

## Macaron à la noix de coco et aux amandes



**100 g d'amandes effilées grillées, 175 g de noix de coco, 4 blancs d'œufs, 250 g de sucre en poudre, 1 c. à c. de jus de citron**

- Moudre la noix de coco dans un moulin électrique jusqu'à l'obtention d'une poudre.
- Moudre les amandes effilées grillées dans un moulin électrique.
- Battre les blancs d'œufs à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, ajouter le sucre et le jus de citron peu à peu jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient très fermes, incorporer délicatement la noix de coco et les amandes moulues avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Former de cette pâte des boules de la grosseur d'une noix, les aplatir légèrement avec les mains, disposez-les au fur et à mesure sur une tôle huilée.
- Faire cuire dans un four préchauffé à 150°C pendant 40 à 45 minutes jusqu'à ce que les macarons soient dorés.
- Conservez-les dans une boîte hermétique.

## Quand les règles se dérèglent !

**De nombreuses femmes voient approcher avec inquiétude la date de leurs règles, car elles savent qu'elles vont perdre des torrents de sang pendant huit ou dix jours. D'autres sont gênées par des saignements en dehors des règles.**



Chez certaines femmes, les règles durent plus de sept jours ou sont très abondantes, on parle alors de ménorragies. Chez d'autres, des hémorragies se produisent au cours du cycle, en dehors des règles (métrorragies), mais parfois les deux troubles sont associés (ménométrorragies). Les règles sont jugées anormalement abondantes lorsqu'elles imposent d'utiliser au moins six ou sept protections par jour. Mais dans les cas extrêmes, il peut s'agir de véritables «inondations» menstruelles, obligeant à utiliser des dizaines de protections quotidiennes. Dans ces cas une anémie se développe rapidement. Ces ménorragies doivent être différenciées de simples règles abondantes (hyperménorrhée). Le volume moyen du flux menstruel est de 35 ml, avec des variations importantes selon les femmes. On parle de ménorragies à partir de 80 ml. De même les métrorragies doivent être distinguées des simples spottings, petits saignements anarchiques liés généralement à la pilule.

## Régime et hypertension artérielle

**Si vous êtes hypertendu, vous devez suivre quelques règles dites «hygiéno-diététiques» dont les grandes lignes sont :**

- régime sans sel
- perte de poids
- activité physique

### Le sel :

L'hypertendu doit se limiter à 6 g par jour .

Pour atteindre ce but, il ne faut pas saler à la cuisson et ne pas resaler à table.

Attention, toutes les conserves sont riches en sel.

### A titre indicatif :

- Un quart de baguette = 1 g de sel
- 40 g de fromage = 1 g de sel
- Une cuillère à café de sel rase = 5 g de sel

### La perte de poids :

L'excès de poids augmente la pression artérielle et les

facteurs de risque cardio-vasculaire. C'est surtout la graisse abdominale que vous devez perdre en limitant le plus possible les graisses telles le beurre, les huiles, la margarine, la crème fraîche, les fromages, les fritures, les viandes grasses....

On privilégiera par contre les légumes verts, les viandes maigres et le poisson.

### L'activité physique :

Outre la perte de calories et ses vertus relaxantes, elle contribue à faire baisser l'hypertension, si on choisit des activités d'endurance tels la marche, le jogging, la natation, le vélo, etc. On évitera les sports de vitesse ou à début d'effort brusque et arrêt rapide tels la course rapide, le foot, la basket, etc.

De plus, cette activité se fera de façon progressive si on n'a plus d'entraînement et au moins 30 à 45 minutes trois fois par semaine. Evidemment, si votre médecin vous a prescrit un traitement contre l'hypertension, prenez-le régulièrement !

### Bon à savoir

## Pourquoi faut-il éviter le jus de pamplemousse avec certains médicaments

**La consommation de jus de pamplemousse est contre-indiquée avec la prise de certains médicaments. Pourquoi ? Quels sont les médicaments concernés ?**

Le jus de pamplemousse modifie l'absorption intestinale de certains médicaments : risque de surdosage ! Jusqu'à aujourd'hui, seul le jus de pamplemousse est connu pour interagir fortement avec quelques médicaments. La nature de cette interaction ne va pas dans le sens d'une réduction de l'efficacité de ces médicaments, mais d'une augmentation de la

fréquence et de la gravité de leurs effets indésirables. Pourquoi ? Tout simplement parce que l'absorption intestinale de certains médicaments est régulée par une enzyme (CYP3A4). Or, certaines substances présentes dans le jus de pamplemousse (la bergamottine et un de ses dérivés) entrent en compétition avec cette enzyme, ce qui a pour effet d'augmenter l'absorption intestinale des médicaments. Résultat, le jus de pamplemousse équivaut à produire un surdosage du médicament et à majorer ses effets indésirables.

### Quels sont les médicaments concernés ?

Deux classes médicamenteuses sont particulièrement concernées : les immunosuppresseurs préconisés contre les rejets de greffes, comme le tacrolimus et la ciclosporine (dénomination internationale commune), avec un risque accru de toxicité pour les reins si le jus de pamplemousse est bu de façon régulière en même temps que le médicament. Ce sont également certains médicaments utilisés pour faire baisser le taux de cholestérol dans le sang. Attention, seul le jus de pamplemousse est concerné. Les autres jus de fruits, comme les jus d'orange, de pomme ou autre, n'ont aucune influence de ce type et sont donc autorisés avec les traitements médicamenteux. Alors un conseil, lisez bien la notice de vos médicaments, notamment la rubrique «interactions» où sont systématiquement indiqués les aliments qu'il faut éviter de consommer lorsque l'on suit un traitement médicamenteux.



Photos : DR

## Soupe aux poireaux et pommes de terre



**300 g de blancs de poireaux, 4 pommes de terre, 1 oignon, 30 g de beurre, 1 litre de bouillon de bœuf, 1 pincée de noix de muscade râpée, 1dl de crème fraîche, sel, poivre**

- Nettoyer les blancs de poireaux, les laver et les couper en cubes.
- Éplucher les pommes de terre, lavez-les et les couper en cubes.
- Pelez l'oignon et émincez-le.
- Faire chauffer le beurre dans une cocotte et faire étuver les légumes à couvert pendant 10 minutes, mouiller avec le bouillon de bœuf, saler et poivrer, et laisser cuire pendant 20 minutes, mixer le tout.
- Remettre la préparation dans la cocotte pour la réchauffer sur feu doux, ajouter la crème fraîche et la noix de muscade et laisser cuire jusqu'à l'obtention d'une soupe ferme. Servir chaud.