



JUILLET AOÛT SEPTEMBRE 2023 | TRIMESTRIEL

LA REVUE SANTÉ

ÉDUCATION ET PROMOTION À LA SANTÉ

NUMERO 12

LES CHUTES

Comment les prévenir?

L'APNÉE DU SOMMEIL

LES ALIMENTS ANTI- INFLAMMATOIRES

Quels aliments privilégier?
Nous partageons avec vous
quelques recettes!

L'ENDOMÉTRIOSE

REVUE GRATUITE

Toutes nos revues sont disponibles en format digital:



Pour la Maison Médicale
Saint-Josse



Pour la Maison Médicale
Auderghem



Pour la Maison Médicale
Santé+ Evre



Pour la Maison Médicale
Albert II

Trimestriel (4 numéros par an)

Juillet - Août - Septembre 2023 / n°12

Réalisation et diffusion: Maison Médicale d'Auderghem (SRL)

Rue Edouard Henrard 19 - 1160 Bruxelles

(n° d'entreprise 0722.875.375)

ISSN: 2736 - 3538

Les articles publiés dans la Revue Santé n'engagent que leurs auteurs.

Renseignements: Si vous avez des questions ou des remarques relatives à la revue, vous pouvez contacter la Maison Médicale d'Auderghem via notre adresse mail:

INFO@MM1160.BE ou par téléphone au 02/899.22.09

Crédit photos: Canva

Ne pas jeter sur la voie publique

SOMMAIRE



04 L'APNÉE DU SOMMEIL

08 L'ENDOMÉTRIOSE

11 LA PRÉVENTION DES CHUTES

15 LES ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES

23 JEU

L'APNÉE DU SOMMEIL





APNÉE DU SOMMEIL

Le sommeil normal est caractérisé par une respiration régulière, ce qui permet de maintenir des échanges gazeux normaux. La quantité de sommeil n'est pas le seul facteur important, la qualité l'est tout autant. En effet, la qualité de notre sommeil va avoir un impact sur notre état de vigilance, nos capacités intellectuelles et de façon générale sur le fonctionnement de notre organisme.

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil ?

On parle d'apnée du sommeil lorsqu'il y a une interruption de la respiration durant au moins dix secondes, accompagnée d'une baisse du taux d'oxygène dans le sang, tout en observant des efforts au niveau des muscles respiratoires.

L'apnée du sommeil se caractérise principalement par un ronflement. Le ronflement est un bruit qui provient de la vibration des tissus du pharynx, du palais mou et de la luette lors du passage de l'air.

Ces tissus perdent du tonus lors du sommeil et la position horizontale durant la nuit fait en sorte que la gravité repousse la langue et les autres tissus vers le fond de la cavité buccale, ce qui provoque une obstruction.

Comment la diagnostiquer ?

Le diagnostic se fera par des tests du sommeil (polysomnographie). Il est normal d'observer jusqu'à 5 arrêts respiratoires par heure chez l'adulte.

Dans un cas léger d'apnée du sommeil, on remarquera une moyenne d'arrêts située entre 5 et 15, dans les cas modérés, entre 15 et 30, et à plus de 30 arrêts dans les cas sévères. Notons que les hommes sont généralement deux fois plus touchés que les femmes.

Les conséquences de l'apnée du sommeil

Parmi les maladies qui sont déclenchées ou aggravées par l'apnée du sommeil : hypertension artérielle, diabète de type 2, obésité, dépression, troubles de la concentration et pertes de mémoire.

L'apnée diminue significativement la durée de vie et la qualité de vie du patient. La personne souffrant d'apnée du sommeil se lève souvent le matin plus fatigué et traîne souvent cette fatigue jusqu'au coucher.

Les différents types d'apnée du sommeil

Les deux principales apnées du sommeil sont les suivantes :

Apnées obstructives du sommeil

Une apnée obstructive résulte d'une obstruction partielle ou complète des voies respiratoires. Le corps fait un effort important pour respirer mais l'air ne passe pas. Neuf personnes sur dix qui souffrent d'apnée font une apnée obstructive.

Apnées centrales du sommeil

Au cours d'une apnée centrale, aucun effort pour respirer ne se manifeste et aucun volume d'air ne passe par les poumons. La respiration ne se fait plus. Les apnées centrales sont assez rares. Des problèmes de santé peuvent causer ce syndrome d'apnée centrale du sommeil tels que : l'insuffisance cardiaque, les AVC, l'insuffisance rénale, etc.

Les apnées centrales du sommeil sont souvent associées avec une apnée obstructive.

Par ailleurs, certaines apnées centrales du sommeil peuvent être causées par la prise chronique de médicaments ou la toxicomanie.

Les opioïdes, en particulier la méthadone et la morphine, interfèrent avec le contrôle respiratoire et le tonus musculaire des voies aériennes supérieures en favorisant les apnées.

Traitement

Le traitement des apnées du sommeil reposera en premier lieu sur une bonne hygiène du sommeil :

dormir à des heures régulières, éviter les prises de somnifère ou d'alcool avant le sommeil, éviter le surpoids, arrêter le tabac, éviter de dormir sur le dos si cette position favorise les ronflements.

Dans les cas d'apnées obstructives légères ou modérées, sans trop de symptômes, l'utilisation d'un appareil dentaire sera conseillée comme traitement. Les appareils dentaires utilisent le principe de l'avancement mandibulaire. En stabilisant la mandibule dans une position avancée, les voies respiratoires se trouvent reconfigurées, ce qui facilite le passage de l'air et élimine les épisodes d'obstruction respiratoire.

