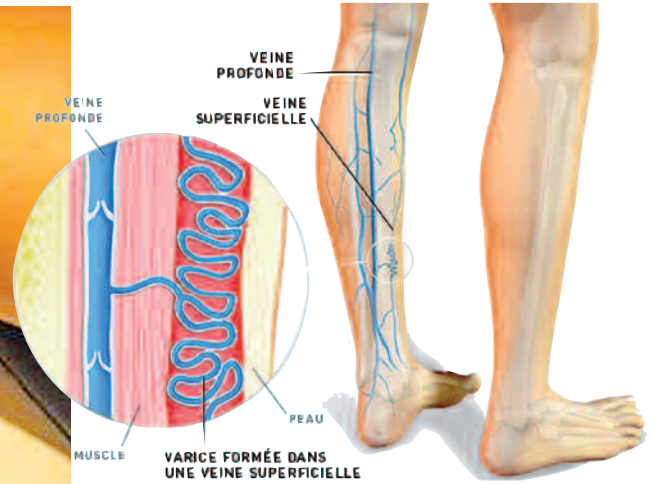
Bougez, vous mangerez moins !

Pour garder la ligne, il est indispensable de dépenser son énergie dans le cadre d'une activité physique quotidienne : marcher, courir, monter les escaliers, tout est bon, du moment que vous bougez ! Un minimum de 30 minutes d'activité physique modérée, chaque jour, est préconisé. Pratiqué régulièrement, le sport vous aide à "sculpter" votre corps et s'avère bénéfique sur le plan psychologique : il favorise la sécrétion d'endorphines, des

hormones euphorisantes qui procurent une sensation de bien-être. Mieux dans votre tête, moins nerveuse, cela vous aidera à éviter les grignotages dus au stress.



Les varices



1 - Qu'est-ce qu'une varice ?

Tout simplement une veine anormalement dilatée. A cette augmentation de diamètre, s'associent également des anomalies de la paroi veineuse.

2 - Quelles sont les causes des varices ?

En fait, le retour du sang des pieds vers le cœur se fait à l'intérieur de veines, qui sont dotées de valvules de façon à éviter le reflux du sang lié à la pesanteur. Lorsque ces valvules sont altérées et n'exercent plus leur fonction de clapet, la circulation se ralentit et les veines, qui ont naturellement une paroi assez lâche, se distendent d'où l'apparition de varices. La réduction de la tonicité de la paroi veineuse participe également au développement de varices.

3 - Où trouve-t-on des varices ?

L'immense majorité des varices sont observées au niveau des jambes et des cuisses. Elles se développent à partir du réseau de la veine saphène et de ses branches.

4 - Quels sont les signes et symptômes des varices ?

Les varices sont inesthétiques, mais ne donnent en général pas de symptôme particulier. Elles se traduisent par un cordon bleu, visible à la surface de la peau, qui est plus saillant en position debout et s'efface en partie en position allongée. Néanmoins, la stagnation du sang dans les membres inférieurs, qui résulte du mauvais fonctionnement veineux, peut favoriser l'apparition d'œdèmes, de gonflements et déterminer une sensation de jambes lourdes ou être à l'origine de fourmillements et de crampes nocturnes. Il arrive aussi que la mauvaise circulation sanguine soit source de troubles cutanés avec une peau qui revêt une couleur brune au niveau des

chevilles (dermite ocre). Dans d'autres cas, enfin, apparaissent des ulcères de la peau, difficiles à cicatriser et souvent siège de surinfection.

5 - Quels sont les facteurs de risque des varices ?

Les principaux facteurs de risque des varices sont représentés par l'âge, l'appartenance au sexe féminin, une prédisposition familiale, le surpoids, la sédentarité, l'exposition à la chaleur, le port de chaussures trop hautes ou trop plates ou de vêtements trop serrés. Les professions qui exigent de travailler longtemps en position debout (vendeuses, coiffeuses, infirmières, hôtesses de l'air) augmentent aussi la probabilité de développer des varices.

6 - A quel âge développe-t-on plus volontiers des varices ?

Malheureusement, le risque de varices augmente avec l'âge. Certaines études ont ainsi montré que la fréquence des varices, qui est d'environ 35% chez les personnes en activité, s'élève à 50% à 60% après la retraite.

7 - Les femmes sont-elles les seules à être victimes de varices ?

Non, mais il est indiscutable que la maladie veineuse touche plus souvent les femmes.

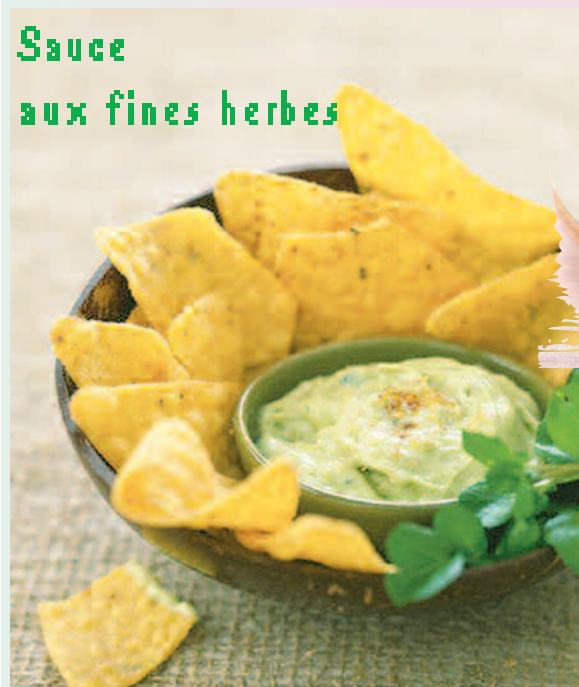
Les données des enquêtes épidémiologiques laissent ainsi penser qu'une femme sur deux développera des varices au cours de sa vie contre seulement un homme sur dix. Cette différence entre les deux sexes s'explique par le rôle négatif de la grossesse sur les varices et par l'influence favorisante qu'exercent à ce niveau les hormones féminines comme les estrogènes et la progestérone. Par ailleurs, la tonicité des muscles de la paroi veineuse est globalement moins bonne chez les femmes que chez les hommes.

**1 œuf + 2 jaunes,
le jus de 3 citrons verts,
100 g de beurre**

Dans une terrine au bain-marie sur feu doux, fouettez au batteur l'œuf entier, les jaunes et le jus de citron. Hors du feu, incorporez le beurre en petits morceaux en fouettant.

**Sauce
mousseline
au citron vert**

**Sauce
aux fines herbes**



**250 g de fromage blanc à 20% de margarine,
2 c. à s. de vinaigre, 1 c. à c. de moutarde,
1 bouquet de cerfeuil, 1/2 bouquet d'estragon,
sel, poivre**

Battez le fromage blanc avec le vinaigre, la moutarde, sel, poivre. Ciselez cerfeuil et estragon puis incorporez.