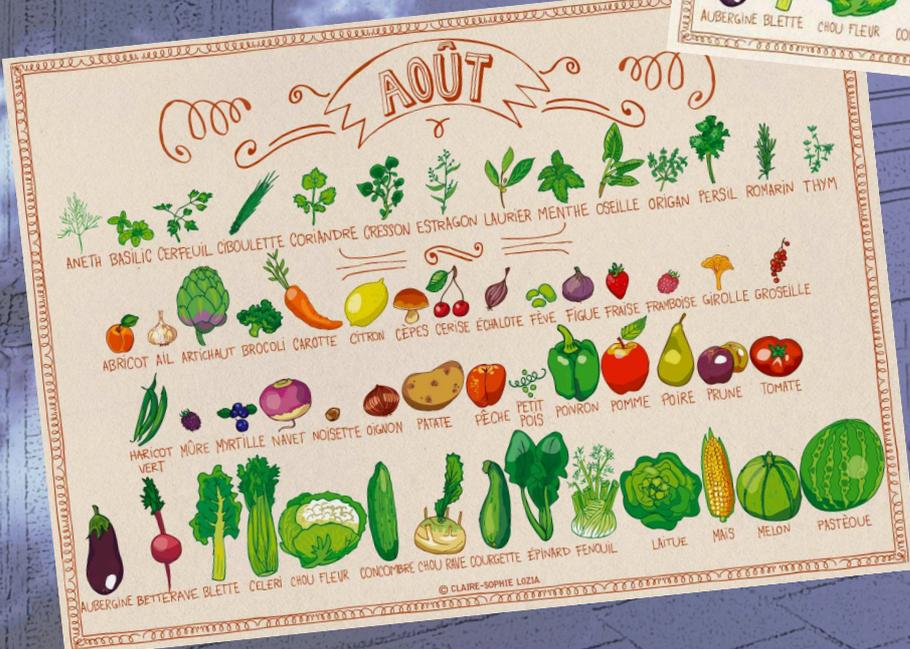
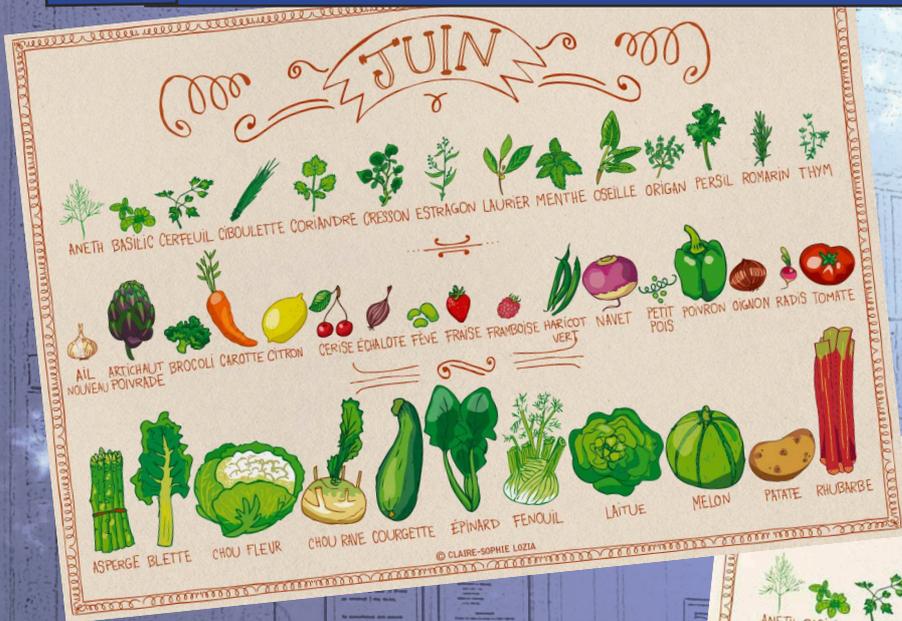


L'Enseigne

Le journal de la Maison Médicale Enseignement



L'EDITO

Le don de sang : on a besoin de vous ! p 1

Dossier : l'obésité infantile p 4

Savez-vous qui anime quoi à la MME ? p 8

Sport & Santé : à vous de jouer ! p 10

Le chocolat p 12

La pollution des océans p 14

Les fruits de l'été p 18

Réceptes du Monde p 22

Vos Jeux de l'été p 24

Bel été à tous !

Le don de sang



Le 14 juin est la journée mondiale du don de sang, c'est pourquoi, un article à ce sujet est écrit dans votre petit journal....

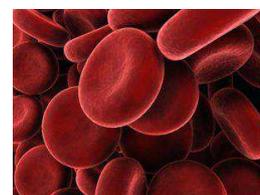
Eclaircissons les choses :

Le sang est un tissu liquide qui circule dans notre corps grâce aux vaisseaux sanguins. Il est composé de **globules rouges**, de **globules blancs** et de **plaquettes** qui baignent dans un liquide appelé **plasma**. Le sang joue un rôle essentiel dans le transport de l'oxygène, des nutriments, des anticorps et des hormones.

Chez un adulte, le volume sanguin est d'environ 5 litres mais cela peut varier en fonction du poids, de la taille et du sexe de l'individu.

Les globules rouges :

Les globules rouges contiennent de l'hémoglobine qui donne à notre sang sa couleur rouge. Ils ont pour rôle de transporter l'oxygène de nos poumons vers les autres organes du corps.