Dans les cas d'apnées obstructives modérées à sévères, accompagnées de gros symptômes, l'appareil à pression positive continue (APPC ou en anglais CPAP) est recommandé. Cet appareil fonctionne en soufflant de l'air sous pression dans les voies respiratoires, les dégageant et permettant ainsi à la personne de respirer. L'APPC est un traitement très efficace mais assez contraignant (masque sur le visage durant le sommeil), ce qui pousse beaucoup de personnes à interrompre le traitement.

Conclusion

Le dépistage est très important. Ces dernières années, une meilleure connaissance des symptômes a permis de faire un dépistage clinique plus approfondi chez les personnes présentant un ronflement important, une somnolence pendant la journée ou une agitation motrice nocturne. Le diagnostic doit être suspecté avant tout chez les personnes à risque (obèses, hypertendus et ronfleurs). Les conséquences peuvent être graves : accident de la route, accident de travail, infarctus du myocarde, mort subite pendant la nuit.

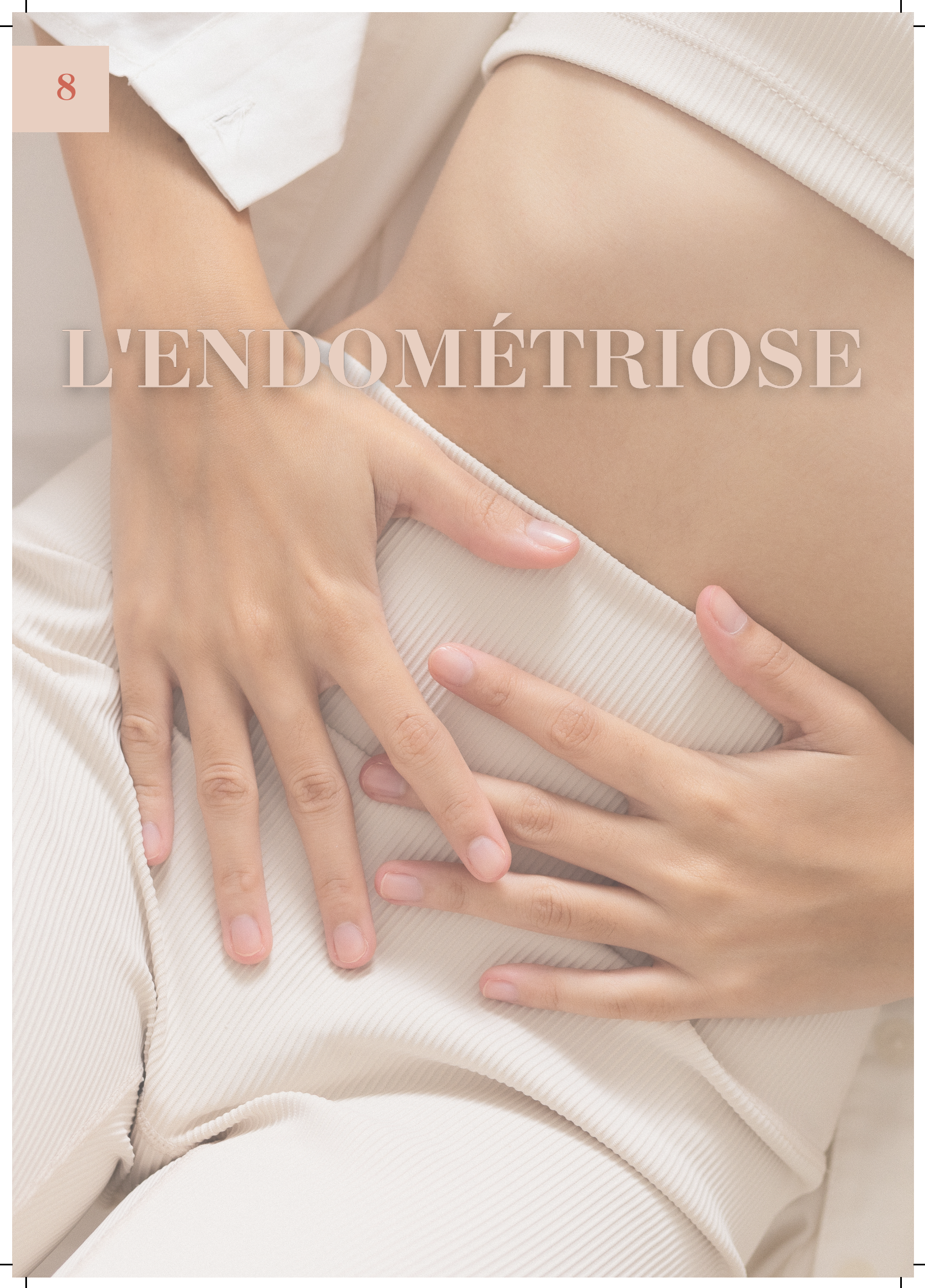


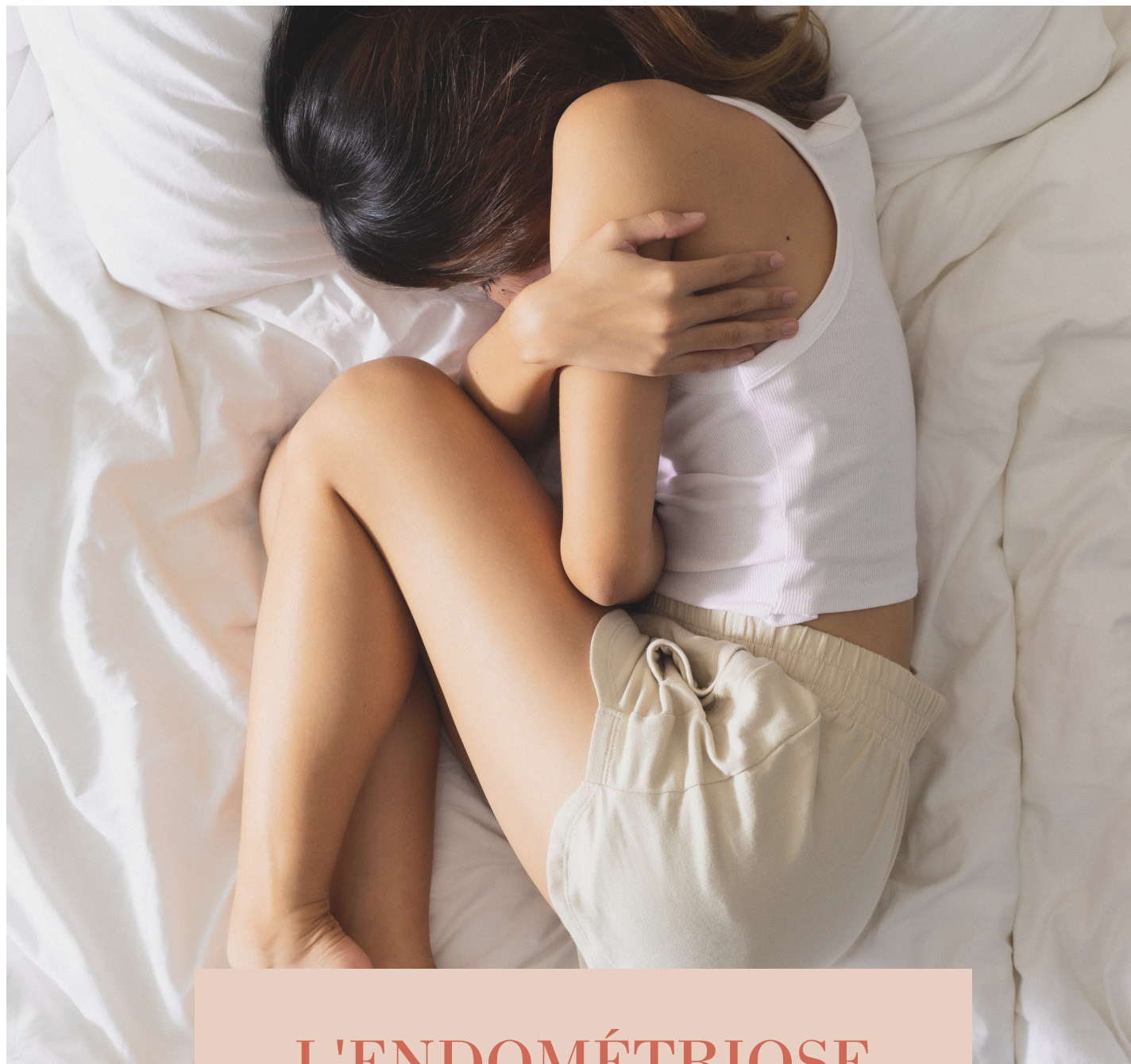
«Comment fonctionnent les appareils CPAP ?», site internet :<https://www.vivresansapnee.com/cpap/comment-fonctionne-un-cpap>

« Le syndrome d'apnée du sommeil », site internet :<https://institut-sommeil-vigilance.org/le-syndrome-dapnee-du-sommeil/>

