

AVEZ-VOUS UN TROP GROS VENTRE ?



Gros ventre : qui consulter ?

Votre médecin généraliste peut tout à fait réaliser le diagnostic de syndrome métabolique.

Quelle est la définition du syndrome métabolique ?

Le syndrome métabolique correspond à l'association de plusieurs anomalies :

- glycémie élevée,
- excès de triglycérides,
- niveau de «bon cholestérol» bas,
- tension artérielle élevée,
- obésité abdominale.

Le problème est que ces anomalies s'installent silencieusement et progressent souvent sans que l'on s'en rende vraiment compte. Or à long terme, le syndrome métabolique double le risque de maladies cardiovasculaires. Alors, autant en avoir conscience le plus tôt possible afin de corriger ces erreurs, généralement alimentaires, et de rompre avec la sédentarité.

La question est de savoir si l'on a du ventre ou si l'on a un trop gros ventre.

La distinction est importante car le second cas peut relever du syndrome métabolique, une affection qui expose aux maladies cardiovasculaires.

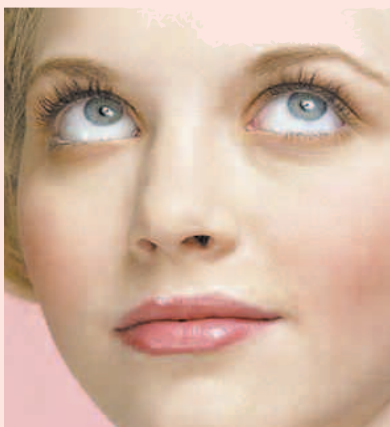
Alors, comment savoir si l'on a un trop gros ventre ?

Allergique ou... sensible ?

L'allergie est un phénomène qui fait réagir violemment le système immunitaire de l'organisme, alors que la sensibilité et l'irritabilité relèvent de la simple tolérance cutanée.

Un produit pour peau sensible n'est donc pas nécessairement un produit

hypoallergénique... même si ce dernier est forcément recommandé aux épidermes délicats.



Photos : DR

Cupcakes aux fruits secs



150 g de sucre, 250 g de farine, 4 œufs, 150 g de beurre fondu, 1 sachet de sucre vanillé, 1 sachet de levure, 250 g de fruits secs (gardez-en pour la décoration)

Préchauffez le four th.6 (180°C).

Dans 1 saladier, mélangez le sucre et les œufs.

Ajoutez le beurre fondu, le sucre vanillé et les fruits secs, et mélangez bien le tout.

Ajoutez la farine et la levure. Beurrez vos moules à cupcakes et versez-y la pâte (ou versez directement dans des caissettes).

Enfournez et laissez cuire 20 min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau.

Sortez vos cupcakes et démoulez-les, puis décorez de quelques noix et amandes.

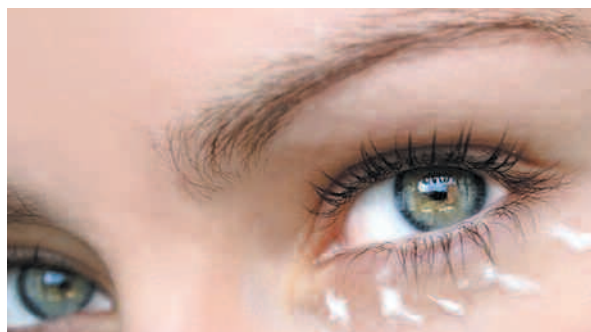
Contour des yeux

Le masque anti-yeux gonflés

Mélangez trois cuillerées à café d'eau d'hamamélis avec deux cuillerées à café d'argile blanche. Formez une pâte homogène, puis à l'aide d'un fin pinceau appliquez-la sur le contour des yeux. Laissez 1 centimètre juste à la racine des cils.

Le masque à la pomme de terre

Épluchez une pomme de terre crue puis râpez-la en fins morceaux. Mettez l'ensemble dans une gaze en bas de votre réfrigérateur. Attendez bien que la gaze soit fraîche et posez-la sur les paupières pendant 10 minutes. Effet immédiat. Pour éclaircir une peau terne et fatiguée, faites-vous un masque au miel. Remplissez une tasse avec 3 cuillerées à soupe de miel pur et ajoutez 1 cuillerée à soupe de lait. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène puis appliquez sur l'ensemble du visage pendant 10 minutes.



Poulet basquaise



1 poulet coupé en morceaux, 1 kg de tomates, 700 g de poivrons (verts et rouges), 3 oignons émincés, 3 gousses d'ail, 1 bouquet garni, huile d'olive, poivre, sel

Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte. Y faire dorer les oignons, l'ail pressé, les poivrons taillés en lanières. Laisser cuire 5 min. Laver, éplucher et couper les tomates en morceaux, les ajouter à la cocotte, sel, poivre. Couvrir et laisser mijoter 20 min.

Dans une sauteuse, faire dorer dans l'huile d'olive les morceaux de poulet salés et poivrés. les ajouter aux légumes, couvrir, ajouter le bouquet garni un peu d'eau et c'est parti pour 35 min.



Le cholestérol en trois questions

1 - Qu'est-ce que le cholestérol et à quoi sert-il ?

Le cholestérol est une graisse naturelle indispensable à l'organisme. Il permet entre autres la synthèse de la vitamine D ou de la bile. C'est un constituant de la paroi de nos cellules. Enfin, il entre dans la composition de nombreuses hormones, comme les hormones sexuelles.

2 - D'où vient-il ?

Il est pour l'essentiel produit par le foie (3/4) et le reste provient de l'alimentation. On le trouve dans les produits d'origine animale à des taux très variables : viandes, abats, produits laitiers, crustacés, coquillages, poissons, œufs...

3 - Pourquoi parle-t-on de bon et de mauvais cholestérol ?

Le cholestérol n'est pas soluble dans le sang, il fait donc appel à des transporteurs spécifiques : les lipoprotéines. Mais ces particules sont de deux types :

- Les lipoprotéines à haute densité ou HDL, cette variable représente le «bon» cholestérol, celui pour lequel il est préférable d'obtenir des valeurs fortes. Plus le taux sanguin de HDL-cholestérol est élevé, plus le risque d'athérosclérose est faible ;
- Les lipoprotéines à basse densité ou LDL, elles représentent le «mauvais» cholestérol et il est bon d'avoir de faibles taux de LDL-cholestérol. La probabilité d'athérosclérose est, en effet, d'autant plus forte que la valeur du LDL-cholestérol est élevée. Pour résumer, le cholestérol des LDL est le «mauvais cholestérol» et le cholestérol des HDL le «bon cholestérol».