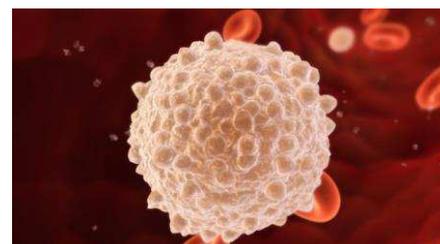
Dans le sang, ces cellules sont les plus nombreuses. En effet, il y a environ 5 millions de globules rouges par millimètre cube de sang. Un manque de globules rouges se caractérise par un affaiblissement continu et une forte fatigue. C'est ce que l'on appelle une anémie.

La transfusion de globules rouges est nécessaire lors d'une grave anémie ou d'une forte hémorragie (ex : un accidenté de la route).

Les globules blancs :

Les globules blancs (ou leucocytes) sont des cellules du système immunitaire qui nous protègent des agressions extérieures telles que les bactéries, les virus, les cellules étrangères,...

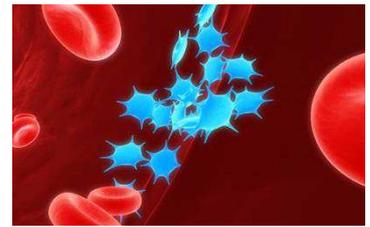
Les globules blancs peuvent être responsables de certaines complications dues à une incompatibilité des composants sanguins du donneur et du receveur lors d'une transfusion, ils



sont extraits du sang grâce à un filtre. On dit que les poches de sang sont déleucocytées.

 Les plaquettes :

Les plaquettes « thrombocytes » ont un rôle primordial dans la prévention ou l'arrêt des saignements internes et externes de notre corps. Lorsque l'on se coupe, la coagulation se fait par la formation d'un caillot (thrombus) ou d'une croûte, grâce à l'action des plaquettes.



La transfusion de plaquettes sanguines est nécessaire lors d'interventions chirurgicales lourdes, pour les traitements de leucémie et des cancers.

 Le plasma :

Le plasma est la partie liquide du sang qui est composée à 90% d'eau et qui transporte tous les éléments du sang.

⇒ Donc, ce sont les globules blancs, les plaquettes et le plasma qui peuvent être transfusés.

Quels groupes sanguins sont compatibles ?

Groupe sanguin du receveur	Groupe sanguin du donneur			
	O	A	B	AB
O	×			
A	×	×		
B	×		×	
AB	×	×	×	×

En pratique :

 Qui peut donner son sang ?

- Toute personne de 18 à 70 ans en bonne santé.
- Si vous n'avez jamais donné de sang, vous devez avoir entre 18 et 65 ans.
- Si vous avez déjà donné du sang, vous pourrez donner jusque 70 ans si votre dernier don remonte à moins de trois ans au moment où vous vous présentez.

Avant chaque don, on vérifie que vous êtes en condition pour donner du sang. Le médecin contrôle, entre autres, votre poids (qui doit être supérieur à 50 kilos) ainsi que

votre tension artérielle. Vous devez également remplir un questionnaire permettant au médecin de s'assurer de votre bon état de santé.

 Quelle est la fréquence des dons ?

- Toute personne en bonne santé peut donner du **sang** quatre fois par an, avec un intervalle de deux mois minimum entre chaque don.
- Pour les dons de **plasma**, le délai à respecter est de deux semaines, avec un maximum de quinze litres par an.
- Pour les dons de **plaquettes**, il faut un intervalle de 2 semaines, et un maximum de 24 par an.

 Où puis-je donner mon sang ?

Vous pouvez consulter l'agenda des collectes de sang sur le site Transfusion.be.

 Combien de temps un prélèvement dure-t-il ?

Le prélèvement proprement dit dure de 5 à 10 minutes. Compte tenu de l'inscription, de l'examen médical et du temps de repos après le don, vous devez prévoir une demi-heure environ.

 Quelle quantité de sang donne-t-on ?

La quantité varie en fonction du donneur, sans jamais dépasser 480 millilitres. Le sang est récolté dans une poche contenant un liquide anticoagulant et de conservation. Les poches utilisées, en plastique, sont du matériel à usage unique (y compris l'aiguille), utilisé donc une seule fois et détruit après le don par incinération. Tout risque de contamination est donc exclu d'office.

 Puis-je être infecté en donnant du sang ?

NON. Le matériel employé pour prélever le sang est à usage unique et n'est JAMAIS réutilisé. Il est détruit par incinération.

 Puis-je être infecté en recevant du sang ?

Le risque est inférieur à 1 pour 6.000.000. Cette sécurité est le résultat d'une réelle évolution dans le domaine de la transfusion.