« Syndrome d'apnées obstructives du sommeil (SAOS), les différents types d'apnées », site internet :<https://fondationsommeil.com/troubles-du-sommeil/troubles-du-sommeil-frequents/lapnee-du-sommeil/>

L'ENDOMÉTRIOSE





L'ENDOMÉTRIOSE

L'endométriose est une maladie gynécologique qui affecte de nombreuses femmes. Elle se caractérise par la présence de tissu semblable à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus, ce qui peut provoquer des douleurs et d'autres symptômes. Dans cet article, nous allons vous expliquer simplement ce qu'est l'endométriose, ce qui la cause et comment elle peut être traitée.

Qu'est-ce que l'endométriose ?

L'endométriose se produit lorsque des tissus ressemblant à la muqueuse de l'utérus se développent en dehors de celui-ci. Ces tissus peuvent se fixer sur les ovaires, les trompes de Fallope ou d'autres organes pelviens. Cela peut entraîner des douleurs pelviennes, des crampes menstruelles intenses, des douleurs pendant les rapports sexuels et des problèmes de fertilité.

Pourquoi survient-elle ?

Les causes exactes de l'endométriose ne sont pas encore complètement comprises, mais il existe plusieurs théories. Une théorie courante est celle de l'implantation rétrograde, où le sang menstruel contenant des cellules endométriales reflue dans les organes pelviens, provoquant leur implantation et leur croissance anormale. Des facteurs génétiques et hormonaux pourraient également jouer un rôle.

Quels sont les symptômes ?

