

## Croquettes de pomme de terre

5 pommes de terre, 2 c. à s. de crème fraîche, 4 jaunes d'œufs, 4 c. à s. de farine, 3 c. à s. de persil haché, sel, poivre, muscade râpée



Faire cuire les pommes de terre bien lavées dans une casserole d'eau légèrement salée. Une fois cuites, enlever la peau et les passer au moulin à légumes. Mettre les pommes de terre moulues dans un récipient, ajouter la crème fraîche, la farine, le persil haché, les jaunes d'œufs, le sel, le poivre, la muscade, bien mélanger le tout. Confectionner des boules de la taille d'une noix avec cette préparation. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Lorsque l'huile est suffisamment chaude, y plonger les boules de pomme de terre, les retirer dès qu'elles sont dorées et les disposer sur un papier absorbant. Les servir bien chaudes.

## Petit-déjeuner



Prendre un petit-déjeuner influence les processus impliqués dans la formation et la récupération des mémoires

(on en a cinq) comme dans la gestion de la complexité ou des défis posés par l'information.

D'après les recherches qui ont été menées sur les jeunes, les scientifiques ont été à même de révéler que sauter le premier repas de la journée handicapait les jeunes. Cela les conduisait à commettre davantage d'erreurs aux tests consistant à résoudre un problème que ceux d'entre eux qui avaient pris le temps de déjeuner. Les jeunes adultes qui avaient omis le petit-déjeuner ont également réalisé de moindres performances dans la réussite aux tests scolaires (c. à d. examens littéraires) que ceux qui avaient pris quelque chose avant de se soumettre aux mêmes tests.

## Faut-il limiter ou éviter le calcium ?

Contre le calcium, la méfiance fut longtemps de mise. Mais il est maintenant prouvé qu'un trop faible apport en calcium favorise la présence dans les urines des substances acides, appelées oxalates, provenant de ce qu'on mange. Or, justement, ces substances cristallisent facilement, et favorisent donc la formation de calculs.

La consommation de calcium doit être normale, de 800 mg à 1 g quotidiens : l'alimentation (hors produits laitiers) en apportant 200 à 300 mg, il faudrait consommer chaque jour par exemple deux yaourts nature, et un quart de litre de lait ou une part de fromage (45 g de camembert ou 30 g de fromage à pâte dure). Les personnes consommant davantage de calcium doivent boire une eau peu calcique (moins de 100 mg/l, indiqué sur l'étiquette). Celles qui mangent peu de laitages doivent compenser avec une eau calcique (200 mg ou plus).



## NUTRITION

# Découvrez les bienfaits des oméga-3 !



Photos : DR

Les oméga-3 sont dits essentiels parce qu'ils forment la trame des neurones du cerveau et que l'organisme humain ne peut pas les fabriquer. Depuis 20 ans, les scientifiques découvrent encore chaque jour l'importance capitale de ces acides gras pour la santé.

### Quels bienfaits ?

Les oméga-3 rétablissent l'équilibre émotionnel.

Le lien entre la dépression et un taux trop faible d'oméga-3 a été prouvé par de nombreuses études scientifiques. L'EPA, la composante des oméga-3 agissant sur l'humeur, favorise le mieux-être émotionnel, l'optimisme, la sérénité dans les conflits et aide à pouvoir profiter

pleinement des plaisirs de la vie ainsi qu'à traverser les difficultés quotidiennes.

### Les oméga-3 préviennent les maladies cardiovasculaires

Les oméga-3 sont un véritable allié pour le cœur : le DHA, autre composant des oméga-3, agit sur la variabilité cardiaque en luttant contre l'arythmie.

### Les oméga-3 aident les enfants à mieux se concentrer

Plusieurs études ont montré que les acides gras oméga-3 permettent d'améliorer le comportement, l'équilibre et les fonctions cognitives des enfants. L'enfant y gagne de la

facilité à interagir avec les autres, à se plier aux règlements, à apprendre et se concentrer.

### Les oméga-3, anti-inflammatoires

L'inflammation dépend du rapport oméga-3/oméga-6 dans le corps. Les oméga-3 ont une action anti-inflammatoire en empêchant la production de médiateurs.

### Où les trouver ?

Les oméga-3 sont soit d'origine végétale soit animale. On retrouve principalement ceux du premier type



dans l'huile de colza, les noix et les graines de lin. Les oméga-3 d'origine animale se trouvent dans les poissons gras (saumon, anchois, sardines, hareng, maquereau, truite, espadon et thon). Il y a très peu d'oméga-3 dans la viande, sauf si l'animal a été nourri aux graines de lin. Outre ces sources, il existe bien sûr des compléments alimentaires à base d'oméga-3 vendus en pharmacie.

## Ce qu'il ne faut pas faire en cas de démangeaisons : se gratter



Lorsque la peau démange, le premier réflexe est de se gratter. Or, si gratter apporte un soulagement, ce n'est que pour une durée extrêmement limitée, tandis que les conséquences peuvent être sérieuses, avec notamment un risque d'aggravation du prurit,

d'infection, particulièrement en présence d'éruptions cutanées (vésicules) et de cicatrices définitives. En effet, plus on gratte, plus on accentue la réaction de la peau, plus on risque de mettre la peau à nu et de l'exposer à des microbes.

Mieux vaut donc s'abstenir et trouver une autre solution pour soulager le prurit. Dans tous les cas, il est préférable de masser avec la paume de la main en appliquant quelques pressions. Et par mesure de précaution, coupez vos ongles courts!

## Petits gâteaux à la crème fraîche

1 bol de crème fraîche, 1 bol de farine, 1 bol de sucre

Préchauffez le four à th.6 (180°C). Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un saladier. Disposez des petits tas sur une plaque beurrée. Faites cuire pendant 10 à 15 minutes. Sortez les gâteaux du four lorsque les bords sont dorés. Conservez-les dans une boîte métallique.