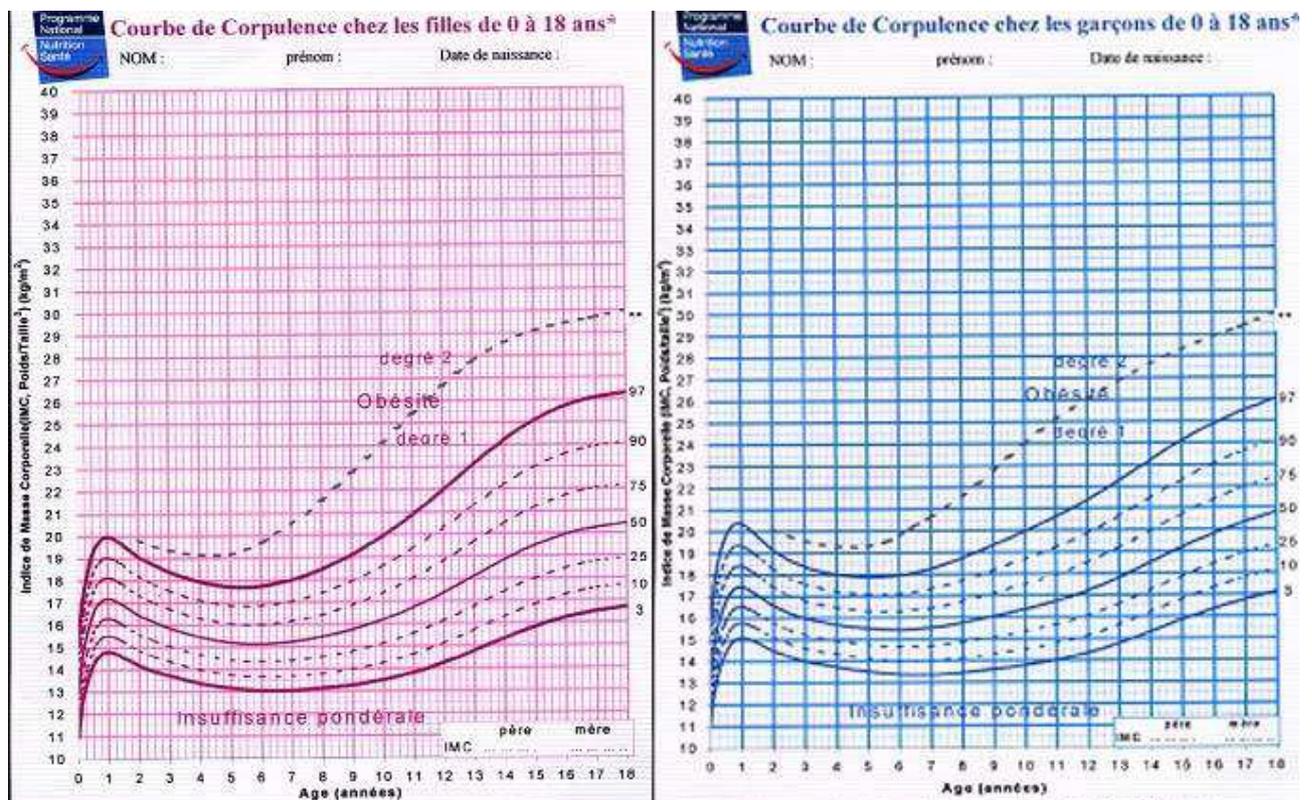
Source : www.transfusion.be

Marilyn M., infirmière

L'obésité chez les enfants

L'obésité est un sujet qui nous concerne tous car personne ne peut résister à la tentation des friandises et autres sodas. Alors, nous n'imaginons même pas la faiblesse des enfants face à cette épreuve.

L'obésité se définit comme étant l'excès de poids qui est dû à l'augmentation de la masse de graisse dans l'organisme. Le statut pondéral peut être évalué à partir de l'indice de masse corporelle (IMC = Poids/Taille²). Chez l'enfant, cet indice variant avec l'âge, des courbes de référence doivent être utilisées. Les premières courbes de corpulence ont été publiées en 1982 et depuis, de nombreux pays possèdent leurs références. Elles sont exprimées en percentiles et varient selon le sexe.



Un enfant entre 3 et 10 ans qui grandit sans prendre beaucoup de poids est un enfant qui n'a pas de problème de corpulence. A contrario, un enfant qui grandit et qui prend en même temps du poids est un enfant à risque de devenir obèse.

Comment savoir si mon enfant est en surpoids ?

Il suffit de prendre son carnet de santé et observer la courbe correspondant à l'indice de masse corporelle :

- Votre enfant est en surpoids quand le chiffre observé est au-dessus du 97ème percentile.
- Votre enfant est obèse si le chiffre observé est au-delà d'une ligne d'IMC passant par 30 à l'âge de 18 ans.

Les enfants en surpoids risquent de devenir obèses une fois adultes et sont plus susceptibles de contracter des maladies telles que le diabète et autres maladies cardiovasculaires à un âge plus précoce.

Quelle sont les causes de l'obésité chez un enfant ?

Elles sont au nombre de trois :

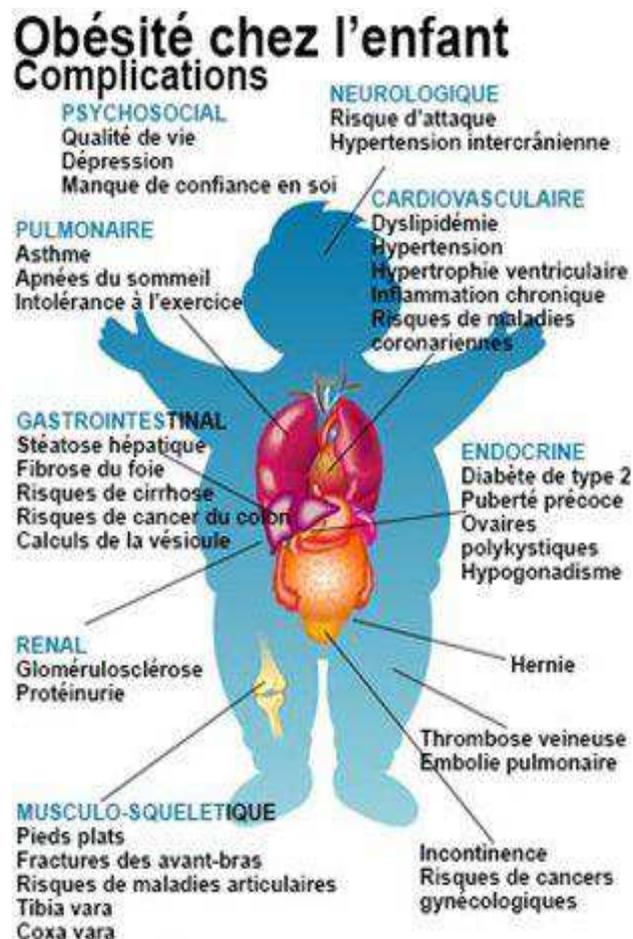
1. La sédentarité : autrement dit, l'absence d'activité physique.
2. L'alimentation : trop d'aliments riches en graisses et en sucres provoquent une augmentation de poids.
3. Le facteur génétique : ce qui explique le fait que pour une même alimentation, certains enfants prennent plus de poids que d'autres.