Les symptômes de l'endométriose varient d'une femme à l'autre, mais les plus fréquents sont les douleurs pelviennes, les règles douloureuses, les douleurs pendant les rapports sexuels et les difficultés à concevoir un enfant. Si vous ressentez ces symptômes de manière régulière et qu'ils affectent votre qualité de vie, il est important de consulter un médecin.

Comment diagnostique-t-on l'endométriose ?

Le diagnostic de l'endométriose peut être complexe. Votre médecin vous posera des questions sur vos symptômes, effectuera un examen clinique et peut vous référer à un spécialiste. Une échographie ou une laparoscopie, une intervention chirurgicale mineure, peuvent être nécessaires pour confirmer le diagnostic.

Comment traite-t-on l'endométriose ?

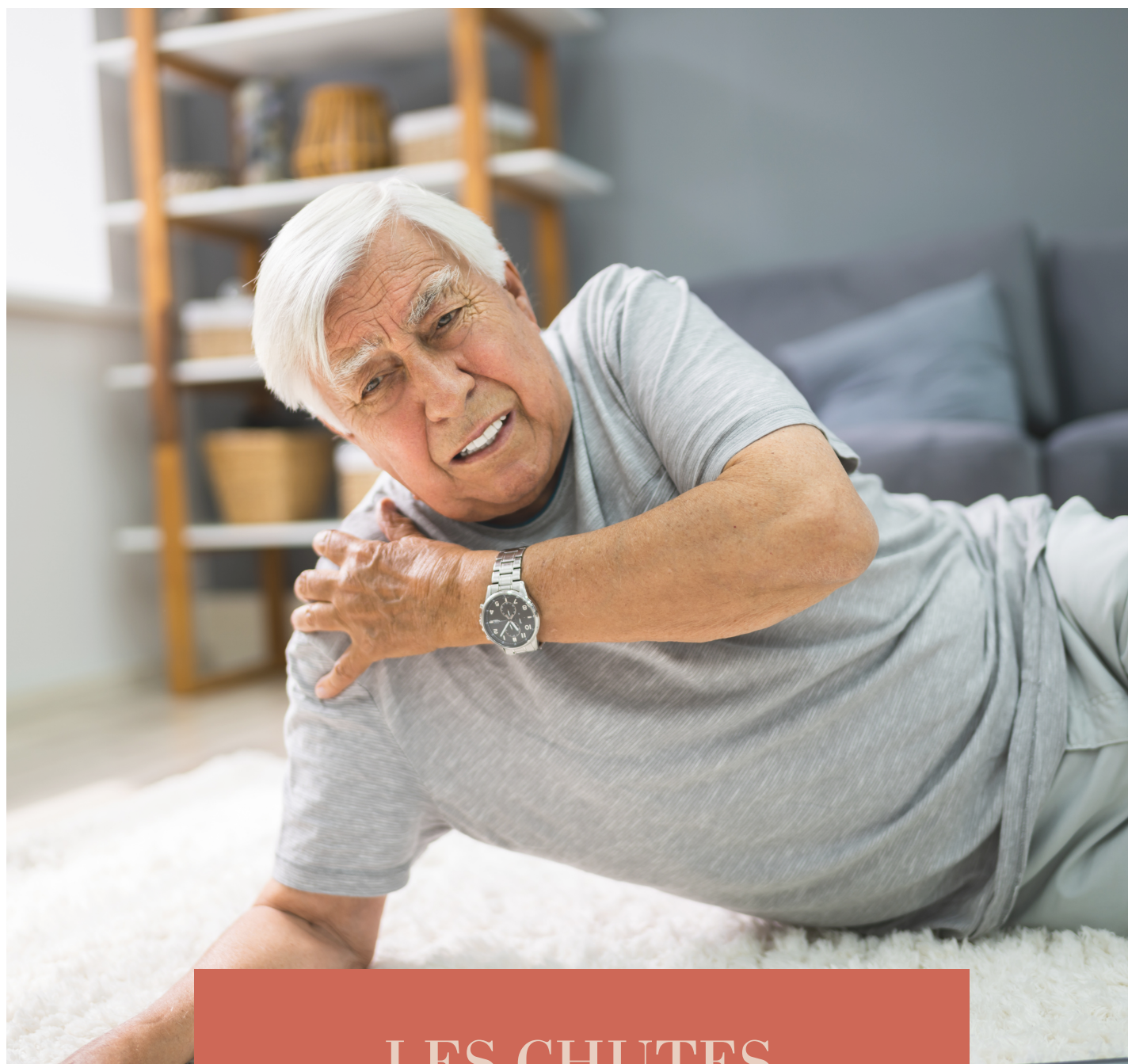
Le traitement de l'endométriose dépend de la gravité des symptômes et de vos souhaits de fertilité. Des médicaments, tels que des anti-inflammatoires ou des contraceptifs hormonaux, peuvent être prescrits pour soulager la douleur et réguler les menstruations. Dans certains cas, une intervention chirurgicale peut être nécessaire pour retirer les tissus endométriaux anormaux.

Conclusion

L'endométriose est une maladie qui peut avoir un impact significatif sur la vie des femmes qui en sont atteintes. En comprenant les symptômes, les causes possibles et les options de traitement, vous pouvez être mieux informée et prendre des décisions éclairées concernant votre santé. Si vous pensez être atteinte d'endométriose, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Il existe des traitements disponibles pour soulager les symptômes et améliorer votre qualité de vie. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seule dans cette situation, et qu'il existe des groupes de soutien et des ressources pour vous aider tout au long de votre parcours avec l'endométriose.

