

SANTÉ

TOUCHÉES EN PLEIN CŒUR

MOINS CONNUES, MOINS BIEN DÉPISTÉES, ET SOUVENT MOINS BIEN SOIGNÉES, LES AFFECTIONS CARDIOVASCULAIRES DE LA FEMME SONT AUJOURD'HUI UN VRAI PROBLÈME DE SANTÉ PUBLIQUE. LES SPÉCIALISTES TIRENT LA SONNETTE D'ALARME.

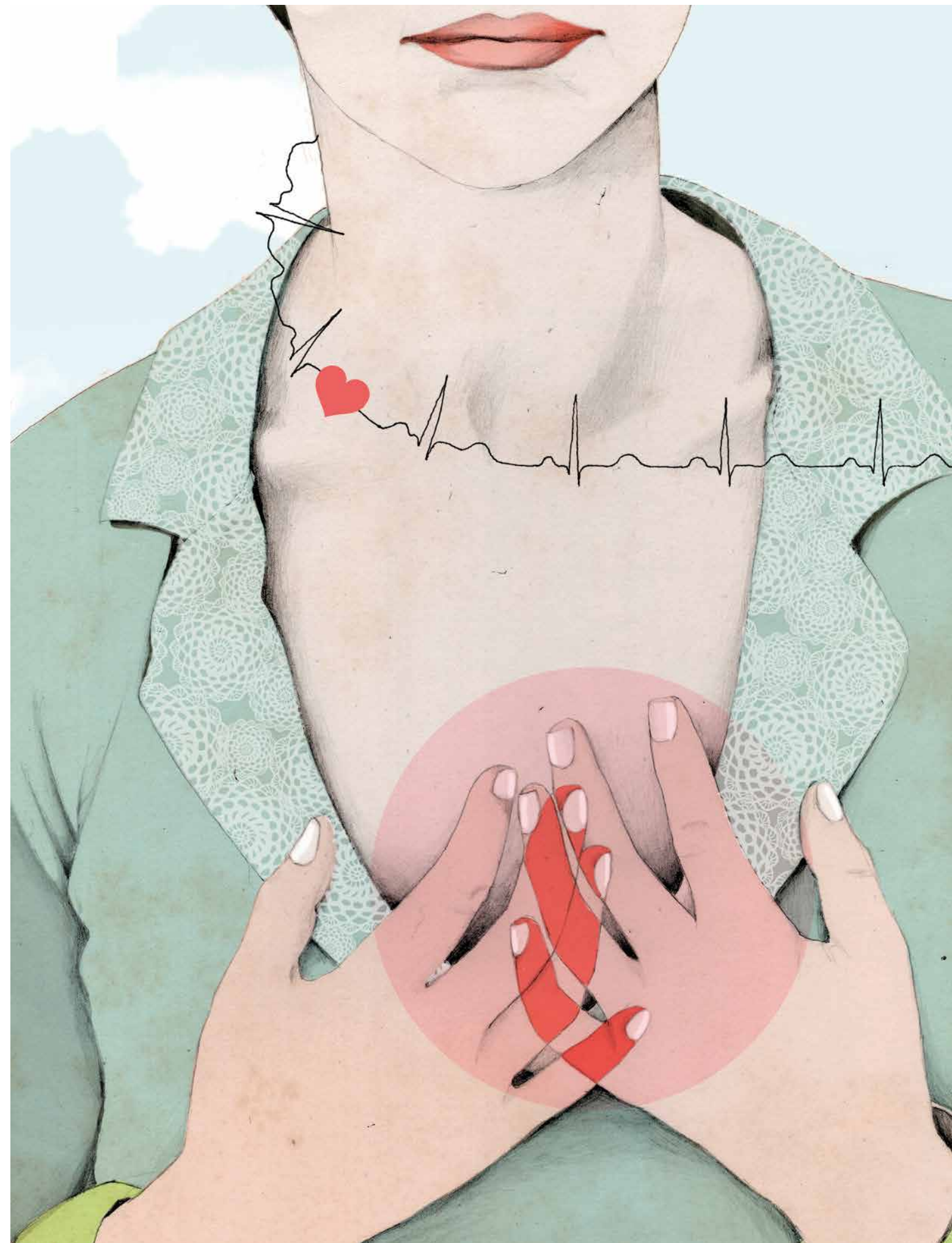
Par Cendrine Barruyer
Illustrations Delphine Lebourgeois
pour Femme Majuscule