Est-ce que c'est dangereux pour la santé ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a présenté en 2015 un rapport sur l'obésité infantile en Europe et les chiffres publiés ne doivent pas être pris à la légère. Ainsi, la Belgique présente un taux d'obésité infantile de l'ordre de 7%, en comparaison avec l'Irlande (27,5%) ou le Royaume-Uni (23,1%). Bien que pour nos régions la situation ne soit pas alarmante, l'ONE recommande tout de même aux parents une vigilance pour la santé de leur enfant pour éviter les innombrables complications potentielles, telles que :

- Des problèmes cardiovasculaires (ex : hypertension artérielle)
- Des problèmes neurologiques
- Des problèmes pulmonaires (ex : asthme)
- Des problèmes au foie
- Des problèmes ostéo-musculaires
- Un manque de confiance en soi



Voici quelques conseils à suivre pour veiller à la bonne santé de l'enfant :

- ▶ Manger 5 fruits et légumes par jour.
- ▶ Éviter de manger trop sucré ou trop salé.
- ▶ Manger de tout, sans excès ni grande privation.
- ▶ Éviter de grignoter (surtout entre les repas).
- ▶ Faire du sport en dehors de l'école.
- ▶ Éviter de trop regarder la TV et se coucher tôt.
- ▶ Ne pas oublier que chacun est différent: chez certains il faudra changer les habitudes alimentaires, chez d'autres ce sera plus axé sur la sédentarité.
- ▶ Prendre en compte les facteurs psychologiques.



Ainsi, Chacun a un rôle à jouer, aussi bien les parents que les écoles mais il faudrait également une action sur les adultes de manière éducative à tous niveaux, y compris par les grands moyens de communication que constituent les journaux et la télévision. Un équilibre alimentaire et des activités sportives contribueraient au bien-être des enfants.

Jawad, étudiant en soins infirmiers

Qui anime quoi à la maison médicale ?

■ Les ateliers de cuisine saine : organisés par la Maison Médicale enseignement et la Maison de Santé Atlas.

Depuis fin 2016, une super collaboration est née entre ces 2 maisons médicale. Environ toutes les 6 semaines, un atelier de cuisine saine est organisé afin d'y découvrir une façon différente de cuisiner.

Nous partons de vos recettes, discutons de ce que vous voulez préparer au prochain atelier,... C'est vous qui décidez !

Ces ateliers sont ouverts à tous, mais les places sont limitées !

Lors des ateliers précédents nous avons déjà pu préparer :

- Un couscous de légumes et un riz au lait en dessert
- Des boulettes sauce tomate et frites allégées
- Un tajine de légumes
- Des briouats

La pub des ateliers est affichée en salle d'attente, diffusée sur la page Facebook de la MM, sur le site internet de la MM et envoyé par e-mail aux personnes ayant donné leur adresse à Marilyn (promosante@mmenseignement.be).

En espérant vous y voir nombreux sous le signe de l'apprentissage et de la convivialité !

■ Le yoga du rire

*Rire au quotidien, à la maison, en famille, au travail, en vacances, dans les embouteillages...
Rire, ça change la vie ! Le rire a changé ma vie.*

Le yoga du rire est organisé environ 2 fois par mois par Fatima (accueillante à la maison médicale). N'hésitez pas à vous inscrire pour vivre un bon moment et sortir de votre quotidien....



Fatima, animatrice du yoga du rire



Marilyn Et Anaïs, les infirmières qui animent les ateliers !

■ Sport'nat

Cette méthode d'éducation physique active, variée, simple et de mouvements, est pratiquée en plein d'air et se fonde sur dix familles d'exercice : la marche, la course, le saut, la quadrupédie, le grimper, l'équilibre, le lancer, le lever, la défense et la natation.

Chacun travaille selon son rythme et ses capacités, mais reste en mouvement selon son propre tempo.

La maison médicale vous propose cette activité tous les jeudis de 12h50 à 13h45 au parc Royale et est animé par Françoise C., accueillante.



Françoise C., qui anime le Sport'Nat

■ L'équipe santé com'

L'équipe santé com' se charge de trouver des thèmes, des idées et de rédiger votre petit journal.

L'équipe se réunit une fois par semaine pour élaborer des activités, animations,...



Anne-Laure, Françoise L., Marilyn et Laurence qui se chargent de la santé com'

Sport : diminution de la sensibilité à la douleur

Des chercheurs australiens ont publié une étude dans la revue *Medicine & Science in Sports & Exercise* qui a mis en évidence que la pratique de trois séances de 30 minutes de vélo d'appartement par semaine permettaient de diminuer la douleur mais également de diminuer la consommation de médicaments antalgiques.

Etude

Les chercheurs ont comparé la sensibilité à la douleur de 12 adultes en bonne santé, mais qui ne pratiquaient pas de sport et étaient donc inactifs mais qui acceptaient de s'engager dans un programme d'entraînement physique à celle de 12 adultes du même âge, en bonne santé mais étant également inactifs et le restant pendant les six semaines de l'étude.

Et analgésique de la douleur pendant l'exercice

La pratique d'une activité physique régulière permet à l'organisme d'effectuer des efforts réguliers qui entraînent une meilleure tolérance de la douleur en élevant son seuil de perception. On parle dans ce cas d'un effet analgésique qui diminue la douleur. En effet, ceux qui effectuent des efforts physiques s'habituent progressivement à supporter les douleurs survenant au cours de l'activité physique sportive leur permettant ainsi de mieux supporter d'autres types de douleurs que ce soit sur un plan physique ou psychologique.

