

Santé

L'anémie est la diminution du nombre des globules rouges dans le sang (l'hémoglobine transporte l'oxygène). Elle est responsable d'une sensation de fatigue qui peut s'accompagner de troubles de la mémoire et de tendance dépressive.



S'y associent parfois une chute de cheveux, des palpitations, des vertiges, des infections plus fréquentes... Bref, ce mal n'est pas à prendre à la légère.

La maladie et son impact

L'anémie est un état qui survient lorsque les globules rouges n'apportent plus suffisamment d'oxygène aux tissus de l'organisme. L'anémie affecte tous les groupes de population. Toutefois, les femmes enceintes et les jeunes enfants constituent les groupes les plus prédisposés. Dans sa forme la plus bénigne, l'anémie est «silencieuse», sans symptômes. Dans sa forme la plus sévère, elle est associée à la fatigue, à

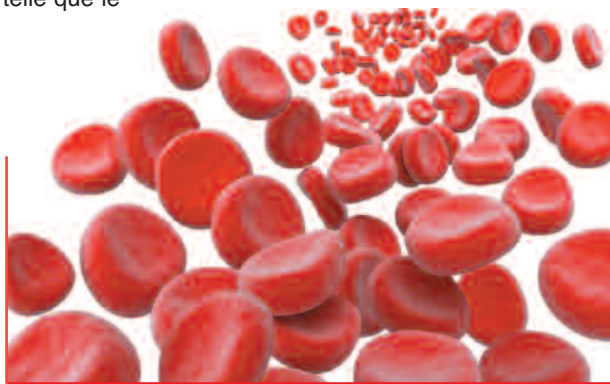
Anémie, comment la traiter ?

ralentissement du développement fœtal pendant la grossesse, le retard de développement cognitif et le risque accru d'infection chez les jeunes enfants, ainsi que la diminution des capacités physiques chez tous.

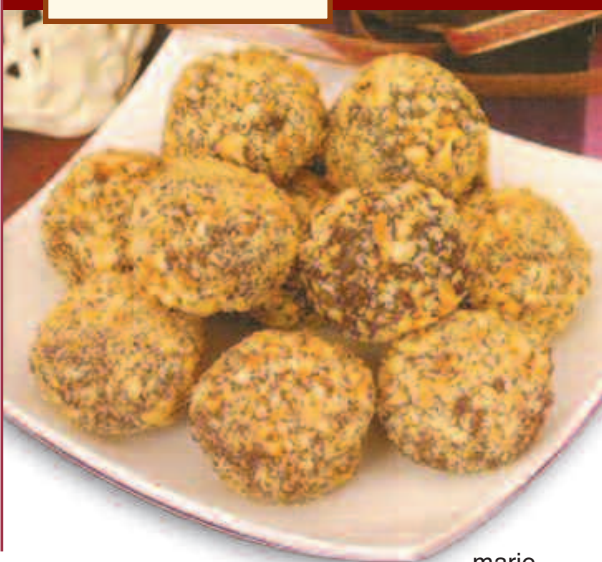
Manque de fer

Les aliments à privilégier : Manger plus de fer, oui, mais encore faut-il savoir où le trouver dans l'alimentation, en dehors des algues. Ce qui contient le plus de fer, en fait, c'est le sang et la chair des animaux, donc rien de tel que la viande rouge pour se requinquer. Privilégiez la viande rouge et bien saignante d'une manière générale, le foie, qu'il soit de veau ou de volaille, les abats, le poisson. Haricots blancs, épinards, persil et fruits secs (abricots notamment) devraient aussi vous aider à reconstituer vos réserves.

faiblesse, à des vertiges et à un état de somnolence. Les signes comprennent la perte de la couleur normale de la peau (chez les personnes à peau claire), ainsi que des lèvres, de la langue, du lit de l'ongle et des vaisseaux sanguins dans le blanc de l'œil. Sans traitement, l'anémie peut s'aggraver et devenir une cause sous-jacente de mauvaise santé chronique, telle que le



Bniwen au biscuit et aux cacahuètes



350 g de biscuits moulus
1 c. à soupe de cacao
70 g de beurre ramolli
100 g de cacahuètes grillées et grossièrement moulues
150 g de chocolat fondu
100 g de cacahuètes grossièrement moulues (décoration)
Ingrédients glaçage au chocolat :
125 g de sucre glace
1 c. à soupe de cacao
10 g de beurre
50 g de chocolat
4 c. à soupe de lait

Dans un récipient, mettre le biscuit, le cacao, le beurre, les cacahuètes et le chocolat, mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Façonner des boules de la grosseur d'une noix. Préparer le glaçage au chocolat : dans un récipient placé au bain-

marie, mettre le sucre, le cacao, le beurre et le lait, mélanger jusqu'à ce que le beurre fonde puis ajouter le chocolat et mélanger jusqu'à ébullition. Tremper les gâteaux dans le glaçage au chocolat puis enrober de cacahuètes.



