Infos

Herpès génital : une surveillance renforcée chez les femmes enceintes

Lorsque l'herpès génital survient chez la femme enceinte, en particulier pendant les trois derniers mois de grossesse, le nouveau-né risque d'être contaminé lui aussi.
Les conséquences pour l'enfant peuvent être graves (risque d'encéphalite herpétique). Une césarienne se justifie donc, surtout si la poussée se produit au moment de l'accouchement. Dans tous les cas, une femme enceinte ayant déjà eu de l'herpès doit en informer son médecin.

SANTÉ

Les symptômes de la maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative qui provoque des lésions au cerveau. Les symptômes comprennent les pertes de mémoire, la difficulté à accomplir des tâches de la vie quotidienne, de même que des changements d'humeur et de comportement.

Les personnes peuvent penser, à tort, que ces symptômes font partie du processus normal de vieillissement. Il est donc important de consulter un médecin dès l'apparition d'un ou de plusieurs de ces symptômes, car ils pourraient être causés par d'autres maladies comme la dépression, l'incompatibilité de médicaments ou une infection.

Afin de vous aider à reconnaître les signes précurseurs de la maladie, voici la liste des symptômes :

● Pertes de mémoire qui nuisent aux activités quotidiennes.
● Difficultés à exécuter les tâches familières.
Dans le cadre de nos activités quotidiennes
● Problèmes de langage.
● Désorientation dans l'espace et dans le temps.
● Jugement amoindri.
● Difficultés face aux notions abstraites.
● Objets égarés.
● Changements d'humeur ou de comportement.
● Changements dans la personnalité.
● Perte d'intérêt.

Pâtes à la bolognaise

400 g de spaghettis, 150 g de viande hachée, 1 carotte, 150 g de champignons en conserve, 800 g de tomates pelées, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 1 c. à soupe d'huile, thym et laurier, sel et poivre

Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée selon le temps indiqué. Préparez les légumes : épluchez et coupez en rondelles la carotte. Pelez et hachez les oignons et l'ail. Dans une sauteuse antiadhésive, faites revenir les oignons et l'ail dans 1 c. à soupe d'huile. Ajoutez la carotte, les champignons puis incorporez la viande et les tomates. Mélangez. Laissez mijoter 20 min environ avec du thym et du laurier. Salez et poivrez selon vos envies. Égouttez les pâtes cuites puis mettez-les dans un plat. Nappez de sauce et servez aussitôt.

Croûte feuilletée aux pommes

Pâte feuilletée, 30 g de raisins secs, 3 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger, 4 pommes, 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre, 150 g de confiture d'abricots, 50 g de beurre (thermostat 7 - 210°C) Macération : 30 minutes

Mettre les raisins secs dans un bol avec 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger. Laisser gonfler 30 minutes. Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C). Etaler du papier sulfurisé sur la plaque du four. Abaisser la pâte sur 2 millimètres d'épaisseur en un rectangle pouvant loger sur la plaque du four et l'y installer. Peler les pommes, les couper en quartiers en éliminant les parties dures du centre et les pépins, puis les recouper en tranches fines. Disposer les pommes sur la pâte en les alternant harmonieusement et en laissant une bordure de 2 centimètres sur tout le pourtour. Parsemer les raisins secs et leur jus, et saupoudrer de sucre. Replier le pourtour de la croûte feuilletée en cordon. Verser la confiture d'abricots dans une casserole, ajouter l'eau de fleur d'oranger restante, le beurre et une cuillerée à soupe d'eau. Porter sur feu doux pour liquéfier, puis verser régulièrement sur les fruits. Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 25 à 30 minutes.

Du miel contre la toux

Votre enfant tousse ? Ses quintes de toux perturbent son sommeil ? Avant de fouiller dans votre pharmacie à la recherche d'un reste de sirop antitussif, essayez une cuillère de miel. Certes, n'en attendez pas un effet immédiat et radical, mais une étude scientifique a montré que les propriétés du miel étaient une alternative intéressante aux sirops contre la toux.

Miel ou sirop contre la toux ?

De nombreux produits contre la toux et les infections des voies respiratoires sont proposés en pharmacie. Par ailleurs, nous avons tous tendance à conserver, au cas où, des sirops contre la toux sèche prescrits lors d'un rhume précédent. Ceux-ci sont généralement à base de destrométhrophane. Leur efficacité est régulièrement contestée, mais comme ils sont dénués d'effets négatifs, on préfère souvent tenter cette solution plutôt que de ne rien faire. Une alternative est d'utiliser les propriétés naturelles du miel.

Info

Un avocat par jour pour lutter contre le cholestérol

Manger un avocat par jour serait un bon moyen de lutter contre le «mauvais» cholestérol au quotidien.

En soupe, en salade, en smoothie... L'avocat, il a tout bon ! Et ses bienfaits sur notre santé ne sont plus à prouver : riche en antioxydants et en vitamine E, l'avocat serait un allié de poids pour lutter contre le vieillissement prématuré des cellules et même contre certains cancers. Hors de question de s'en priver !

Ce fruit pourrait également nous aider à lutter contre le «mauvais cholestérol». En effet, l'avocat contient de l'acide oléique (environ 8 grammes par demi-avocat), une molécule bien connue pour son rôle favorable dans la régulation du taux de cholestérol dans le sang.

Attention au guacamole !

Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont analysé l'alimentation de 45 personnes, parmi lesquelles des

individus obèses et en surpoids, pendant deux semaines. Résultat, les personnes qui consommaient un avocat par jour en moyenne ont vu leur taux de «mauvais» cholestérol diminuer de façon significative. Les scientifiques émettent quand même une réserve par rapport au guacamole... que nous avons tendance à grignoter accompagné de chips, de tortillas et autres biscuits apéritifs ultra-riches en acides gras insaturés. On préférera donc le déguster en salade...

Trucs et astuces

Semoule
Pour que votre semoule ne s'humidifie pas, rajoutez à l'intérieur une cuillère à café de gros sel pour 3 kg de semoule et conservez dans un endroit sec (le sel ayant la faculté d'absorber l'humidité). Prenez soin de tamiser votre semoule avant utilisation pour retirer le sel.

Soupes et ragoûts trop salés
Pour sauver des soupes ou des ragoûts trop salés, faites-les cuire 15 minutes avec quelques tranches de pomme de terre crue.

Sel
Ajouter le sel aux préparations à la fin de la cuisson, car il durcit la viande et les légumes secs.

Tarte au citron

Pour préparer une tarte au citron, utilisez de la fécule de maïs plutôt que de la farine pour lier l'ensemble.

Ragoûts
Un oignon piqué de quelques clous de girofle donne une riche saveur aux ragoûts.

Ragoût brûlé
Pour rattraper un ragoût brûlé, versez-le dans une autre casserole. De cette façon, la partie brûlée restera au fond de la première casserole. Ajoutez de l'eau ainsi que du piment ou du poivre pour camoufler le goût.

Purée trop claire
Pour épaissir une purée trop claire, saupoudrez du lait en poudre et mélangez.