An elderly woman with white hair is lying on her side on a red and blue patterned rug. She is wearing a white and grey striped long-sleeved shirt and light-colored trousers. Her hands are resting on the rug. In the background, there is a window with white curtains and a door with a glass panel. The scene is brightly lit, suggesting daytime.

PRÉVENTION DES CHUTES



LES CHUTES

Les chutes peuvent toucher des individus de tous âges, mais elles sont plus fréquentes chez les personnes âgées. Les chutes peuvent survenir à domicile, dans les lieux publics ou lors d'activités physiques, et peuvent causer des fractures, des blessures à la tête, des entorses, voire des traumatismes plus graves. Outre la douleur et les souffrances qu'elles engendrent, les chutes peuvent également entraîner une perte d'autonomie et une diminution de la qualité de vie.

Avec l'âge, le risque de chute d'une personne augmente en raison de nombreux facteurs. Il serait peu intéressant ici de développer tous ces facteurs, nous nous contenterons donc d'en lister une partie et de détailler un peu plus ceux sur lesquels il est facile d'agir. Il est possible de classer ces facteurs en trois catégories : état de santé, comportement et environnement. Sur l'état de santé tout d'abord, l'âge, la maladie, la fragilité, certains médicaments sont autant d'éléments qui peuvent influencer le risque de chute. Sur ces éléments, la personne seule peut rarement agir : une fois que la fragilité est là, il n'est pas possible de revenir en arrière, au niveau des traitements, c'est à voir avec le médecin traitant ce qu'il est possible de faire, etc.

Le comportement, ensuite, comprend l'imprudence, le port de chaussures inadaptées, le manque de mobilité, la (sur-)consommation d'alcool ou de médicaments et la peur de chute (qui induit paradoxalement des chutes à cause d'une mauvaise posture). Là, ce sont des critères sur lesquels il est possible d'agir.

- Prudence : ne pas monter sur des échelles ou des meubles, ne pas se surestimer ou sous-estimer les dangers.
- Chaussures : porter des chaussures fermées qui tiennent bien au pied,- à la bonne taille donc-, avec des semelles antidérapantes.
- Consommation : éviter la consommation d'alcool. Pour les médicaments qui entraînent de la somnolence; les prendre plutôt le soir.
- Post-chute : kinésithérapie pour prévenir les chutes et apprendre à bien réagir en cas de chute.

Enfin, en ce qui concerne l'environnement, il est également possible et relativement facile de l'adapter pour diminuer les risques de chutes :

- Éviter les revêtements de sols glissants.
- Supprimer les obstacles au sol ou les adapter pour qu'ils ne soient plus un danger : fixer les tapis au sol, mettre les câbles dans des gaines, signaler visuellement les endroits avec un sol irrégulier (bandes jaunes et noires ou rouges et blanches pour les marches un peu traîtres par exemple).
- Bien éclairer les lieux avec des lampes d'appoint si nécessaire.
- Fauteuils adaptés : assise basse, et si nécessaire, fauteuil qui se relève pour aider à se remettre debout.
- Animaux de compagnie : les entraîner à ne pas rester au milieu du chemin ou toujours se poser la question de où ils sont avant de marcher dans la maison ou l'appartement, pour éviter de se prendre les pieds dedans.

En dernier lieu, si une personne est vraiment à gros risque de chute et qu'elle vit seule chez elle, il existe un système de télévigilance qui peut être mis en place au domicile de la personne. Un petit boîtier à porter autour du cou ou un bracelet sont mis à disposition de la personne et si elle chute, il suffit d'appuyer sur le bouton pour qu'une centrale soit avertie qu'il y a eu chute. La centrale appelle alors un proche pour aider la personne à se relever et les urgences si personne n'est joignable.

Toutefois, malgré toutes ces précautions prises, il est possible que vous chutiez quand même. Si ça arrive, que faire ?

Si un système de télévigilance a été mis en place, pas de souci, appuyez sur le bouton, quelqu'un viendra vous aider. Ne craignez jamais de déranger, le système est là pour ça et les gens sont payés pour vous répondre !

Si vous êtes seuls chez vous et encore capable de bouger, vous pouvez vous relever en suivant les indications ci-dessous.



Source : <https://cdn.store-factory.com/www.prevenchute.com/media/comment%20se%20relever.jpg>

À chaque étape du processus pour vous relever, attendez un peu, vérifiez si la tête ne tourne pas et si vous êtes stable. Prenez votre temps pour vous relever, rien ne sert de se précipiter pour chuter à nouveau.

Si vous avez trop mal pour vous relever seul, appelez de l'aide, que ce soit votre entourage ou les urgences directement. Si vous avez des plaies, des hématomes ou des douleurs suite à votre chute, même si vous vous êtes relevé tout seul, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.

LES ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES





LES ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES

Dans notre revue précédente, nous avons vu que les maladies inflammatoires se produisaient suite à la réaction du système immunitaire du corps qui devient hyperactif et attaque les tissus sains du corps, provoquant ainsi une inflammation. Les maladies inflammatoires peuvent affecter différentes parties du corps, notamment les articulations, les organes internes, la peau et les vaisseaux sanguins.

Dans cet article, nous verrons que l'alimentation joue un rôle crucial dans la diminution des inflammations.

