Cholestérol : les enfants sont-ils épargnés ?

Contrairement aux idées reçues, les enfants ne sont pas toujours épargnés par des taux élevés de cholestérol. Depuis quelques années, l'augmentation de l'obésité infantile noircit encore le tableau.

Obésité infantile et cholestérol : des relations dangereuses

Une mauvaise alimentation, une trop grande sédentarité sont autant d'éléments qui favorisent le surpoids et l'obésité. Ces excès sont à l'origine de désordre lipidique parmi lesquels des taux élevés de cholestérol. Même chez des enfants très jeunes, le surpoids et l'obésité peuvent être à l'origine d'une cascade de facteurs de risques cardiovasculaires comme l'hypercholestérolémie mais aussi l'hypertension ou une résistance à l'insuline.

Le rôle des parents

Mais au-delà du rôle des pédiatres et des médecins, c'est bien aux parents que revient le premier rôle. Ainsi, pour lutter contre les charmes des friandises, des pizzas et des frites… il est important d'apporter à votre enfant les bases d'une bonne hygiène de vie.

Souvent, la consommation d'aliments à haute densité énergétique de petit volume (barre chocolatée, chips, glaces…) peut expliquer les excès caloriques. Grignotés devant la télévision, ils sont associés à un manque d'activité physique.

Le chocolat peut provoquer des migraines

Ce n'est pas le chocolat qui est en cause dans les migraines mais l'un de ses composants, la phényléthylamine, qui peut jouer un rôle déclencheur de migraine chez les gros consommateurs de chocolat. Heureusement, les cas d'allergie au chocolat sont vraiment très rares et si vous en consommez avec modération, vous en apprécierez surtout les effets protecteurs, notamment sur la pression sanguine.

Le café peut entraîner des trous de mémoire

Certes, la caféine agit comme un dopant et maintient éveillé. Mais une étude menée en Italie a montré qu'à partir de 200 mg, soit l'équivalent de deux tasses de café serré, la caféine favoriserait le phénomène du «mot sur le bout de la langue». Si cela vous arrive souvent, peut-être faudrait-t-il revoir à la baisse votre quota d'expressos ou de sodas au cola...

Ailerons de poulets à la mexicaine

16 ailerons de poulet, 1 grosse pincée de piment de Cayenne, 2 c. à c. de paprika, 2 c. à c. de miel, le jus d'1 citron vert, 1 c. à s. de ketchup, sel, poivre

- Mélanger les ailerons de poulet avec les autres ingrédients et laisser mariner pendant 1 heure.
- Faire cuire les ailerons marinés 5 minutes dans une poêle, en les retournant à mi-cuisson et les placer 10 minutes au four à 190°.
- Saler, poivrer et déguster.

Contre la rétention d'eau : le poireau

Photos : DR

Le poireau contient des fructosanes, substances apparentées aux glucides, qui ont des vertus anti-rétention d'eau. Il est aussi riche en potassium et pauvre en sodium, ce qui favorise la sécrétion et l'élimination de l'urine. Tout cela fait du poireau un des légumes les plus diurétiques ! Cuisinez de préférence la partie verte, riche en fibres et moins sucrée que la partie blanche.

Beignets italiens

250 g de farine, 2 c. à s. d'huile, 1 c. à s. de sucre, 2 c. à s. de levure boulangère, 1 pincée de sel, 4 c. à s. de lait tiède, 1 œuf

Diluer la levure dans le lait tiède. Mélanger dans un saladier la farine, le sucre, le sel, l'huile et l'œuf.

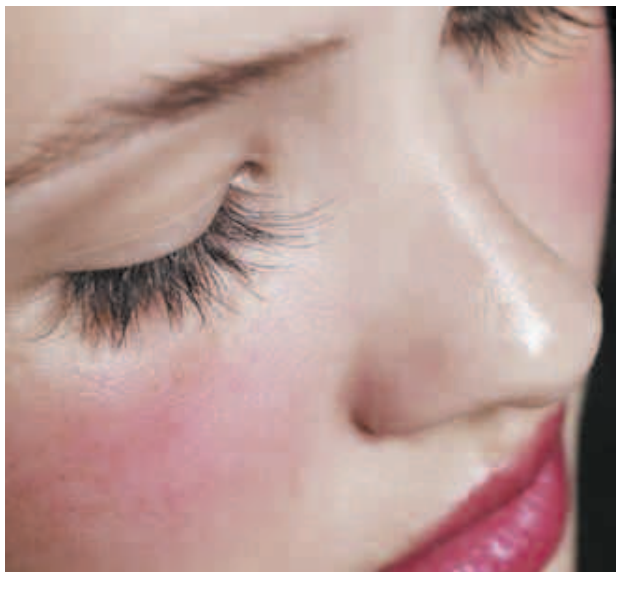
Ajouter la levure diluée avec le lait, travailler l'ensemble avec les mains énergiquement, laisser lever la pâte pendant 10 mn.

Travailler de nouveau la pâte avec les mains, puis l'étaler sur un plan de travail de 5 mm d'épaisseur.

Faire des ronds à l'aide d'un emporte-pièce, les laisser lever 15 mn.

Chauffer l'huile. Frire les beignets puis les saupoudrer de sucre.

Alerte à la peau rouge !



Chaque hiver, c'est pareil : votre bout du nez, vos pommettes et votre menton deviennent écarlates dès que le froid arrive...

1/ On évite les «chaud-froid» !

Les écarts de température sont à bannir si vous ne voulez pas rougir !

2/ On évite de manger épicé !

Les plats épicés favorisent la dilatation des vaisseaux sanguins (et donc l'apparition des rougeurs).

3/ On zappe les gommages tous les quatre matins !

La règle d'or : tout ce qui affine la couche cornée de la peau doit être effectué avec douceur et précaution, surtout si votre peau est sensible. Un gommage tous les quinze jours suffit donc amplement.

4/ On arrête de fumer !

Vous le savez, la cigarette c'est mauvais pour la santé, mais aussi pour votre peau ! En effet, la nicotine accentue la dilatation des vaisseaux sanguins.

5/ On évite l'eau glacée pour se rincer !

Bonjour le traumatisme, et accessoirement... les rougeurs ! Pour la toilette quotidienne, une eau tiède fera largement l'affaire.

6/ On évite le blush coquelicot !

Du moins, si on veut éviter le syndrôme poupée russe ! Le top ? Le rose tendre, pour son effet «so fresh», qui convient à toutes les carnations.

7/ On se relaxe !

Le stress favorise l'apparition des rougeurs. Apprenez donc à gérer tes émotions. Dès que vous sentez que vous paniquez, respirez profondément et positivez !