Jus de pommes

- 3 oranges
- 1 citron
- 2 pommes
- Sucre selon le mélange
- Éplucher les pommes et coupez-les en cubes. Mettre les morceaux de pommes dans une casserole, ajouter l'eau et 2 c. à soupe de sucre, laisser cuire à couvert jusqu'à ce qu'ils soient



tendres. Lavez bien le citron et les oranges, éplucher le citron et deux oranges et laisser 1 orange avec sa peau. Coupez-les en morceaux, retirer les pépins. Mettre dans une cocotte les morceaux de citron et les morceaux d'oranges, ajouter l'eau et 2 c. à soupe de sucre, laisser cuire sur feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres, laisser refroidir et passer le mélange dans un mixer, filtrer bien le mélange. Mixer la préparation de pomme avec le jus d'orange, ajouter le sucre et l'eau selon le goût. Mettre le jus de pommes au congélateur jusqu'à ce qu'il soit bien froid. Servir frais.

Baklawa de poulet

aux petits légumes

Pour 4 personnes
1 poivron vert
1 poivron rouge
1 belle courgette
1 c. à s. de basilic frais ciselé
2 belles escalopes de poulet
2 gousses d'ail
sel, poivre
huile d'olive
1 paquet de pâte filo (ou feuilles de brick)
30 g de beurre fondu
Taillez les légumes en petits dés, ainsi que le poulet. Versez un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir à feu vif les poivrons pendant 3 mn.

Ecrasez l'ail et le rajouter, continuez la cuisson 10 min à feu doux en y ajoutant 2 à 3 c. à s. d'eau.

Retirer de la sauteuse et réservez.

Dans la même sauteuse, faire cuire les courgettes de la même manière.

Ajoutez le basilic, 4 c. à s. d'eau et mélanger.

Laissez réduire et enlever les courgettes de la sauteuse.

Faire dorer les dés de poulet à feu vif 3 min.

Dans un saladier mélangez tous les légumes avec les dés de poulet, du sel et du poivre. Prendre un plat rectangulaire. Coupez 5 feuilles aux



Photos : DR

dimensions du plat et les beurrer une à une avec un pinceau alimentaire. Les empiler au fond du plat. Mettre une couche de la préparation légumes-poulet sur les feuilles. Refaire la même opération avec 5 feuilles restantes, sur le dessus.

Mettre une dernière couche de préparation dessus et terminer avec les 5 feuilles filo restantes sur le dessus.

Bien tassez sans écraser, beurrez le dessus au pinceau. Avec un bon couteau, tracer profondément des losanges. Faire cuire au four à 180° une vingtaine de minutes, cela doit être bien croustillant dessus.

Très important

Penser à tracer des losanges avant la cuisson car cela n'aura pas du tout le même résultat.

Bouton et acné
Conseils pratiques

•Gardez vos mains dans vos poches ! Il ne faut jamais toucher aux boutons, vous risqueriez d'augmenter les risques d'infection. N'enlevez jamais les croûtes car les cicatrices resteront. Si, trop tentée, vous succombez, utilisez des cotons ou des mouchoirs en papier imbibés de désinfectant pour éviter une cicatrice et passez tout de suite une lotion tonique sur et autour du bouton pour éviter qu'il ne se propage !
•Vérifiez que tous vos produits soient non comédogènes. Pour quelques petites imperfections, des bâtons antiseptiques peuvent être



appliqués localement

•Buvez suffisamment d'eau fraîche : 6 à 8 verres par jour.

•Effectuez un masque purifiant une fois par semaine.

•Évitez les expositions au soleil qui amplifient les lésions.

•Consultez un dermatologue.

Odeur de peinture

Même si certaines peintures sentent moins que d'autres, il existe toujours une odeur résiduelle qui gâche le plaisir de voir votre maison refaite à neuf. Il existe quelques petits trucs à essayer. Si vous utilisez de la peinture à l'eau, l'odeur est amoindrie par rapport à la peinture à l'huile. Si vous utilisez de la peinture à l'huile, introduisez dans votre pot de peinture 2 gouttes

d'huile de ricin ou de l'essence de vanille. Pour faire disparaître l'odeur de votre pièce, trempez un oignon dans

de l'eau et de la mie de pain pendant une nuit. Vous pouvez aussi utiliser un bol de sel, un bol de lait.

