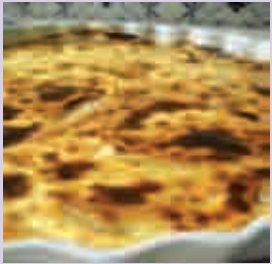


TRUCS ET
ASTUCES

Comment faire des gratins dorés et croustillants ?



Pour rendre votre gratin bien croustillant, mélangez la chapelure au gruyère râpé, celle-ci absorbe les graisses du gruyère.

Comment faire cuire des courgettes et les garder fermes ?



Pour que vos courgettes cuites gardent une certaine tenue, faites-les cuire dans de l'eau non salée car le sel brûle la chair. Salez plutôt lorsqu'elles sont égouttées.

Comment faire des cuisses de poulet légères ?



Pour des cuisses de poulet légères, inutile d'ajouter de la matière grasse, faites-les revenir avec leur peau !

Photos : DR

Sein

Examinez-vous les seins régulièrement comme il est recommandé de le faire, une fois par mois (sous la douche par exemple, la peau glisse mieux). Si vous sentez une petite boule, essayez de rester calme et si possible attendez deux semaines au moins surtout si vous n'êtes pas ménopausée. Avec le cycle hormonal la texture des seins varie et il est possible que cette petite masse que vous avez palpée disparaisse à la fin de votre cycle. Dans ce cas, c'est probablement un petit kyste ou une autre lésion non inquiétante qui suit le cours de vos hormones.

En revanche si la masse est assez grande et persiste plusieurs semaines après votre découverte, n'attendez pas plus pour aller consulter votre gynécologue ou autre médecin compétent. Une mammographie sera pratiquée pour tirer cette affaire au clair. Une fois de plus, toute masse peut être autre chose qu'un cancer.

La texture de votre sein peut aussi changer, avec une rétraction de la peau comme si elle était tirée vers "l'intérieur". Autre signe, un aspect d'eczéma du mamelon (Paget) qui est une forme particulière de présentation. Ça ressemble à une inflammation de la peau qui

devient rouge et douloureuse.

Poumon

Si vous fumez, pensez-y. Si vous ne fumez pas, pensez-y quand même !

Les signes les plus classiques et faciles à repérer sont le fait de cracher du sang, d'avoir une modification de la voix (vous avez du mal à parler, voix étouffée, bitonale...), d'avoir un hoquet qui persiste des semaines.

Prostate

Pensez-y si vous êtes un homme. Les femmes n'ont pas de prostate. Les signes ne sont pas très «évidents» car la prostate est plutôt cachée et n'a pas d'activité visible à l'œil nu.

Le signe le plus souvent retrouvé est un problème pour uriner (dysurie) car la prostate est traversée par l'urètre (qui relie la vessie à l'extrémité du pénis), mais d'autres causes telles que l'HBP (hypertrophie bénigne de la prostate) peuvent créer le même symptôme. Il est également possible de retrouver du sang dans vos urines.

Voies aérodigestives supérieures

Ces cancers sont généralement causés par des années d'alcool + tabac. Ils concernent la bouche, la gorge (l'œsophage, le pharynx), les cordes vocales. Y penser si vous avez des problèmes pour avaler, pour

boire ou manger ou les deux ; si "ça ne passe pas" (dysphagie). La sensation d'avoir quelque chose de coincé dans la gorge, quelque chose qui chatouille en permanence peut aussi être un signe si cela ne s'améliore pas en quelques jours. Pour la bouche vous pouvez avoir une plaie qui ne guérit pas après plusieurs semaines sur la langue ou à l'intérieur des joues, sur le palais ou les gencives.

Une toux persistante plusieurs semaines, voire mois peut aussi être un signe, surtout si cela ne vous arrivait jamais avant. Votre voix peut aussi être modifiée (comme pour le cancer du poumon), elle peut être étouffée ou vous pouvez avoir du mal à la contrôler. Les ganglions gonflés au niveau du cou sont assez évocateurs si ils sont associés aux autres signes.

En résumé
La combinaison de plusieurs de ces signes est surtout ce qui doit alerter. Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes, surtout ne vous dites pas, «ça y est, c'est un cancer, je suis foutu(e) !». Ces signes ne sont pas «infaillibles» et peuvent aussi se retrouver dans d'autres maladies moins graves ou pas graves du tout. Pour cette raison allez voir votre médecin !

De l'œil avec une crème spécifique. Dès 35 ans, on peut passer aux soins anti-rides et aux crèmes de nuit. A partir de 40-50 ans, il convient de limiter les effets des modifications hormonales, en nourrissant la peau et en réactivant l'action lipidique. Une alimentation équilibrée, riche en vitamines, en oligo-éléments et en certains acides gras (oméga 3 et oméga 6) peut être également conseillée pour la beauté de la peau.