Persistance de l'effet analgésique de la douleur après l'exercice

Les chercheurs ont mis en évidence que la pratique de 3 séances de vélo par semaine permettait à l'effet analgésique provoqué par la douleur de persister en dehors de l'effort.

2 seuils de douleurs

Les auteurs de l'étude australienne ont distingué deux seuils de douleurs différents. Celui à partir duquel les volontaires ressentaient la douleur et celui à partir duquel cette douleur devenait insupportable.

- Le premier seuil : à partir duquel la douleur est ressentie

Le premier seuil de douleur varie d'une personne à l'autre mais reste relativement identique pour une même personne. Ce test est effectué à l'aide d'un appareil provoquant une pression croissante sur la peau.

- Le second seuil : à partir duquel la douleur devient insupportable

Ce second seuil détermine la tolérance à la douleur et dépend de chaque personne. Deux techniques sont utilisées pour déterminer ces seuils, la première est identique à la détection du premier seuil et la seconde s'effectue à l'aide d'un brassard à tension gonflé progressivement provoquant une sensation douloureuse rapidement insupportable.

Evolution des seuils de douleurs

Au bout de six semaines, lorsque les 24 volontaires refirent les tests, les seuils n'avaient pas bougé pour le groupe inactif alors qu'une modification était apparue dans le groupe qui avait fait du sport avec une tolérance à la douleur qui avait augmenté. Les volontaires ressentaient toujours la douleur pour la même douleur provoquée par la pression, mais réussissaient à accepter une pression plus forte avant qu'elle ne devienne insupportable.

Intérêts

Ces travaux réalisés sur 24 personnes, pourrait s'ils étaient effectués sur un plus grand nombre, d'évaluer et de confirmer que des malades présentant par exemple des lombalgies pourraient être améliorés en consommant moins de médicaments antalgiques.

Les bénéfices du sport sur la santé

Un Français sur deux ignore que l'activité physique et le sport peuvent aider à prévenir l'apparition de nombreuses maladies comme le diabète, l'hypertension artérielle, l'obésité, les lombalgies, la maladie d'Alzheimer, le cancer ou l'ostéoporose. Le sport améliore également la condition physique et notre bien être physique et psychologique.

Anne-Laure D., *kiné*

Le chocolat : noir, blanc, au lait...Quelles différences ?

“Une vie sans chocolat est une vie à laquelle manque l'essentiel.”



Le chocolat est la friandise la plus populaire au monde. Le chocolat vous l'aimez, un peu, beaucoup, passionnément, à la folie? Mais connaissez-vous vraiment la différence entre les différents chocolats?

Le chocolat vient du cacaoyer *Theobroma cacao*, cultivé dans les régions chaudes et humides. Il est fabriqué à partir de fèves de cacao. L'ingrédient de base de tous les chocolats est donc le cacao mais la différence réside dans la teneur en cacao de chaque chocolat ; la composition de chaque chocolat fait leur différence de couleur. Selon une règle générale, plus le pourcentage de poudre de cacao est faible, plus le chocolat est dit au lait. Cependant, il n'y a pas que la composition en cacao qui différencie les chocolats, mais également leur composition nutritionnelle, par conséquent, chaque chocolat a un impact différent sur la santé.

A chaque chocolat sa définition : Pour donner un nom au produit commercialisé, les chocolats doivent impérativement contenir certains ingrédients.

⇒ *Le chocolat **noir*** : 35% de cacao dont au moins 18% de de beurre de cacao et 14% de poudre de cacao sec dégraissé.

⇒ *Le chocolat **blanc*** : 25% de cacao avec au moins 14% de lait en poudre et 25% de matières grasses.

⇒ *Le chocolat au **lait*** : 20% de beurre de cacao et 14% de lait en poudre



« La force c'est de pouvoir casser une barre de chocolat en quatre et de n'en manger qu'un carré. »

Qui ne s'est pas déjà dit : « Allez, je ne devrais pas, mais bon, c'est le dernier ! » ? Mais quel est l'effet du chocolat sur la santé exactement ? Est-ce qu'on doit vraiment s'en priver ? On entend souvent que le chocolat noir est moins gras que les autres, mais est-ce que cela signifie qu'on peut en manger plus ?

Comparaison nutritionnelle :

Pour 100g	Chocolat noir	Chocolat au lait	Chocolat blanc
Energie	526 kcal	545 kcal	551 kcal
Protéines	4,9 g	7,68 g	8 g
Glucides	54,9 g	56,9 g	57,7 g
Sucres	40,4 g	50,5 g	57,1 g
Lipides	30,2 g	31,6 g	32 g
Fibres	7,3 g	1,2 g	0
Magnésium	84,2	77,7	26
Fer	17,1	4,24	0,2
Cuivre	0,584	0,338	0

« Si Dieu était une femme, le monde marcherait mieux. Et il y aurait moins de calories dans le chocolat et plus dans les endives. »

Contrairement aux idées reçues, le chocolat noir est aussi riche en énergie que le chocolat au lait ou blanc. Néanmoins, on peut constater que le chocolat blanc contient 40% de sucres en plus que le chocolat noir.



Le chocolat noir apporte plus de fibres. Les fibres sont essentielles à notre alimentation. En effet, elles participent à la bonne santé des intestins, contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires et permettent de contrôler l'appétit.

On retrouve des proportions différentes de minéraux dans chaque chocolat. Plus un chocolat aura un pourcentage élevé de cacao, moins il y aura de sucre et de beurre de cacao. On retrouve donc plus de minéraux et antioxydants provenant des fèves de cacao dans le chocolat noir. Celui-ci est une bonne source de Fer, Cuivre et de Magnésium. Le Fer est considéré comme un déclencheur d'énergie, le Magnésium est un anti-stress naturel, il s'agit d'un régulateur nerveux et intestinal et le Cuivre stimule les défenses immunitaires, favorise la fabrication des globules rouges.