Infarctus, accident vasculaire cérébral. Ces deux termes sont masculins et, dans notre imaginaire, la « crise cardiaque » est avant tout une affection touchant les hommes. Mais les chiffres sont là pour nous contredire : ces pathologies sont la première cause de décès chez la femme. Les maladies cardiovasculaires totalisent 42 % des décès féminins en Europe. Loin, bien loin devant les cancers, qui emportent 27 % des femmes. L'infarctus du myocarde caracole en tête (18 % des décès), suivi par l'AVC (14 %), récemment mis sur le devant de la scène avec l'affaire des pilules de troisième et quatrième générations. Le sujet a longtemps été tabou. Au point que les femmes restent aujourd'hui victimes d'une impalpable discrimination. De la part du corps médical, moins enclin à diagnostiquer une pathologie cardiaque chez une patiente. Mais également de la part des femmes elles-mêmes, qui ne consultent pas, ou trop tard, lorsque leur cœur ou leurs artères sont malades.

DES PIÈGES À DÉJOUER

Car le premier piège, c'est bien l'ignorance. Les femmes méconnaissent leur risque cardiovasculaire. Or ce risque va croissant. « *Les femmes ont adopté les mêmes mauvaises habitudes que les hommes : tabac, stress, alcool, malbouffe*, rappelle le Pr Claire Mounier-Vehier. *Elles sont en outre plus sensibles que les hommes à certains facteurs de risques.* » Chez la femme, une simple consommation de trois ou quatre cigarettes par jour multiplie déjà par 1,7 le risque d'accident ! L'association pilule-cigarette (plus de 15 par jour) par 3 à 5. Résultat : alors que le nombre d'hommes victimes d'infarctus diminue depuis 15 ans, la tendance contraire s'observe chez les femmes. En 1995, 3,7 % des femmes victimes d'infarctus avaient moins de 50 ans. En 2010, ce chiffre atteint 11,6 %. Mais c'est surtout à partir de la périménopause que la situation s'envenime : la femme perd sa protection hormonale, elle prend du poids, sa tension monte en moyenne de 20 millimètres de mercure (mmHg), son cholestérol grimpe. C'est aussi l'âge où apparaît le diabète dit « de la cinquantaine » (de type 2). ➔