Comment savoir si vous avez un cancer ? Les signes particuliers pour les 4 cancers les plus fréquents

Barquette de
pommes caramélisées

2 pommes, 70 g de chocolat, lait, 3 noix de beurre, 3 c. à soupe de sucre, le jus d'un citron frais, crème anglaise

**Préparez le chocolat fondu :**

Mettez le chocolat, une petite noix de beurre, 2 c. à soupe de sucre et un peu de lait dans une casserole. Faites fondre à feu très doux en remuant sans arrêt. Réservez. Epluchez et coupez en lamelles les pommes. Mettez-les dans une casserole avec un peu de beurre.

Saupoudrez de sucre. Mouillez d'un jus de citron et d'un peu d'eau. Faites confire à feu moyen en remuant souvent. Faites caraméliser les pommes sans toutefois les brûler.

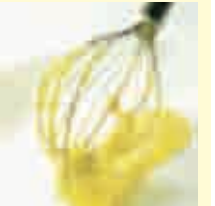
Pour servir : Versez la crème anglaise froide dans 2 coupes. Dressez les morceaux de pommes sur la crème. Ajoutez un filet de chocolat fondu.

Variante : Utilisez des poires à la place des pommes ou agrémentez de petits fruits rouges (petites fraises...). On peut également se servir de cette préparation pour garnir des crêpes.

Sauce mousseline
au citron vert

1 œuf + 2 jaunes, le jus de 3 citrons verts, 100 g beurre

Dans une terrine au bain-marie sur feu doux, fouettez au batteur l'œuf entier, les jaunes et le jus de citron. Hors du feu, incorporez le beurre en petits morceaux en fouettant.

Sauce aux
fines herbes

250 g de fromage blanc à 20% de MG, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 1 cuillère à café de moutarde, 1 bouquet de cerfeuil, 1/2 bouquet d'estragon, sel, poivre

Battez le fromage blanc avec le vinaigre, la moutarde, sel, poivre. Ciselez cerfeuil et estragon puis incorporez.

Beauté
Les rides, les gestes-clés

Se démaquiller, oxygéner et hydrater la peau, la protéger du soleil sont les gestes indispensables à tout âge. La meilleure prévention est de se protéger efficacement des rayons UV (en restant à l'ombre, en appliquant souvent des crèmes protectrices). L'autre conseil indispensable : ne pas fumer. Dès 30 ans, on peut recommander de prévenir l'apparition des rides par des soins exfoliants réguliers, et en nourrissant le contour

de l'œil avec une crème spécifique. Dès 35 ans, on peut passer aux soins anti-rides et aux crèmes de nuit. A partir de 40-50 ans, il convient de limiter les effets des modifications hormonales, en nourrissant la peau et en réactivant l'action lipidique. Une alimentation équilibrée, riche en vitamines, en oligo-éléments et en certains acides gras (oméga 3 et oméga 6) peut être également conseillée pour la beauté de la peau.

Spaghettis aux calamars
et champignons

200 g de spaghettis, 1 boîte de champignons, 500 g de blancs de calmars (congelés), 1 gousse d'ail, 100 ml de crème fraîche épaisse, huile, persil, sel, poivre

Faites cuire les spaghettis selon votre mode de cuisson habituel. Détaillez les blancs de calmars en rondelles. Faites revenir les champignons dans un peu d'huile, ajoutez l'ail écrasé, le persil, salez et poivrez. Ajoutez les ronds de calmars et laissez cuire environ 10 minutes. Ajoutez la crème fraîche aux calmars et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Placez des spaghettis dans chaque assiette et versez l'accompagnement dessus.

Est-ce vrai que...
Une calorie... c'est une calorie !

On a tendance à toujours se focaliser sur les calories, et à croire que seul le nombre de calories compte pour garder la ligne. La vérité est que les calories comptent...mais les types d'aliments que nous mangeons sont tout aussi importants. Pourquoi ? Parce que tous les aliments ne passent pas par les mêmes voies métaboliques dans le corps. En outre, les aliments que nous mangeons peuvent affecter directement les hormones qui



régulent quand et combien nous mangeons, ainsi que la quantité de calories que nous brûlons. Voici deux exemples pour mieux comprendre : à nombre de calories égales, les fructoses et les glucoses

n'agissent pas de la même manière sur le corps : les fructoses stimulent plus l'appétit que les glucoses. Il en va de même si on compare les protéines aux graisses et aux glucides. Les protéines augmentent également la masse musculaire en brûlant les calories.