L'alimentation inflammatoire est un régime alimentaire qui est associé à une augmentation de l'inflammation dans le corps. Une alimentation riche en aliments inflammatoires peut contribuer au développement de diverses affections inflammatoires chroniques, telles que l'arthrite, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et les troubles digestifs.

Les aliments inflammatoires courants comprennent :

- Les graisses saturées : Les graisses saturées sont principalement présentes dans les produits d'origine animale tels que la viande rouge, les charcuteries, le beurre et les produits laitiers riches en matières grasses. Une consommation excessive de graisses saturées peut favoriser l'inflammation dans le corps.
- Les acides gras trans : Les acides gras trans sont des graisses artificielles présentes dans de nombreux aliments transformés, tels que les aliments frits, les pâtisseries, les biscuits et les aliments préemballés. Ils sont connus pour augmenter l'inflammation et sont considérés comme particulièrement nocifs pour la santé.
- Les sucres ajoutés : Les sucres ajoutés, tels que le sucre de table, le sirop de maïs à haute teneur en fructose et les édulcorants artificiels, peuvent provoquer une inflammation chronique lorsqu'ils sont consommés en excès. Les boissons sucrées, les friandises et les aliments transformés sont souvent riches en sucres ajoutés.
- Les aliments raffinés : Les aliments raffinés, tels que les farines blanches, le riz blanc et les pâtes, ont subi un processus de transformation qui élimine la plupart des nutriments bénéfiques. Ils sont généralement pauvres en fibres et peuvent contribuer à l'inflammation.
- Les viandes transformées : Les viandes transformées, telles que les saucisses, les hot-dogs, le bacon et les charcuteries, contiennent souvent des additifs, des conservateurs et des graisses saturées qui peuvent favoriser l'inflammation.
- Les produits laitiers riches en matières grasses : Les produits laitiers riches en matières grasses, tels que le fromage et la crème, peuvent contenir des graisses saturées et des substances pro-inflammatoires, ce qui peut augmenter l'inflammation chez certaines personnes.
- Les aliments frits : Les aliments frits, tels que les frites, les beignets et les nuggets de poulet, contiennent des acides gras trans et des huiles végétales inflammatoires, ce qui peut contribuer à l'inflammation dans le corps.

Il est important de noter que l'impact de l'alimentation inflammatoire peut varier d'une personne à l'autre en fonction de sa sensibilité individuelle. Cependant, en général, il est recommandé de réduire la consommation d'aliments inflammatoires et de privilégier une alimentation riche en aliments anti-inflammatoires tels que les fruits, les légumes, les grains entiers, les légumineuses, les noix, les graines et les poissons gras. Adopter une alimentation saine et équilibrée peut contribuer à réduire les inflammations.

Adopter une alimentation saine et équilibrée peut contribuer à réduire l'inflammation dans le corps. Voici quelques conseils pour une alimentation anti-inflammatoire :

- Favorisez les aliments entiers : Choisissez des aliments non transformés et riches en nutriments tels que les fruits, les légumes, les grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines. Ces aliments sont riches en antioxydants et en fibres, qui peuvent aider à réduire l'inflammation.
- Optez pour des graisses saines : Remplacez les graisses saturées et les acides gras trans par des graisses saines telles que les avocats, les huiles d'olive et d'avocat, les noix et les poissons gras. Ces graisses contiennent des acides gras oméga-3 et des antioxydants qui ont des effets anti-inflammatoires.
- Évitez les sucres ajoutés : Réduisez votre consommation de boissons sucrées, de desserts et d'aliments transformés riches en sucres ajoutés. Privilégiez les fruits frais comme alternative sucrée.
- Limitez les aliments transformés : Réduisez votre consommation d'aliments transformés tels que les viandes transformées, les snacks emballés et les repas préparés. Ils contiennent souvent des ingrédients pro-inflammatoires.
- Assaisonnez avec des épices anti-inflammatoires : Utilisez des épices comme le curcuma, le gingembre, le cumin et le poivre noir pour assaisonner vos plats. Ces épices ont des propriétés anti-inflammatoires.
- Hydratez-vous adéquatement : Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée pour maintenir une hydratation adéquate. L'eau aide à éliminer les toxines et à soutenir un fonctionnement optimal du corps.
- Écoutez votre corps : Chaque personne est unique, et certains aliments peuvent déclencher une réaction inflammatoire chez certaines personnes. Soyez attentif à votre corps et notez les aliments qui peuvent vous causer une inflammation. Il est préférable de consulter un professionnel de la santé pour des conseils personnalisés.

En adoptant une alimentation anti-inflammatoire, vous pouvez soutenir votre santé globale et réduire le risque de développer des affections inflammatoires chroniques. N'oubliez pas de combiner une alimentation saine avec une activité physique régulière et des habitudes de vie saines pour optimiser votre bien-être.

Voici quelques exemples de recettes tirés de l'ouvrage *"Ma bible de l'alimentation anti-inflammatoire"* (Lefief-Delcourt, A., & Proust-Millon, L. Éditions Leduc; 2019) :

« Alimentation anti-inflammatoire », site internet : <https://badgut.org/centre-information/sante-et-nutrition/alimentation-anti-inflammatoire/>

« Inflammation: le rôle de l'alimentation », site internet : <https://www.cerim.org/breves-scientifiques/inflammation-le-role-de-lalimentation/>
Lefief-Delcourt, A., & Proust-Millon, L. (2019). *Ma bible de l'alimentation anti-inflammatoire*. Éditions Leduc.



