



Il est possible de prévenir l'ostéoporose



Photos : DR

génétique, la prévention de l'ostéoporose est cependant possible dès l'enfance et l'adolescence.

Des apports en calcium suffisants sont indispensables pour améliorer la masse osseuse et surtout construire son pic de masse osseuse ; chez les personnes âgées, le calcium ralentit la déminéralisation du squelette, diminuant ainsi le risque de fractures. Par ailleurs, la consommation de viandes, de poissons et d'œufs au moins une fois par jour permet un apport riche en protéines, lesquelles contribuent à l'amélioration de la masse osseuse.

Les poissons gras apportent quant à eux de la vitamine D laquelle favorise l'assimilation et la fixation du calcium sur l'os. Enfin, un exercice physique adapté à chaque âge est également essentiel pour lutter contre l'ostéoporose.

L'ostéoporose (ou «os poreux») est une maladie du squelette : les os se déminéralisent, deviennent de plus en plus fragiles, et risquent de se casser. Un nombre important de femmes ménopausées seraient atteintes d'ostéoporose ; chez les

hommes âgés, cette maladie serait responsable des fractures.

Si l'on ne peut rien faire contre certains facteurs, comme l'âge et la

Brioche à la fleur d'oranger et marmelade d'oranges

3 c. à s. de fleur d'oranger, 1 pot de marmelade d'oranges, 1 yaourt nature, 1/4 pot de miel, 3 œufs, 1/2 tasse d'huile, 1 sachet de levure, 1 c. à s. de beurre, 1 tasse de farine, 2 c. à s. de sucre, 1 pincée de sel



Verser le yaourt dans un grand saladier et incorporer les œufs un par un, l'huile, le miel, saler, ajouter la farine peu à peu et la levure, mélanger le tout en versant l'eau de fleur d'oranger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Déposer la pâte dans un moule beurré, ajouter le sucre et faire cuire au bas du four moyennement chaud sur 180°C.

Augmenter la cuisson à 210°C après 5 min puis à 240°C après 15 min et laisser cuire encore pendant 15 min.

Laisser refroidir la brioche et coupez-la en tranches. Servir tiède accompagnée de marmelade d'oranges.

Faire des crêpes sans être enfumé



L'inconvénient quand on fait des crêpes, c'est que bien souvent la fumée envahit la cuisine. Pour éviter ce désagrément, il suffit d'utiliser un vieux truc qui sert aussi à lutter contre la fumée des cigarettes : allumer une bougie, tout simplement.

Le danger du soleil ne vient pas uniquement des coups de soleil



Au soleil, nous sommes exposés à deux types de rayons UV : les UVB, responsables des coups de soleil, et les UVA qui n'ont pas d'effet visible immédiat mais pénètrent la peau en profondeur. Les UVA comme les UVB augmentent le risque de cancer de la peau.

Fondant au roquefort

150 g de roquefort, 25 cl de crème fraîche, 4 œufs entiers + 2 jaunes d'œufs, salade, huile d'olive



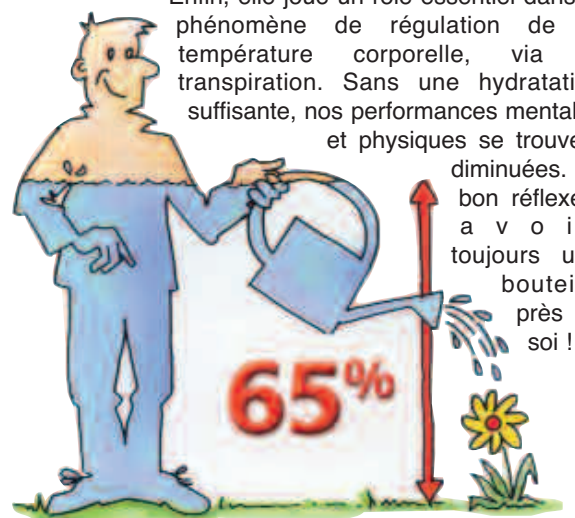
Préchauffer le four th 5/150°. Dans une petite casserole, faire fondre sur feu doux le roquefort dans la moitié de la crème fraîche. Dans un bol, mélanger les œufs avec le restant de la crème, ajouter la crème au roquefort tiède, poivrer et mélanger. Verser dans 4 ramequins et faire cuire au four au bain-marie pendant 30 minutes. Servir tiède sur une petite salade assaisonnée d'un peu d'huile d'olive.

Chez l'adulte, l'eau représente 60 à 65% de la masse corporelle

L'eau est l'élément le plus important du corps humain. Présente dans les cellules, mais aussi dans le sang et les tissus entourant les cellules, elle est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Elle assure le transport des nutriments vers les cellules, tissus et organes ; l'eau contribue à l'élimination des déchets.

Enfin, elle joue un rôle essentiel dans le phénomène de régulation de la température corporelle, via la transpiration. Sans une hydratation suffisante, nos performances mentales et physiques se trouvent diminuées.

Le bon réflexe : avoir toujours une bouteille près de soi !



Question

La conjonctivite est contagieuse ? VRAI !

La conjonctivite, qui est une inflammation de la conjonctive (mince membrane qui recouvre le blanc de l'œil), est souvent due à un virus ou une bactérie. Il s'agit alors de conjonctivite infectieuse, très contagieuse, pouvant passer d'un œil à l'autre, mais aussi d'une personne à l'autre. Ne pas se frotter les yeux, se laver les mains avant et après chaque soin, nettoyer ses yeux avec du



sérum physiologique sont autant de précautions à prendre.

Il existe également des conjonctivites d'origine allergique ; de nombreux produits peuvent provoquer une allergie de la conjonctive (poussière, pollen, produits de maquillage, produits d'entretien des lentilles, collyres). Ce type de conjonctivite n'est pas contagieux.