Pizza à la tomate pimentée

30 g de levure de boulanger, 5 cl d'huile d'olive, 5 cl d'eau tiède, 200 g de farine
Garniture : **1 kg de tomates mûres, pelées et concassées, 1 c. à s. de sucre, 4 gousses d'ail, 1 piment rouge, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 branche de basilic, sel**

Mélangez la levure et l'eau tiède.
Malaxez, du bout des doigts, la farine, l'eau et l'huile pour obtenir une pâte élastique et homogène.
Laissez-la reposer dans un endroit chaud 20 mn pour qu'elle lève. Hachez l'ail. Préchauffez le four à 200 °C.
Dans une casserole, mettez les tomates avec le sucre et une pincée de sel, faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.
Faites revenir dans une petite poêle l'ail écrasé et le piment pour que l'ail prenne couleur. Versez dans la sauce tomate.
Etalez la pâte en rond pour former une grande pizza, déposez-la sur la plaque huilée du four.
Déposez dessus la sauce tomate et mettez au four 20 mn. A la sortie du four, déposez des feuilles de basilic et servez chaud.

Trucs et astuces

- Pour bien digérer l'ail, il suffit de lui enlever son germe.
- Pour mieux digérer le chou fleur, il suffit de le cuire dans deux eaux, et de bien écraser à la fourchette avant de le manger.

- Les aliments constipants : le riz, la carotte, la banane, le thé très infusé
- Les aliments qui «régulent» le transit : le coing, les pruneaux
- Les légumes secs sont souvent difficiles à digérer. Pour contrer ce phénomène, il suffit de bien les faire tremper avant de les cuire.

Fatiguée... et si c'était une anémie ?

Fatigue permanente, essoufflement, battements de cœur irréguliers... Et si c'était une anémie ? Elle est fréquente, surtout à cause d'un manque de fer. Et certaines parties de la population sont particulièrement à risque.

Photos : DR

L'anémie a de nombreux symptômes
Quand l'anémie est modérée, elle peut passer inaperçue. Plus le déficit en globules rouges, et donc en hémoglobine, est important, plus les symptômes sont eux aussi présents.
L'anémie entraîne surtout une fatigue excessive permanente. Mais d'autres signes peuvent être présents : Essoufflement à l'effort, augmentation du rythme cardiaque, vertiges, maux de tête, bourdonnements dans les oreilles.
Il n'est cependant pas évident de détecter une anémie en se basant sur ces symptômes, qui ne sont pas très spécifiques.

Des groupes à risque d'anémie
L'anémie est plus fréquente dans certaines tranches de la population : les femmes sont plus à risque, surtout avant la ménopause, à cause des pertes de sang liées aux règles. Chez les femmes enceintes, le manque de fer est extrêmement fréquent. Leurs besoins quotidiens en fer passent en effet à 50 mg, contre 18 mg en temps normal.
Les personnes âgées sont aussi très souvent touchées par l'anémie : la prévalence chez elles est supérieure à 10%, et plus élevée encore pour les personnes vivant en institution.
Enfin, les végétariens sont plus souvent à risque d'anémie parce qu'ils ne consomment pas de protéines animales. Même s'il est possible d'être végétarien sans manquer de fer, un contrôle sanguin occasionnel est donc conseillé.

Comment traiter l'anémie ?
Lorsqu'une anémie est détectée par un test sanguin, il est important d'en déterminer la cause. Celle-ci est souvent bénigne : femme jeune qui a des règles très abondantes par exemple.. Après une supplémentation en fer, une prise de sang quelques semaines plus tard permettra de vérifier que le taux d'hémoglobine remonte bien. Mais l'anémie peut aussi être le seul signe apparent de pathologies potentiellement graves (un cancer colorectal qui fait saigner l'intestin par exemple). Elle mérite donc toujours un diagnostic précis et un suivi adapté.

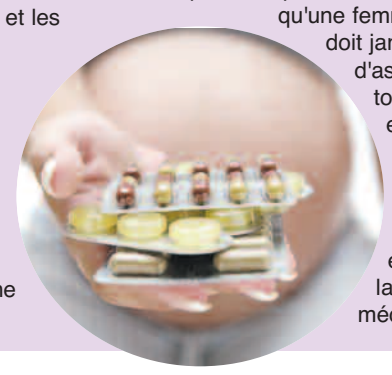
Les aphtes

Eviter de consommer des aliments (épices, fromages, chocolat, amandes, noix, fromage...) susceptibles de favoriser l'apparition des aphtes.

Respecter des mesures d'hygiène buccodentaire strictes (brosse à dent, fil dentaire, solution fluorée). Pour diminuer la douleur, il est possible de tamponner les aphtes avec un collutoire désinfectant. Il est conseillé de s'orienter vers un médecin lorsque les aphtes apparaissent trop souvent, lorsqu'ils dépassent les 1cm de diamètre (géant), lorsqu'ils saignent ou que la douleur est trop intense.
S'alimenter en nutriments ou compléments riches en vitamine C et/ou vitamines B. Ces vitamines auraient un effet favorable pour soigner et prévenir les aphtes. Veillez donc à un bon équilibre acido-basique, en faisant attention à l'alimentation : les viandes rouges, sucreries, melon, noix, etc. favorisent l'apparition des aphtes. Par contre une alimentation comportant des salades rééquilibre cette surcharge d'acidité.

GROSSESSE
Attention au paracétamol !

Une femme enceinte qui prend presque quotidiennement du paracétamol double le risque d'apparition chez l'enfant d'une respiration sifflante, un facteur de prédisposition à l'asthme.
Selon les chercheurs, de fortes doses de paracétamol peuvent léser des organes tels que le foie et les reins, tandis que des recherches sur l'animal suggèrent qu'elles peuvent également endommager les tissus tapissant les voies respiratoires. Si la prise d'un antalgique se révèle vraiment indispensable durant une grossesse, le médecin prescrira du paracétamol (et pas de l'aspirine) à condition de ne pas en prendre quotidiennement. Rappelons qu'une femme enceinte ne doit jamais prendre d'aspirine. Par ailleurs, toute automédication est rigoureusement déconseillée durant une grossesse. Seul le médecin jugera essentielle ou non la prescription d'un médicament.



Rhume

Choisissez le bon mouchoir
Bannissez celui en tissu, c'est un nid à microbes. Optez plutôt pour des mouchoirs jetables, ils sont doux et résistants. En revanche, évitez essuie-tout et papier toilette, plus costauds mais plus irritants. Ensuite c'est une question d'épaisseur. Les mouchoirs en boîte distributrice sont plus fins que ceux en étui. Les deux peuvent être recouverts de lotion adoucissante.

Hydratez la peau tout autour du nez
Attention, les frottements entraînent une vasodilatation des vaisseaux et le nez devient rouge. Massez le dessous des narines avec une crème épaisse et grasse.

Pain d'épices

250 g de farine, 1 sachet de levure, 100 g de sucre, 1 c. à c. de 4 épices, 250 g de miel, 2 œufs

Mélanger la farine et la levure.
Ajouter le sucre et les épices.
Faire chauffer le miel et ajouter au mélange précédent.
Ajouter les 2 œufs et bien mélanger.
Verser dans un moule et faire cuire à 160° C.
Surveiller la cuissson à partir de 45 min.