Entrées

Tartare de légumes aux anchois

Pour: 4 personnes

Préparation: 15 min

Attente: 30 min

Ingrédients: 300g de tomates; 1 poivron jaune; 1 oignon blanc; 8 filets d'anchois à l'huile; quelques brins de ciboulette fraîche; 2 cuillerées à café d'huile d'olive; 2 cuillerées à café de jus de citron; 100g de yaourt de soja; sel, poivre.

- 1) Lavez les tomates, pelez-les et coupez-les en petits dés. Saupoudrez-les légèrement de sel et laissez-les dégorger dans une passoire.
- 2) Lavez et épépinez les poivron. Pelez l'oignon. Coupez-les en petits dés.
- 3) Rincez et épongez les filets d'anchois. Coupez-les en petits morceaux.
- 4) Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le yaourt de soja, la ciboulette ciselée et les anchois.
- 5) Incorporez les dés de légumes. Poivrez et mélangez délicatement. Couvrez d'un film alimentaire et réservez 30 minutes au réfrigérateur.

Taboulé de chou-fleur à la mangue

Pour: 4 personnes

Préparation: 15 min

Ingrédients: 1/2 chou fleur; 1 mangue bien mûre; 1 citron; 1 bouquet de coriandre; 3 cuillerées à soupe de graines de courge; 1 cuillerée à café de curry en poudre; 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive; sel, poivre.

- 1) Détachez les bouquets de chou-fleur et lavez-les. Mixez-les dans un blender afin d'obtenir une semoule grossière.
- 2) Pelez la mangue et coupez-la en tout petits dés. Lavez et ciselez la coriandre.
- 3) Dans un saladier, mélangez le chou-fleur, la mangue et la coriandre.
- 4) Pressez le citron. Mélangez le jus de citron avec l'huile d'olive, le curry, le sel et le poivre. Versez dans le saladier et mélangez. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.
- 5) Avant de servir, parsemez le taboulé de graines de courge.



Biryani de poulet

Pour: 4 personnes

Préparation: 20 min

Cuisson: 25 min

Ingrédients: 4 blancs de poulet; 240g de riz basmati; 20 noix de cajou; 20 pistaches non salées décoquillées; 1 gros oignon; 1 gousse d'ail; 1/2 bouquet de coriandre; 1 cuillerée de gingembre en poudre; 1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre; 1/2 cuillerée à café de curcuma en poudre; 1 pincée de piment en poudre; 1 dosette de safran; 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive; sel, poivre.

- 1) Mettez les pistils de safran dans 5 centilitres d'eau tiède et laissez infuser.
- 2) Rincez le riz et égouttez-le. Pelez l'ail et l'oignon et hachez-les. Coupez les blancs de poulet en gros dés.
- 3) Dans un faitout, faites revenir l'ail et l'oignon à feu moyen dans 2 cuillerées à soupe d'huile, pendant 5 minutes. Ajoutez les épices et 1 cuillerée à soupe d'huile. quand les épices commencent à embaumer, ajoutez les dés de poulet et faites-les revenir 2 à 3 minutes à feu moyen.
- 4) Ajoutez le riz et deux fois son volume en eau, le safran et son eau de trempage. Salez, poivrez et mélangez. Laissez mijoter à couvert, su feu doux, pendant 10 à 15 min.
- 5) Concassez les noix de cajou et les pistaches. Lavez et ciselez la coriandre.
- 6) Servez la préparation dans 4 petites assiettes creuses ou bols, parsemée de noix de cajou, de pistaches et de coriandre.

Chili végétarien express

Pour: 4 personnes

Préparation: 10 min

Cuisson: 20 min

Ingrédients: 1600g de haricots rouges en boîtes (poids net); 400g de tomates concassées en boîte; 200g de tofu; 2 cuillerées à soupe de concentré de tomate; 1 gros oignon; 1 gousse d'ail; 1 cuillerée à soupe d'épices mexicaines; 1 cuillerée de cumin en poudre; 1 cuillerée à café de coriandre en poudre; 1 cuillerée à café de curcuma en poudre; 1 cuillerée à café de piment de Cayenne en poudre; 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive; sel, poivre.

- 1) Epluchez l'ail et l'oignon et faites-les revenir dans un faitout avec l'huile d'olive. Ajoutez les haricots rouges égouttés, les tomates concassées avec leur jus, le concentré de tomate, les épices et le tofu émietté. Mélangez et laissez mijoter à feu doux une quinzaine de minutes.
- 2) Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud (avec un bol de riz basmati et une salade verte).



Desserts

Clafoutis aux pommes et aux pistaches

Pour: 4 personnes

Préparation: 15 min

Cuisson: 25 min

Ingrédients: 100g de farine de riz; 60g de sucre de canne blond; 20g de poudre d'amande; 2 œufs; 15 cl de lait de riz; 2 pommes; 1 poignée de pistaches non salées concassées; 1/2 cuillerée à café de zeste de citron bio.

- 1) Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
- 2) Dans un saladier, versez la farine de riz, le sucre et la poudre d'amande. Mélangez. Ajoutez les œufs et mélangez à nouveau. Versez le lait de riz petit à petit en remuant bien.
- 3) Épluchez les pommes, détaillez-les en fines lamelles et répartissez-les dans un moule à revêtement antiadhésif. Versez la pâte. Répartissez les pistaches concassées et le zeste de citron dessus.
- 4) Enfournez et laissez cuire 25 minutes. Dégustez tiède.

