

BON À SAVOIR

# Femme et calcium

Une femme ménopausée depuis peu de temps peut se prémunir en :

- Suivant un traitement hormonal de substitution à base d'œstrogènes. Il s'avère très efficace pour limiter la perte osseuse engendrée par un arrêt de production naturelle d'œstrogènes. En absence de traitement, la perte osseuse est très importante.

- Pratiquant une activité physique régulièrement. Marche en plein air, promenades... rien de tel pour bénéficier de l'effet combiné de l'exercice physique et de l'ensoleillement. Il constitue une source de vitamine D



Photos : DR

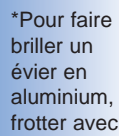
## Trucs & Astuces

\*Les objets en pyrex garderont ou retrouveront leur brillant si vous les mettez à bouillir de temps à autre dans une solution d'eau vinaigrée.



\*Pour nettoyer et désinfecter un thermos en verre ou en inox, il

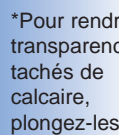
suffit de mettre dans le thermos un peu de sel et de l'eau de Javel sur lequel on verse de l'eau bouillante. Laisser agir 5 minutes, pas plus, sans toutefois fermer le thermos (si vous fermez et laissez trop longtemps vous risquez d'abîmer la bouteille). Il faut ensuite bien rincer.



\*Pour faire briller un évier en aluminium, frotter avec un chiffon imbibé de vinaigre. Brillance garantie.



\*Pour séparer des verres qui collent mis l'un dans l'autre, versez de l'eau froide dans celui placé au-dessus à l'intérieur et plongez l'autre dans de l'eau chaude.



\*Pour rendre leur transparence à des verres tachés de calcaire, plongez-les environ une demi-heure dans de l'eau froide vinaigrée (4/5 d'eau, 1/5 de vinaigre) à laquelle vous ajoutez une pomme de terre crue coupée en petits morceaux.

nécessaire à l'absorption du calcium dans l'organisme.

- Consommant du calcium à raison de 1 200 mg par jour pour les femmes

ménopausées sous traitement hormonal et 1 500 mg par jour pour les femmes ménopausées ne suivant aucun traitement.

Il est conseillé, après 50 ans, de consommer au minimum chaque jour 1 litre de lait ou l'équivalent en produits laitiers.

## Les oxyures, c'est quoi ?

Ce sont des petits vers blanchâtres qui font entre un demi et un centimètre de long. Ils vivent bien au chaud dans le gros intestin.

**Comment ça s'attrape, les oxyures ?**

Pour en choper, il faut manger un œuf qui va se développer dans l'intestin ! Oui, mais un œuf d'oxyure, c'est quasi microscopique ! Où ça se trouve ? Les femelles pondent leurs micro-œufs au niveau de l'anus. Elles s'activent le soir. Et ça démange. Si ça gratte, vous vous retrouvez avec des œufs d'oxyures sous les ongles. Et si vous les rongez, vous entretenez tout seul votre



élevage perso ! Si vous serrez la main à quelqu'un, vous pouvez lui refiler un œuf et s'il porte son doigt à la bouche il a aussi des oxyures.

**Comment on sait qu'on a des oxyures**

Si le soir au coucher, ça vous gratte, c'est que vous en avez peut-être ! Si vous avez du mal à vous endormir, c'est peut-être à cause de ça. Certaines

personnes découvrent un vers dans leurs selles...

**Comment on soigne les oxyures**

Facile, il y a un traitement à prendre en une seule fois. Le plus connu est un sirop. Il suffit d'avaler une cuillère à café et c'est fini. Oui, mais il faut que toute la famille prenne le traitement le même jour. En effet, on se contamine entre parents et enfants. On conseille de faire un deuxième traitement une dizaine de jours après. Pourquoi ? Parce que si vous avez des oxyures sous les ongles, vous pouvez vous recontaminer dès que vous vous êtes soigné(e) !

## Agir sur la cellulite sous trois angles d'attaque

**Drainer**

Le système lymphatique, parallèle aux artères et aux veines, assure le drainage de l'eau, en complément du système veineux. La graisse et/ou la fibrose peuvent freiner localement son flux. Si le volume des jambes fluctue dans la journée (plus gonflées le soir), il s'agit d'une rétention d'eau que l'on peut contrer par un drainage lymphatique professionnel : un kiné procède à des effleurages du pied aux citernes où est collectée la lymphe dans l'abdomen. A la maison, une gymnastique adaptée est conseillée : le bout du pied posé sur le nez d'une marche, on fait descendre le talon le plus possible pour étirer les muscles profonds à l'arrière de la jambe et chasser ainsi le sang veineux et la lymphe.