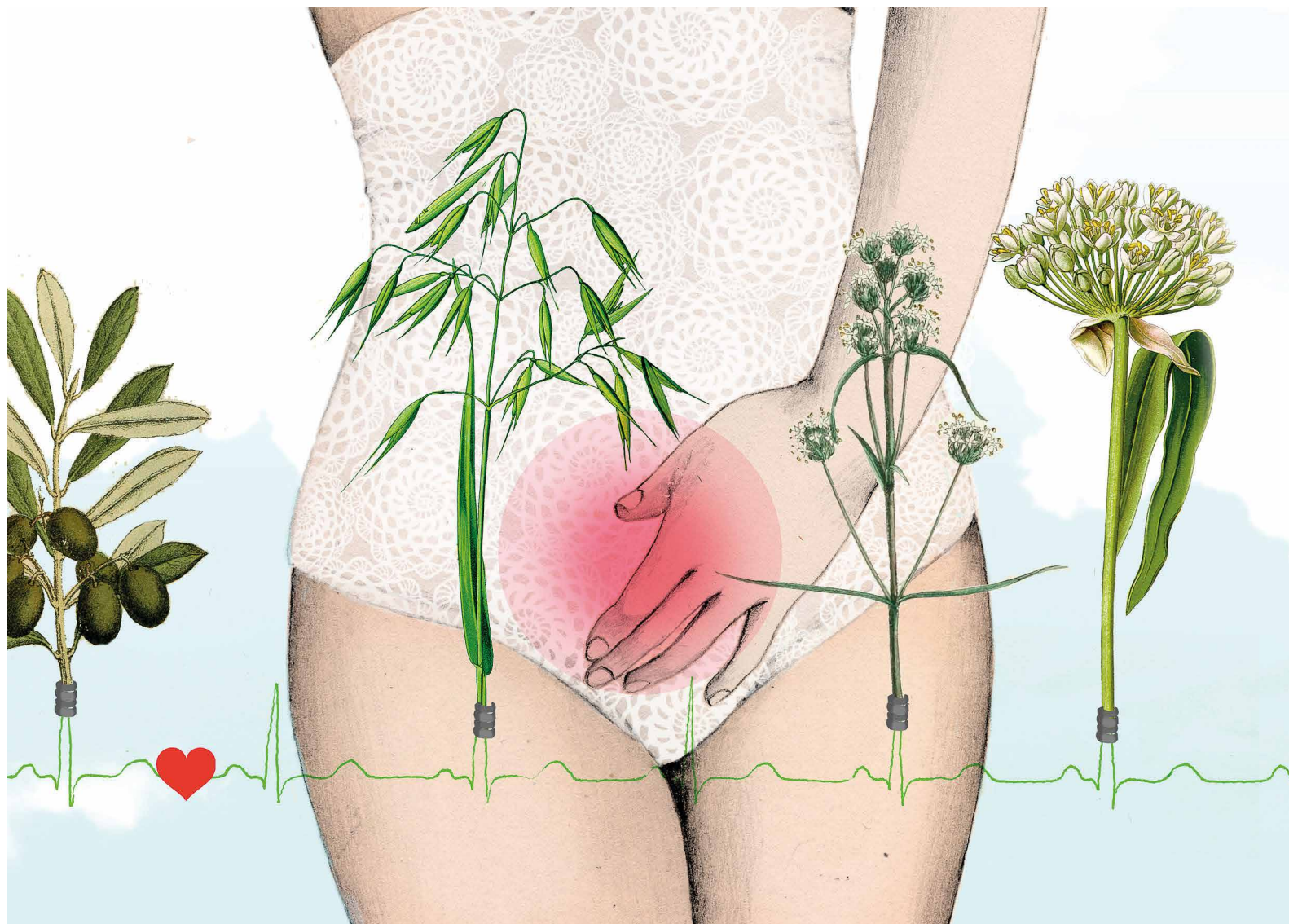
SANTÉ

... Autre piège : les symptômes. Si ceux de l'AVC sont assez semblables quel que soit le sexe, l'infarctus tend à se manifester de manière plus discrète, moins massive mais pas moins dangereuse chez les femmes. « *Elles ont moins de signes traditionnels (striction dans la poitrine, douleur dans le bras et la mâchoire) mais plus souvent des nausées et vomissements, une fatigue, un essoufflement, une angoisse, une douleur dans le bas du dos, qui oriente vers un faux diagnostic* », constate le Pr Mounier-Vehier. Cela conduit le médecin à envoyer sa patiente chez le gastro-entérologue ou à lui prescrire des antidépresseurs, voire des anti-inflammatoires non stéroïdiens, délétères pour les artères déjà malades ! Enfin, les examens eux-mêmes peuvent être trompeurs. Ainsi voit-on volontiers chez la femme des infarctus consécutifs à l'occlusion des petites artères coronaires ou encore des artéριοles à l'intérieur du muscle cardiaque. Cela peut être aussi une simple angine de poitrine due à une anomalie fonctionnelle des artères (qui ne se dilatent pas assez à l'effort par exemple). Dans ces cas, la coronarographie, qui visualise l'état des artères coronaires, peut être parfaitement normale, alors que la patiente a bel et bien une maladie des

INSOLITE RIRE, UN MÉDICAMENT ?

Le rire provoque une vasodilatation des artères. Lors d'un fou rire, l'organisme élabore de l'oxyde nitrique qui a un effet relaxant sur la tunique de l'artère. Ces résultats ont été présentés en 2005 par le Pr Michael Miller, à l'American College of Cardiology, à Orlando (Floride).

artères coronaires qu'il faudra traiter médicalement pour éviter un accident plus grave encore. Cette situation a conduit les sociétés savantes à préconiser d'urgence une meilleure prise en charge. Dès 2004 aux États-Unis, des recommandations ont été publiées. Elles insistent sur l'importance d'un dépistage des femmes à risque et rappellent certains facteurs trop souvent oubliés comme la migraine, les ménopauses précoces ou les antécédents de grossesses pathologiques (diabète gestationnel, hypertension gravidique, prééclampsie...). « *Le simple fait d'avoir des antécédents obstétricaux multiplie par trois la probabilité de faire après la ménopause un AVC ou un infarctus* »,



Delphine Lebourgeois

qui signe les images de ce dossier, est une illustratrice française vivant à Londres. À l'aide de collages et de diverses techniques, elle crée un univers poétique teinté d'humour. Elle travaille beaucoup pour la presse et l'édition (*Philosophie Magazine*, *The Guardian*, *The Times*, les éditions Pocket...). Elle dessine aussi des petites histoires saugrenues et a été exposée à Londres, Hong Kong, Singapour et New York.