« L'argent ne fait pas le bonheur. Mais, il peut acheter un chocolat, qui est à peu près la même chose »

Le cacao est associé à de nombreuses vertus supposées et parfois vérifiées : anti-hypertension, anti-inflammatoire, antidépresseur.

On peut en conclure qu'il est donc préférable de choisir un chocolat noir pour se faire plaisir de temps en temps. Toutefois ce produit reste gras et sucré, il est préférable de prendre un chocolat de bonne qualité et de le déguster.

Santa, stagiaire santé com

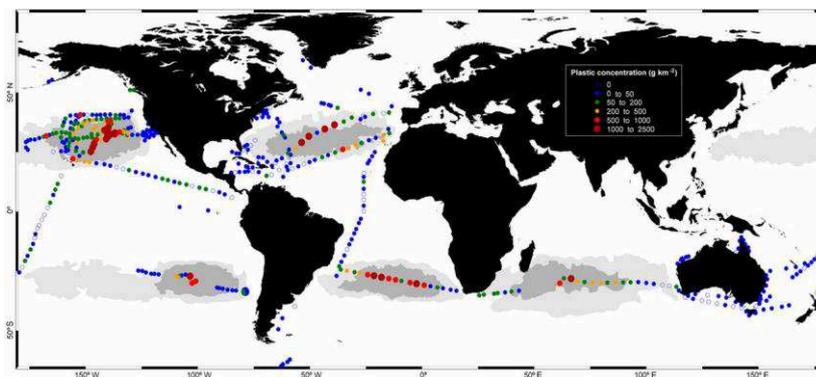
La pollution des océans

L'augmentation de la consommation des plastiques s'est accompagnée d'une pollution environnementale importante et croissante depuis les années 1950.

En fonction de leur densité, les déchets vont, soit couler vers les fonds marins comme les bouteilles transparentes qui sont en PVC (eau, sodas), les flacons et les bouteilles non transparentes (lait, gel douche...), soit flotter et être entraînés par les courants marins (ex. du polyéthylène PE).

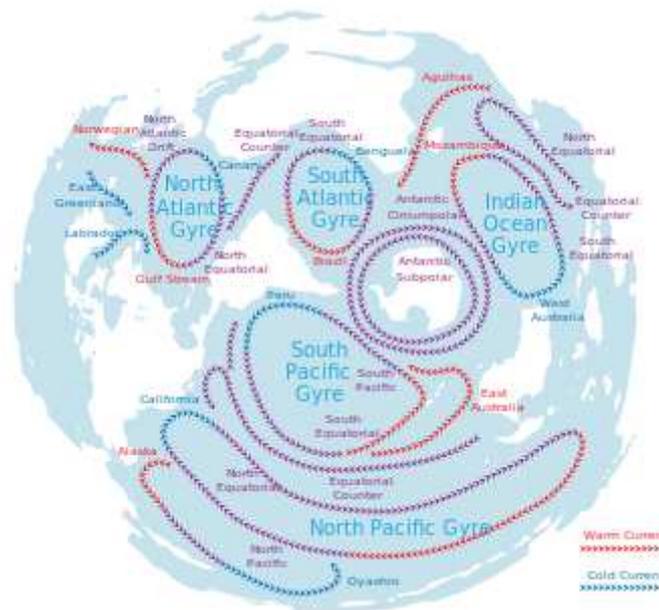
Ces plastiques flottants en surface des océans sont entraînés des littoraux jusqu'à l'océan ouvert par les vents et courant marins.

Si les quantités globales de plastique dans les océans ne sont pas précisément estimées, on observe qu'en fonction des zones, il y a de 0 à 150 000 morceaux de plastiques au km² sur les fonds marins et de 0 à 900 000 micro plastiques dans les eaux de surface..., les études montrent que leur dispersion suivant les grands courants marins se fait rapidement et à l'échelle mondiale.



Les courants marins d'échelle planétaire transportent les déchets vers des zones centrales très calmes appelées « gyres ».

Les gyres montrent un mouvement en spirale avec enroulement sur la droite dans l'hémisphère nord et sur la gauche dans l'hémisphère sud, en relation avec la force Coriolis (rotation de la terre). On les appelle les « continents plastiques » et ils existent dans les 5 grands bassins océaniques.



Le terme « continent » est une métaphore : les surfaces concernées sont de l'ordre des continents, mais il ne s'agit pas d'étendue « solides » : la pollution plastique de l'océan est plutôt une « soupe plastique », autre terme également utilisés.

S'il existe des macros déchets, les « 7^o continents » sont surtout constitués de petits éléments plastiques, souvent invisibles sans une fine observation, issu en grande partie de la dégradation des plastiques plus ou moins longues en fonction des matériaux et de leur épaisseur.

La durée de dégradation est estimée en laboratoire de 1 à 5 ans pour le fil nylon, de 1 à 20 ans pour les emballages plastiques fins, jusqu'à 450 ans pour les bouteilles plastiques et encore plus pour d'autres matériaux.

La dégradation dépend également de l'action de certains facteurs environnementaux :

- Sous l'action mécanique, le plastique se fragmente mais les fragments restent des polymères plastiques stables et durables.

- - sous l'action chimique les polymères plastiques sont décomposés et détruits.

Flottant à la surface des océans, les matériaux plastiques sont essentiellement soumis à l'érosion et à l'action du rayonnement solaire se fragmentant progressivement en morceaux de plus en plus petits.



La concentration en micro particules de plastique invisibles à l'œil nu aurait ainsi triplé dans les eaux de surface depuis les années 70.