**Masser**

C'est éveiller les structures endormies par un massage «mécanique». La cible ? Le tissu conjonctif constitué d'adipocytes, mais surtout de fibroblastes qui fabriquent les fibres de collagène et d'élastine. La circulation des réserves graisseuses disgracieuses dépend des mouvements qu'on lui imprime. Les grands (activité physique) comprennent une

marche de 20 minutes quotidienne pour brûler les graisses remises en circulation. Les petits stimulent par «mécanotransduction» les fibroblastes. Mais pas question de casser ou décoller la cellulite : malaxer pour assouplir, pétrir à deux mains. Les crèmes sont un excellent appoint qui facilitent le palper-rouler ; inversement le palper-rouler accélère la pénétration des principes actifs (caféinés en tête).

**Bouger**

Plus on a de muscle plus on brûle de l'énergie en mouvement. Mention spéciale pour le rameur et, mieux encore, l'aquagym : on travaille en résistance (12 fois plus que dans l'air !) les muscles agonistes et antagonistes. La circulation et le drainage sont optimisés. À 28°C aussi, la dépense énergétique est supérieure dans l'eau.



## Boulettes d'épinards au poulet en sauce



**1 botte d'épinards, 300 g de poulet haché, 1 oignon, 4 c. à s. de chapelure, sel et poivre noir**  
**Pour la sauce : 4 gousses d'ail, 1 tomate, 1 feuille de laurier, 4 c. à s. de coulis de tomate, 1/2 c. à s. de concentré de tomates, sel et huile d'olive, poivre noir et rouge, des pois chiches cuits (facultatif)**

Cuire les épinards avec un peu de sel et un filet d'huile d'olive (sans rajouter d'eau). Les égoutter ou bien les passer quelques minutes à la poêle pour les faire sécher. Laisser refroidir. Préparer la sauce : mettre à chauffer un peu d'huile, ajouter l'ail écrasé, la feuille de laurier, les épices et le concentré de tomates. Laisser revenir

quelques secondes sur feu doux, puis joindre le coulis de tomate, la tomate épluchée, épépinée et coupée en petits dés. Arroser avec 1 verre d'eau chaude. Laisser bouillir. Mélanger les épinards avec le poulet, l'oignon râpé, le sel et le poivre noir. Rajouter petit à petit la chapelure, jusqu'à avoir une boulette qui se tient en main (elles ne sont pas aussi fermes que celles faites avec de la viande de bœuf hachée). Plonger les boulettes dans la sauce en ébullition et laisser cuire une quinzaine de minutes. Ajouter les pois chiches pré-cuits quelques minutes avant d'éteindre le feu.

## Le mal de gorge

Un mal de gorge peut avoir de multiples causes : la première qui nous fait consulter est l'angine ou la rhino-pharyngite. Les autres causes sont des irritations dues à la pollution, au tabac, à une irritation mécanique comme de parler trop fort, trop longtemps, de se racler la gorge, une allergie, la présence d'une tumeur bénigne ou maligne... Face à un mal de gorge persistant, il est conseillé de consulter votre médecin, il examinera votre gorge et fera le nécessaire pour vous soulager.



## Les croissants

**250 g de farine, 50 g de sucre semoule, 125 g de beurre ramolli, 20 g de levure de boulanger, 10 cl d'eau, 1/2 cuillère à café de sel, 1 jaune d'œuf**

Dans une terrine, versez la farine tamisée. Ajoutez le sel, le sucre et la levure délayée dans de l'eau tiède. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle ait un aspect homogène. Ajoutez un peu d'eau si la pâte est trop ferme et pétrissez de nouveau. Couvrez à l'aide d'un torchon et laissez monter la pâte pendant 2 heures, dans un endroit chaud (entre 24° et 26° C), jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Ensuite, mettez la pâte, toujours couverte d'un torchon, dans le congélateur pendant 30 minutes. Reprenez la pâte et abaissez-la en un rectangle 3 fois plus long que large. Étalez le beurre ramolli sur la moitié de la surface puis rabattez la moitié non beurrée sur l'autre moitié. Abaissez la pâte en un rectangle 3 fois plus long que large. Rabattez les 2 extrémités vers le centre. Mettez dans le réfrigérateur pendant 30 minutes. Sortez la pâte et recommencez l'opération précédente. Mettez

au réfrigérateur pendant 30 minutes. Reprenez la pâte et abaissez-la en un rectangle de 15 cm de largeur sur 5 mm d'épaisseur. A l'aide d'un couteau, coupez des triangles de 10 cm de base sur 15 cm de hauteur. Roulez les croissants en partant de la base. Courbez pour former des croissants que vous disposerez sur une plaque, en veillant à laisser un espace de 5 cm entre les croissants. Badigeonnez la surface des croissants avec le jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau. Laissez gonfler dans un endroit chaud (24 et 26° C) et à l'abri des courants d'air pendant 1 heure. Enfourez à four très chaud (entre 220 et 250° C) pendant 20 minutes. Remarque : vous pouvez confectionner une grande quantité de pâte que vous congèlez pour une utilisation ultérieure, en fonction de vos besoins.