UNE CONSULTATION POUR NOUS

Tout commence par une rencontre entre une gynécologue, le Dr Brigitte Letombe, et une cardiologue, le Pr Claire Mounier-Vehier. Elles partagent une conviction : il faut profiter des trois étapes hormonales de la vie d'une femme (mise en route d'une contraception, grossesse, ménopause) pour orchestrer une prise en charge cardio-gynécologique. La filière « cœur, artères et femmes » est née. Elle se formalise en janvier 2013 au CHRU de Lille. Ce parcours s'adresse pour le moment aux femmes à haut risque. En particulier au tournant de la ménopause. Le groupe organise aussi des formations, soutient des travaux de recherche, s'exprime dans les congrès et propose des conférences grand public. Il s'en est tenu 14 à ce jour. D'autres expériences similaires sont sur les rails, à Toulouse autour du Dr Jean-François Arnal et du Pr Florence Trémolières et à Paris avec le Pr Nicolas Danchin à l'HEGP et le Pr Bernard Jung à Bichat.

rappelle le Pr Mounier-Vehier. En 2011, l'*European Heart Journal* suggère la mise en place de partenariats cardio-gynécologiques, notamment à la ménopause. En février 2014, les spécificités de l'AVC au féminin sont mises en avant lors de nouvelles recommandations américaines. Elles insistent notamment sur l'hypertension méconnue de la femme, encore une fois sur les antécédents de grossesses pathologiques, les migraines cataméniales (au moment des règles) et la fibrillation auriculaire. Et la cardiologue de souligner qu'il faut penser à demander systématiquement à une femme de plus de 45 ans si elle a des palpitations, si elle est souvent essoufflée, surtout si elle a d'autres facteurs de risques associés comme surpoids, diabète, apnées du sommeil ou hypertension artérielle.

CESSER DE DIABOLISER LE TRAITEMENT HORMONAL

L'étude WHI en 2001 a entraîné un coup d'arrêt de la prescription du traitement hormonal de la ménopause (THM). Depuis, de multiples travaux, comme l'étude française E3N et les enquêtes Esther et Keeps, ont innocenté ce traitement. Plus récemment, une étude danoise publiée dans le *BMJ*, qui a suivi une cohorte de femmes pendant 16 ans, a montré une réduction de 40 % des décès ou hospitalisations pour maladies cardiaques chez les femmes sous THM. Et pour celles qui ne veulent pas de traitement hormonal ou pour qui il est contre-indiqué, pas de panique, les médecines naturelles peuvent être une solution. De nombreuses plantes comme l'avoine, le lin, les graines de psyllium ou encore l'ail, ont un ➔

3 QUESTIONS À... FRÉDÉRIC SALDMANN CARDIOLOGUE, NUTRITIONNISTE*

Quels sont les liens entre ménopause et risque cardiovasculaire ?

L'âge de la ménopause est un marqueur du risque cardiovasculaire. En effet, les ovaires sont irrigués par des vaisseaux fins comme des cheveux. Si ces vaisseaux sont en mauvaise santé, cela entraîne une souffrance des ovaires et risque de précipiter la survenue de la ménopause. Une ménopause précoce doit inciter les femmes à faire un bilan cardiovasculaire.

Vous dites qu'on peut agir sur notre risque cardiovasculaire en modulant l'âge de la ménopause...

Ce sont les conclusions de la grande étude de Framingham. Il existe un lien entre la consommation de tabac, le taux de cholestérol, la pression artérielle et l'âge d'apparition de la ménopause, qui se situe entre 45 et 55 ans. En modifiant son hygiène de vie, en surveillant ses lipides sanguins et sa tension, en gardant un poids de forme,

on arrive à repousser l'âge de la ménopause jusqu'à sept ans. Ce sont des années gagnées par rapport au risque cardiovasculaire.

Quelle est l'alimentation idéale pour le cœur ?

Une alimentation équilibrée que l'on prend plaisir à déguster. Et surtout une baisse de la consommation de sucre, qui est un accélérateur du vieillissement. Elle est passée de 5 kg par personne et par an au XIX^e siècle à 25-30 kg aujourd'hui. C'est beaucoup trop !

*Auteur de *La Vie et le Temps* (Flammarion) et de *Le meilleur médicament, c'est vous !* (Albin Michel).