Chaque seconde, 206 kg de déchets finissent dans les mers et les océans. Ces déchets polluent les océans et participent à la création de « continents de plastique », véritable fléau pour les espèces marines.

Asphyxie, indigestion, ces **déchets tuent** des milliers de mammifères marins.

L'exemple le plus classique étant la tortue qui s'étouffe avec des sacs plastiques confondus avec des méduses.

Avec de telles concentrations de plastique, toute la chaîne alimentaire est affectée puisque les plus petits morceaux sont ingérés par des oiseaux, de petits poissons qui seront à leur tour mangés par de plus gros... Ainsi, Greenpeace estime qu'à l'échelle de la Terre, environ 1 million d'oiseaux et 100 000 mammifères marins meurent chaque année de l'ingestion de plastiques. Selon des scientifiques américains de [l'Institut Océanographique Scripps](#), 3 poissons sur 10 ont ingéré du plastique dans le Pacifique Nord, soit 24 000

tonnes de plastiques absorbées par les poissons chaque année dans cette zone. Rebecca Asch, chercheuse à l'Institut Océanographique Scripps indique que *"dans cette zone la plupart des morceaux de plastique sont très petits. Les déchets ont été dégradés par la lumière du soleil et les courants océaniques. Donc ça n'a rien à voir avec une bouteille ou un sac en plastique. Ce sont des tous petits morceaux de plastique de la taille d'un confetti (largeur inférieure à 5 mm). En fait ils ont la même taille que le plancton dont se nourrissent les poissons. C'est pour ça qu'ils mangent le plastique, c'est parce qu'ils le confondent avec du plancton."*

Ce "continent" attire des animaux marins comme les pélicans et les tortues marines dont l'espérance de vie se trouve alors diminuée. Au total, plus de 267 espèces marines seraient affectées par cette soupe colossale de déchets selon le rapport de Greenpeace.

Françoise L., kiné

Source : mobiScience

L'été pointe enfin le bout de son nez et sonne l'heure de la récolte tant attendue des fruits et légumes d'été.



Cerise

Qu'elle soit douce ou acidulée, la cerise est le plus ludique des fruits, c'est peut-être pour cela qu'elle lutte contre le vieillissement. A moins que ce ne soit en raison de son taux exceptionnellement élevé d'antioxydants. La cerise acidulée contient 5 fois plus d'antioxydants que sa sœur la cerise douce.



Framboise

A l'instar de sa cousine la fraise, la framboise est riche en antioxydants et en vitamine C.



Pêche

Fruit phare de l'été, la pêche séduit par sa chair tendre et juteuse. Particulièrement riche en potassium, elle contribue à maintenir une bonne pression artérielle et limite l'apparition des crampes. Très peu calorique, la pêche constitue un en-cas idéal. C'est le fruit à consommer sans modération pour avoir la pêche.



Abricot

De par sa couleur orangée et sa peau veloutée, l'abricot est le fruit de l'été par excellence. Riche en fibres et en antioxydants, il améliore le transit intestinal. C'est l'un des fruits les plus riches en vitamine A, celle qui protège la peau et facilite le bronzage.



Melon

Fruit extrêmement rafraîchissant par sa forte teneur en eau, le melon sera votre compagnon tout au long de l'été. Il contient les vitamines A et C, mais également la B6 qui aide à la régulation de l'humeur. A consommer aussi bien en entrée qu'en dessert.



Courgette

La courgette et notamment ses pépins sont sources de rutine, la vitamine P. C'est un antioxydant qui régule le mauvais cholestérol.



Haricot Vert

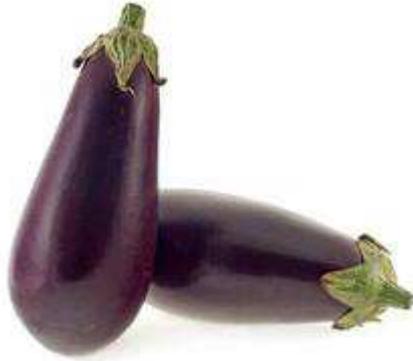
Riche en fibres, le haricot vert procure rapidement un effet de satiété. Avec seulement [23 calories pour 100 grammes](#), c'est un atout minceur incomparable. Sa teneur en fer en vitamine B9 en fait l'un des aliments les plus intéressants au cours de la croissance et de la grossesse.



Poivron

Rouge, vert ou jaune, il met de la couleur dans votre assiette, mais aussi de la vitalité. Une portion de 50 grammes couvre 75 % des besoins en vitamine C et par conséquent stimule le système immunitaire. Le poivron rouge est plus riche en vitamine C que son cousin le vert,

pas encore à maturité. Il est conseillé de le manger cru en salade pour conserver aux mieux ses qualités nutritionnelles.



Aubergine

Légume riche en fibres, l'aubergine présente une forte concentration en eau et en minéraux, notamment le magnésium et le zinc, c'est un excellent diurétique. Sa faible teneur en sel en fait un allié contre l'hypertension artérielle.



Prune

Diurétique et laxatif très puissant, la prune est l'alliée des transits paresseux. Riche en vitamines A, B, C et E, la prune protège la peau du vieillissement et booste les défenses immunitaires de votre organisme. Enfin, sa richesse en potassium et en magnésium en fait un fruit particulièrement intéressant au niveau nutritionnel.

Source : Bio à la Une

Françoise L., *kiné*

Recette du monde :

L'Italie :

La charlotte aux aubergines :

Temps de préparation : 60 min.

Temps de cuisson : 20 min.



