

RUSTICA

Presse Hebdomadaire Nationale

29 OCTOBRE AU 04 NOVEMBRE 2008

Audience / Lectorat : 226543 Exemplaires

VOTRE SANTÉ

Le dépistage de la toxoplasmose se fait dès le début de la grossesse



DITES, DOCTEUR...

J'ai des chats. Quel est le risque de toxoplasmose en cas de grossesse ?

Annette V., Mezin (47)

La toxoplasmose est liée à la contamination par un parasite (*Toxoplasma gondii*), dont le chat est l'hôte naturel. Il évacue les œufs du parasite dans ses selles, des œufs qui peuvent se déposer sur les mains et être ingérés. La plupart des infections passent inaperçues ou se manifestent seulement par de la fièvre, quelques ganglions et des douleurs articulaires. Bénigne en temps normal, la toxoplasmose peut s'avérer dangereuse en cas de grossesse. L'enfant peut en garder de graves séquelles cérébrales ou oculaires, un retard psychomoteur... En général, la première infection par le parasite confère une

immunité définitive. Mais il faut savoir que près de la moitié des femmes n'ont pas contracté la toxoplasmose et encourent par conséquent un risque en cas de première contamination pendant la grossesse. La présence d'anticorps sanguins dirigés contre le parasite ("séropositivité") atteste d'une immunité. Lors d'une grossesse et si l'on est "séronégative", il faut éviter tout contact avec les chats et surtout ne pas s'occuper de leur litière. Enfin, il est vivement recommandé de laver avec soin les crudités (fruits et légumes) et de bien cuire la viande avant de les consommer.

Docteur Daniel Gloaguen

Les conseils de santé prodigués dans Rustica ne dispensent en aucun cas d'une consultation médicale.

BRÈVE

Le reflux n'est pas synonyme de privations

Contrairement à une idée reçue, on peut manger de tout en cas de reflux gastro-œsophagien (RGO), autrement dit si l'on souffre de régurgitations acides ou de brûlures ascendantes derrière le sternum. D'après une étude italienne, le RGO n'est pas modifié par le tabagisme, la consommation d'alcool, de sodas et de chocolat, ni par les gros repas, ni même par le sport. En revanche, le RGO s'avère plus fréquent chez les femmes, surtout en cas de surcharge pondérale, et chez les personnes qui n'ont pas fait d'études supérieures !

(Source : Digestive Diseases and Sciences)

Se tenir droit et rentrer le ventre, c'est le meilleur moyen de soulager la colonne vertébrale et d'améliorer sa silhouette.

La châtaigne pour le plein d'énergie

Ce délicieux fruit apporte une bonne quantité d'amidons dits résistants. Ceux-ci se défendent contre l'action des enzymes intestinales et restent donc actifs jusque dans le côlon, où ils améliorent le processus digestif et participent à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer du côlon.

La châtaigne est aussi très riche en minéraux et devrait tenir une place de choix dans nos menus automnaux. Elle compense l'excès d'acidité de l'organisme en l'alcalinisant. Elle doit être choisie plutôt lourde, avec une écorce brillante, sans petits trous indiquant qu'un ver est passé par là ! L'écorce doit bien adhérer à la chair ; sinon, c'est le signe que le fruit a commencé à se dessécher. Ne gardez pas trop longtemps vos châtaignes, et surtout pas à température ambiante : elles se conservent au frais une huitaine de jours.

Pour trier vos châtaignes avant de les cuisiner, plongez-les dans l'évier rempli d'eau : les creuses devraient surnager ! Vous pouvez les faire cuire sur le feu, dans une poêle trouée, ou au four, en veillant toujours à pratiquer une petite incision afin qu'elles n'éclatent pas. Goûtez donc le succulent mariage des châtaignes encore brûlantes avec du raisin et du fromage à pâte dure !



Maigrir en mangeant le matin !

Pour perdre du poids, il faut manger moins... sauf au lever ! Si l'on en croit une étude américaine pratiquée sur 94 femmes en nette surcharge pondérale, prendre un petit déjeuner consistant en diminuant les portions des repas suivants permet d'accroître la perte de poids 8 mois après

le début du régime (8 kg de moins en moyenne) et de limiter la fréquente reprise de kilos (gain de 9 kg si le petit déjeuner reste frugal). Et ce pour une simple raison : un petit déjeuner riche diminue les fringales matinales, et donc le grignotage !

(Source : Endocrine Society)



REPÉRÉ POUR VOUS Les bienfaits des plantes

Un soin pour tous les petits maux du quotidien ! Ce baume aux 8 plantes (eucalyptus, cajepout, muscade, cèdre, matricaire, menthe, camphrier et laurier) apaise la douleur. Il permet donc de soigner bosses, bleus, muscles sensibles, jambes lourdes et pieds fatigués. **Vegebom** baume secours. Le tube de 40 g, 6 € env.