

L'ULCÈRE

Quelles en sont les causes ?

Longtemps, on a attribué l'origine de l'ulcère à des facteurs

psychosomatiques. Mais aujourd'hui, on sait que 99% des ulcères sont dus à une bactérie, *helicobacter pylori*. Cette découverte a permis de

PHOTOS : DR

révolutionner le traitement de l'ulcère qui se focalise désormais sur l'élimination de cette bactérie. Attention cependant, l'ulcère peut trouver son origine dans la prise régulière d'aspirine ou

d'anti-inflammatoires non stéroïdiens. Ces médicaments sont dits gastro-toxiques et atténuent les mécanismes de défense naturelle de la muqueuse gastrique. Si la prise de ces médicaments peut momentanément atténuer la douleur, elle contribue à accélérer le processus de l'ulcère.

Quels sont les symptômes

de l'ulcère ?

L'ulcère est une lésion ouverte... Les symptômes sont ainsi assez douloureux. Généralement, l'ulcère entraîne des douleurs qui prennent la forme de crampes, brûlures, torsion dans la région du creux de l'estomac et sous les côtes, à droite. Ces sensations peuvent parfois atteindre le dos. Cette douleur est généralement rythmée par les repas, apparaissant une à quatre heures après et pouvant persister jusqu'au prochain. D'autres signes peuvent également y être associés : nausées, vomissements, troubles de la digestion... La prise d'aliments calme généralement la douleur. Ces symptômes durent quelques jours puis reviennent périodiquement.

Poulet pané farci aux herbes



4 blancs de poulet, 4 cuil. à café de moutarde, 4 tranches de gruyère, 4 tranches de pâté, 2 œufs entiers, légèrement battus, 100 g de chapelure, 1 cuil. à café de zeste de citron râpé, 2 cuil. à soupe de persil haché, huile pour la friture, quartiers de citron pour servir.

Ouvrir les blancs de poulet en 2 et les aplatir. Tartiner un côté avec 1 cuil. à café de moutarde. Recouvrir un côté avec 1 tranche de fromage et de pâté, sans les faire dépasser des bords. Replier le blanc et fermer les bords avec deux cure-dents. Mettre les œufs battus dans un plat creux. Mélanger la chapelure, le zeste de citron et le persil sur une assiette plate. Plonger les blancs dans l'œuf, puis dans la chapelure. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et cuire les blancs 8 minutes, en les retournant une fois. Egoutter sur du papier absorbant et servir avec des quartiers de citron.

Conseil : Laisser en évidence dépasser le bout des cure-dents pour pouvoir les enlever facilement après la cuisson du poulet pané farci aux herbes.

Ces choses qui nous vieillissent

Avec le temps, les cellules de la peau se renouvellent moins vite, le taux de collagène diminue, la peau devient plus sèche, les rides se creusent... Ces premiers signes de l'âge peuvent être favorisés par certaines mauvaises habitudes, qui accélèrent le vieillissement cutané. Zoom sur ces ennemis de notre jeunesse.

Le manque de sommeil

Le manque de sommeil altère la qualité de notre peau, surtout de notre épiderme, qui profite normalement de ces heures de repos pour se régénérer. Il est temps de mettre le vieillissement prématuré en sommeil, en dormant suffisamment !

Le manque d'hydratation

L'eau est un composant essentiel de notre peau. Si notre épiderme est gorgé d'eau, il aura un aspect repulpé, plein et lissé. A l'inverse, la déshydratation a des conséquences sur sa qualité : rides, poches sous les yeux, grise mine...

Le soleil

On l'adore et on en a besoin pour rester en bonne santé, mais cet astre bienfaiteur est à consommer avec modération. Car à trop



fortes doses, le soleil devient dangereux. Il peut causer des brûlures cutanées. Rappelez-vous qu'une peau bronzée est une peau endommagée. Il convient donc de la protéger des rayons du soleil aussi bien pour sa bonne santé que pour préserver l'éclat de sa jeunesse.

Le tabac

Après le soleil, le tabac est le deuxième facteur du vieillissement cutané. Une peau de fumeur marque plus rapidement les signes de l'âge qu'un non-fumeur. Tous les produits chimiques que renferme une cigarette amenuisent les fibres de collagène (qui assure la souplesse et l'élasticité de la peau).

Le stress

Le stress est néfaste à tous les niveaux et notamment pour notre peau. Il altère le

métabolisme des cellules, les fragilise et les empêche de faire correctement leur travail, quand il ne les tue pas, tout simplement.

Un mauvais démaquillage

Une fois sur deux, vous ne vous démaquillez pas, pensant que ce n'est pas grave ? Erreur ! Le démaquillage est le premier geste anti-âge à adopter pour votre peau surtout au niveau des yeux. Il est conçu pour tenir 12 heures, pas plus.

Le manque d'exercice

Le sport pourrait être la clé qui vous donnera accès à la fontaine de jouvence. On quitte le confort du canapé pour un peu d'effort physique. Le prix à payer pour ralentir les premiers signes de l'âge, sans oublier qu'au-delà de l'aspect esthétique, le sport joue un vrai rôle de prévention dans bon nombre de maladies.

Trucs et astuces

Liquide vaisselle

J'utilise toujours du liquide vaisselle pour faire glisser mes tiroirs récalcitrants.



Vinaigre blanc pour détartrer

Un super détartrant, écologique, économique avec un résultat merveilleux : le vinaigre blanc. Efficace seul mais aussi pour carafe ou bouteille avec du gros sel et pour du calcaire ancien, chauffer un peu la solution, le résultat n'en sera que meilleur...



Tache de fruit

Pour enlever une tache de fruit sur du tissu (vêtement, nappe...), versez délicatement de l'eau oxygénée (volume 10) sur la tache. Il faut toujours faire un essai sur une partie cachée du vêtement car il y a un risque de décoloration sur un tissu couleur. Attendez quelques instants que la tache disparaisse puis rincez à l'eau claire et lavez comme d'habitude.



Gommage maison

Envie d'un gommage pour le corps naturel ? Il suffit de mélanger du sucre en poudre avec un peu de miel liquide. Vous pouvez aussi utiliser du gros sel, efficace, mais attention aux peaux fragiles.

Fondant coco-banane



4 œufs, 150 g de sucre, 2 sachets de sucre vanillé, 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger, 100 g de crème entière fluide, 125 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 3 bananes, 75 g de beurre, 75 g de poudre de noix de coco

Fouettez 2 œufs avec 100 g de sucre. Ajoutez le sucre vanillé, l'eau de fleur d'oranger, la crème fluide, la farine et la levure. Versez la pâte dans un moule. Faites préchauffer le four à 150°C. Posez sur la pâte les bananes coupées en rondelles. Fouettez 2 œufs avec 50 g de sucre, le beurre fondu et la poudre de noix de coco. Couvrez les bananes de ce mélange. Faites cuire au four environ 35 minutes (le fondant doit être doré sur le dessus).