Ingrédients (4 personnes)

- 125g de ricotta
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 CS de miel
- 5 tomates moyennes bien mûres
- 1 poivron rouge
- 1 oignon doux
- 2 aubergines longues

Préparation

ÉTAPE 1 :

Emincez les oignons et faites les revenir doucement dans 1 CS d'huile d'olive. Ils doivent devenir transparents sans blondir. Ajouter le poivron coupé en dés.

ÉTAPE 2 :

Après 5 minutes ajouter les tomates coupées en dés, salez, poivrez. Laissez compoter jusqu'à ce que toute l'eau de végétation soit évaporée.

ÉTAPE 3 :

Pendant ce temps, couper les aubergines en tranches fines dans la longueur (utilisez si possible une mandoline pour que les tranches soient d'épaisseur identiques). Disposez les tranches sur une plaque en téflon, salez et enfournez à four chaud (170°C). Quand elles commencent à prendre coloration sortez les du four.

ÉTAPE 4 :

Ajouter le miel à la compote de tomate aux poivrons.

ÉTAPE 5 :

Débutez le montage de la charlotte. Dans un caquelon, disposez les tranches d'aubergines dans le fond et sur le bord du caquelon et faites-les déborder légèrement.

ÉTAPE 6 :

Versez la compote de tomate sur les aubergines puis disposez la ricotta sur le dessus. Refermez les tranches d'aubergines pour recouvrir l'ensemble. Arrosez d'un peu d'huile d'olive.

ÉTAPE 7 :

Enfourez pour 45 minutes environ. Il ne doit plus y avoir d'eau de végétation apparente dans le caquelon ce qui indique que les aubergines sont cuites. La charlotte doit être bien caramélisée.

ÉTAPE 8 :

Servez chaud en accompagnement d'une viande de votre choix.

Françoise L., *kiné*

Les Jeux de l'été

Les légumes

JENBXQCFMBBPPIREAUSSFXBKNKXOCCJJKF
 ZPIVQCCOPNMFWCSMTZEDDCFFHNJJJWCGRRCDA
 MIEÇGHAFFWCSMTZEDDCFFHNJJJWCGRRCDA
 CQWDKUBMLSMFVPTTIRGTTJLRDOÇRCKC
 BRFQOUJÇMNCNWBBAVPTTIRGTTJLRDOÇRCKC
 RDÇQOQVONULDEWONXTRVAINVWESÇHJJC
 IEAMTMOJHQAUEWONXTRVAINVWESÇHJJC
 ÇBBBOCCHQOAVUWONXTRVAINVWESÇHJJC
 MFÇFPÇZNFÇIRNLCCGÇQLVILÇZOHSAZG
 LCMPIPFYÇLVCHOFGRZZWEPPRAACNWB
 HDCCNABXLIIXZFVGLZBVTZGPEUOLSSZL
 KDPFASREOJEBJEAJLNNUWUTTFVETNNDMA
 PFZRMÇÇPGRZHECCKINNUWUTTFVETNNDMA
 RFTFBBOAVHZAHDVNTTUOZZYVRRGTIZROJHT
 XIOCOCFEVSAADVNTTUOZZYVRRGTIZROJHT
 DVCOURGEMNREJTAQÇÇLJYOTANDSIRGHE
 QXJPRHUPEDLITGCUUJSSCIBOAOQTIRHE
 LUUVCHIAEZVWACEXHLAJACARROOGEÇ
 OETTTEGRUOCCPYCTAULHTTUEMPRTFJ
 OZPXNPKÇQEEFFPYTAVOHPÇURHBDXGASW
 OIZOKKAKAGTBRRPVCVFOIPIRRTSMDRAMDZK
 FWNCSIUQBFLXMAIBJCYHIBMCOMYCMGSSBEKL
 TWFSHMSVCLXMAIBJCYHIBMCOMYCMGSSBEKL
 VGWYBBAFORKIAOHTGCEARIBPÇSNPQDDUBL
 YECMLOYWMUÇUOHTGCEARIBPÇSNPQDDUBL
 XANSGBABTGWRTUOHTGCEARIBPÇSNPQDDUBL
 ZEIAOXMJUSXRPNZTIOGTIVIMKJUAUXHT
 QFENÇDRANILPWDLLOTTGSSFZZEXXKBYSSÇ
 IQDDGMVLPWDLLOTTGSSFZZEXXKBYSSÇ

- | | |
|----------------|-----------------|
| (?) AIL | (?) POTIRON |
| (?) ARTICHAUT | (?) RADIS |
| (?) ASPERGE | (?) RHUBARBE |
| (?) AUBERGINE | (?) RUTABAGA |
| (?) AVOCAT | (?) SALADE |
| (?) BETTERAVE | (?) SAUSIFI |
| (?) CAROTTE | (?) TOMATE |
| (?) CELERI | (?) TOPINAMBOUR |
| (?) CHAMPIGNON | |
| (?) CHOUX | |
| (?) CITROUILLE | |
| (?) CONCOMBRE | |
| (?) COURGE | |
| (?) COURGETTE | |
| (?) ECHALOTE | |
| (?) ENDIVE | |
| (?) EPINARD | |
| (?) FENOUIL | |
| (?) HARICOT | |
| (?) LAITUE | |
| (?) LENTILLE | |
| (?) MACHE | |
| (?) MAIS | |
| (?) NAVET | |
| (?) OIGNON | |
| (?) OSEILLE | |
| (?) PATATE | |
| (?) POIREAU | |
| (?) POIVRON | |
| (?) POTIMARRON | |

MAISON MEDICALE ENSEIGNEMENT

Rue de l'Enseignement, 52-54

1000 BRUXELLES

Tél: 02 / 218.35.53

Fax: 02 / 218.45.98

**La Maison Médicale est ouverte
du lundi au vendredi
de 9h à 19h.**

**Tous les services sont accessibles
sur rendez-vous.**