Gâteau au chocolat et à la courgette

Pour: 4 personnes

Préparation: 15 min

Cuisson: 25 min

Ingrédients: 80g de chocolat noir pâtissier à 70% de cacao; 100g de courgette (environ 1/2 courgette); 2 œufs; 40g de sucre de fleur de coco; 35g de fécule de maïs; 1/4 de sachet de levure chimique; 1 pincée de sel.

- 1) Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6)
- 2) Lavez et épluchez la courgette, puis râpez-la finement.
- 3) Dans un récipient, fouettez les œufs et le sucre. Ajoutez la fécule de maïs, la levure et le sel. Ajoutez ensuite la courgette à la préparation.
- 4) Faites fondre le chocolat au bain-marie, puis versez-le dans la préparation précédente.
- 5) Versez la pâte dans un moule recouvert de papier sulfurisé. Enfournez 25 minutes. Laissez refroidir avant de déguster.



ATELIER COSMETOLOGIE

FABRIQUEZ ET REPARTEZ AVEC VOTRE SHAMPOING SOLIDE

PLACES
LIMITÉES



5€ de participation

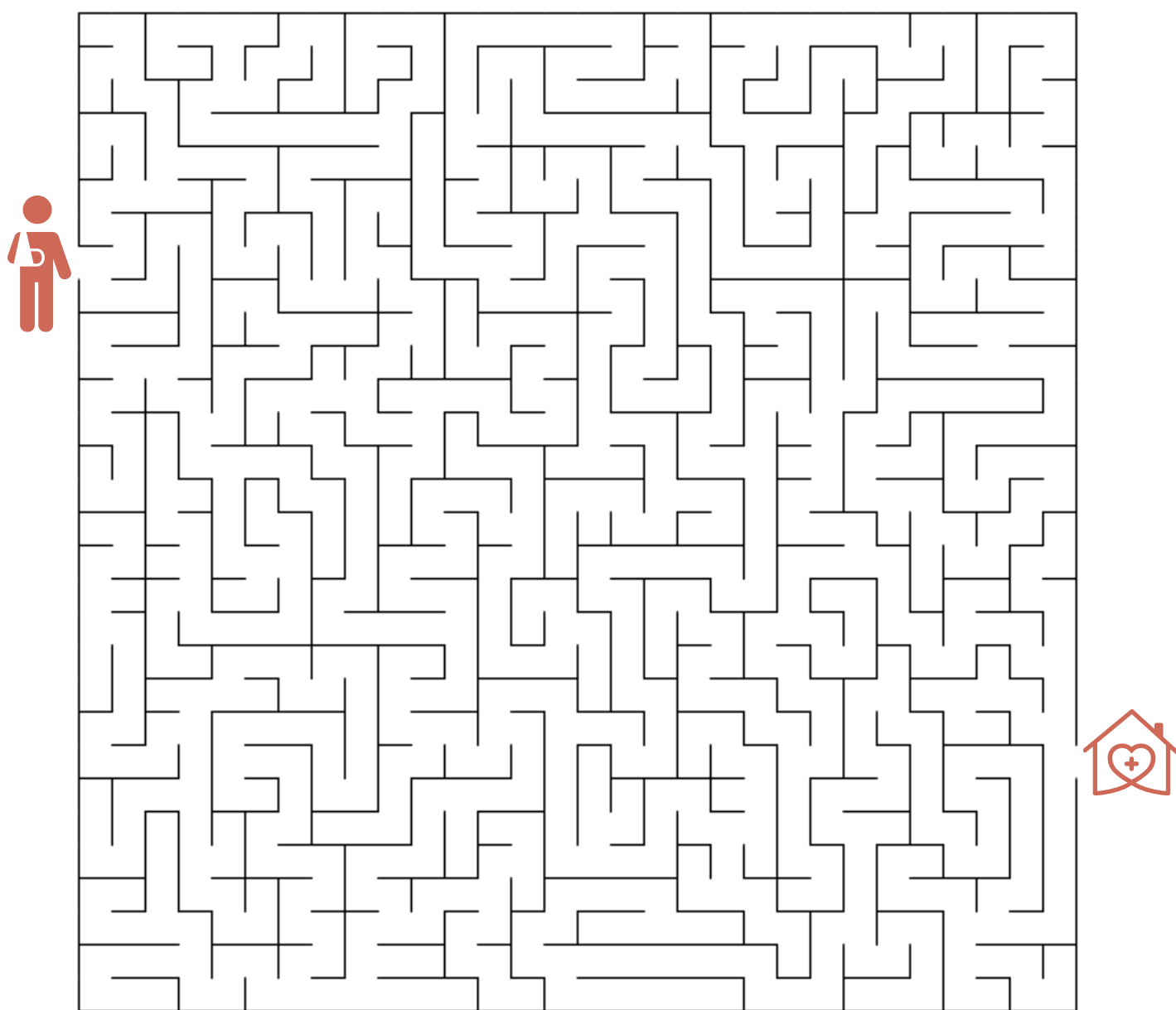
Sur inscription

(DATES À DÉTERMINER EN FONCTION DU NOMBRE D'INSCRITS)

JEU

Le jeu du Labyrinthe

Aidez le patient à trouver le chemin de la maison médicale.





NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE