

Tarte au flan

250 g de pâte brisée, 100 g de sucre en poudre, 50 g de farine, 50 g de maïzena, 3/4 de litre de lait, 4 œufs, 20 cl de crème fraîche, 1 cuillerée à café de vanille



Étalez votre pâte brisée et placez-la dans votre moule à tarte fariné. Recouvrez d'un morceau de papier d'aluminium, et versez dessus des noyaux secs (pour cuire ainsi les fonds de tarte bien à plat). Faites cuire ce fond de tarte pendant 20 minutes à 180°. Dans une casserole, faites chauffer les 3/4 de litre de lait. Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, la farine, la maïzena, le lait chaud, la vanille et la crème fraîche. Faites cuire dans un bain-marie jusqu'à épaississement de la crème : dès que la crème nappe la cuillère, éteindre le feu. Versez votre préparation sur votre fond de tarte micuit. Cuisson : 45 minutes à 180° (Th 6) dans un four préchauffé.

La théine est moins excitante que la caféine



Théine et caféine ne sont qu'une seule et même molécule ; elles ont donc le même pouvoir excitant. Si le thé excite moins que le café, c'est une question de quantité : une tasse de thé contient 2 à 3 fois

moins de théine/caféine qu'un même volume de café (30 à 70 mg par tasse de thé, contre 90 à 150 mg par tasse de café). Sachez enfin que la teneur en théine du thé dépend de la provenance de la plante et de la durée d'infusion. Au début de l'infusion, la théine diffuse, ensuite ce sont surtout les tannins.

Tomates farcies aux œufs

2 tomates, 2 œufs, 2 c. à s. de persil haché, 2 c. à s. de crème fraîche, 2 c. à s. de gruyère râpé, sel, poivre



Laver les tomates et couper leurs chapeaux, évidez-les délicatement à l'aide d'une cuillère, saler l'intérieur. Dans un bol mélanger la crème fraîche, le persil haché, le gruyère râpé et le poivre. Huiler un plat allant au four et y placer les tomates vidées, mettre une cuillère à soupe de mélange à l'intérieur de chaque tomate puis casser un œuf dans chacune d'elles. Faire cuire dans un four préchauffé à 180° pendant 15 à 20 minutes. Servir aussitôt.

SANTÉ

Anémie, comment la traiter ?

L'anémie est la diminution du nombre des globules rouges dans le sang (l'hémoglobine transporte l'oxygène). Elle est responsable d'une sensation de fatigue qui peut s'accompagner de troubles de la mémoire et de tendance dépressive. S'y associent parfois une chute de cheveux, des palpitations, des vertiges, des infections plus fréquentes... Bref, ce mal n'est pas à prendre à la légère.

La maladie et son impact

L'anémie est un état qui survient lorsque les globules rouges n'apportent plus suffisamment d'oxygène aux tissus de l'organisme. Elle affecte tous les groupes de population. Toutefois, les femmes enceintes et les jeunes enfants constituent les groupes les plus prédisposés. Dans sa forme la plus bénigne, l'anémie est «silencieuse», sans symptômes.

Dans sa forme la plus sévère, elle est associée à la fatigue, à la faiblesse, à des vertiges et à un état de somnolence. Les signes comprennent la perte de la couleur normale de la peau (chez les personnes à peau claire), ainsi que des lèvres, de la langue, du lit de l'ongle et des vaisseaux sanguins dans le blanc de l'œil. Sans traitement, l'anémie peut



Photos : DR

s'aggraver et devenir une cause sous-jacente de mauvaise santé chronique, telle que le ralentissement du développement fœtal pendant la grossesse, le retard de développement cognitif et le risque accru d'infection chez les jeunes enfants, ainsi que la diminution des capacités physiques chez tous.

Manque de fer

Les aliments à privilégier : manger plus de fer, oui, mais encore faut-il savoir où le trouver

dans l'alimentation, en dehors des algues.

Ce qui contient le plus de fer, en fait, c'est le sang et la chair des animaux, donc rien de tel que la viande rouge pour se requinquer. Privilégiez la viande rouge et bien saignante d'une manière générale, le foie, qu'il soit de veau ou de volaille, les abats, le poisson. Haricots blancs, épinards, persil et fruits secs (abricots notamment) devraient aussi vous aider à reconstituer vos réserves.

Question

Une piqûre de moustique peut-elle transmettre le virus du sida ?



Faux !

Certaines maladies infectieuses, comme le paludisme, peuvent être véhiculées par les moustiques ; ce n'est cependant pas le cas pour le VIH. Lorsqu'un moustique pique une personne, il n'injecte pas de son propre sang ni celui de la personne ou de l'animal qu'il a pu piquer précédemment. Il injecte uniquement de la salive, laquelle agit comme un anticoagulant, ce qui lui permet de se nourrir. Par ailleurs, le virus du sida est assez fragile, il ne peut survivre que très peu de temps à l'intérieur d'un moustique.

CHOLESTÉROL

Les enfants sont-ils épargnés ?



Contrairement aux idées reçues, les enfants ne sont pas toujours épargnés par des taux élevés de cholestérol. Depuis quelques années, l'augmentation de l'obésité infantile noircit encore le tableau.

Obésité infantile et cholestérol : des relations dangereuses

Une mauvaise alimentation, une trop grande sédentarité sont autant d'éléments qui favorisent le surpoids et l'obésité. Ces excès sont à l'origine de désordre lipidique parmi lesquels des taux élevés de cholestérol. Même chez des enfants très jeunes, le surpoids et l'obésité peuvent être à l'origine d'une cascade de facteurs de risques cardiovasculaires comme

l'hypercholestérolémie mais aussi l'hypertension ou une résistance à l'insuline.

Le rôle des parents

Mais au-delà du rôle des pédiatres et des médecins, c'est bien aux parents que revient le premier rôle. Ainsi, pour lutter contre les charmes des friandises, des pizzas et des frites... il est important d'apporter à votre enfant les bases d'une bonne hygiène de vie. Souvent, la consommation d'aliments à haute densité énergétique de petit volume (barre chocolatée, chips, glaces...) peut expliquer les excès caloriques. Grignotés devant la télévision, ils sont associés à un manque d'activité physique.

Asseyez-vous correctement !



Pourquoi faut-il bien s'asseoir ?

Quand on est assis pendant de longues heures de cours, on a vite fait de s'avachir sur la table. Et c'est justement quand on est voûté que tout le poids du corps compresse le bas du dos. Sans oublier que la position arrondie vers l'avant maintient les muscles en elongation par rapport à la position normale, ce qui les affaiblit. C'est pour cette raison qu'il faut se tenir bien droit sur sa chaise. Ça soulage la colonne vertébrale et ça gaine votre corps !

Quelle est la bonne position assise ?

- Les fesses contre le fond de la chaise
 - Les omoplates collés au dossier
 - Les coudes et les avant-bras reposant sur le bureau
 - Les deux pieds à plat sur le sol
- Et si vous pouvez ajuster la hauteur de votre siège, vous devez avoir les hanches à peine plus hautes que les genoux.