... effet intéressant sur le taux de cholestérol. Quant à l'aubépine et l'olivier, ils contiennent des substances qui aident à dilater les vaisseaux sanguins et à modérer l'hypertension.

Gynécologue et homéopathe, auteur d'un ouvrage dédié à la prise en charge de la ménopause et de la périménopause par homéopathie ⁽¹⁾ le Dr Christelle Besnard-Charvet propose selon les femmes et selon les situations le classique traitement hormonal ou un rééquilibrage par homéopathie. Tout est question de « terrain ». Certains sont plus à risque cardiovasculaire. Ainsi, les femmes « lycopodium » sont plus sujettes à des troubles métaboliques, à des prédiabètes et lors de la ménopause souffrent volontiers d'irritabilité et de ballonnements. Les femmes « sulfur » sont en général un peu rondes avant la ménopause et prennent du poids après, elles ont souvent une discrète hypertension avant la ménopause et peuvent monter jusqu'à 17/18 après avoir perdu la protection de leurs hormones. Quant au terrain « lachesis », il se caractérise par une augmentation modérée de la tension, une fragilité veineuse qui s'accompagne d'ecchymoses et de bleus fréquents, des troubles de la circulation sanguine... La réponse homéopathique consiste à rééquilibrer le terrain en prescrivant le médicament du même nom, lycopodium, sulfur ou lachesis, à raison d'une dose globule 15 CH par semaine.

TÉMOIGNAGE LAURENCE, 52 ANS

« Ma dernière cigarette, je l'ai fumée le 14 mai 2012 vers 18 heures... » Quatre heures plus tard, les pompiers emmènent Laurence en urgence dans un centre hospitalier de la banlieue de Lille. Là, dans les couloirs de l'hôpital, elle fait un infarctus. Depuis plusieurs mois, des signes précurseurs auraient pu l'inquiéter : « J'étais essoufflée au moindre effort, j'étais fatiguée. » Une fatigue qu'elle traite au magnésium. Tout comme elle prend à la légère les symptômes qui inaugurent son infarctus. « Je ressentais un écrasement de la poitrine qui m'empêchait de respirer. Mais quand mon mari a voulu appeler les secours, je lui ai dit : donne-moi de l'eau, il fait chaud, ça va passer. » Depuis, Laurence est devenue un ardent défenseur de la cause du cœur des femmes. « Je présentais tous les facteurs de risques : tabagisme, métier stressant, vie partagée entre Paris et Lille, périménopause, alimentation anarchique, cholestérol, petit surpoids, tension... Le cocktail était prêt. Mais je me croyais protégée par mes hormones ! » Après son accident, Laurence a dit adieu au tabac, mis un bémol à sa carrière de juriste, remis de l'ordre dans son alimentation et s'est mise à la natation et à la marche.

PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

Toutes les études le confirment : la santé du cœur tient avant tout à l'hygiène de vie. On estime ainsi qu'un tiers des patients actuellement sous statines, ce fameux médicament qui réduit le taux de cholestérol sanguin, pourraient remiser leurs comprimés dans leur placard, si seulement ils menaient une vie plus saine (arrêt du tabac, alimentation équilibrée, activité physique, gestion du stress...). « Une activité physique régulière diminue d'au moins 20 % le risque cardiovasculaire de la femme », estime le Dr Christophe Delong, médecin du sport et expert auprès de la Haute Autorité de Santé, en particulier les problèmes d'arythmie, qui sont beaucoup plus fréquents chez la femme que chez l'homme. Indubitablement, les femmes françaises peuvent mieux faire. Un sondage mené dans cinq pays d'Europe par la World Heart Federation (Fédération mondiale du cœur) révèle que « 42 % des Françaises ne pratiquent pas assez d'activité physique hebdomadaire, s'exposant au risque de maladies cardiovasculaires ». Un score qui les classe en dernière position derrière les Anglaises

CONNAISSEZ-VOUS...

- ✕ votre taux de cholestérol ?
- ✕ vos triglycérides ?
- ✕ vos chiffres tensionnels ?
- ✕ votre glycémie à jeun ?

Ces mesures font partie du bilan cardio de la périménopause. Les recommandations actuelles prévoient aussi un électrocardiogramme et un test coronaire non invasif pour toute femme avec deux facteurs de risque ou des signes d'alerte (essoufflement, palpitations, douleurs atypiques...).

(34 %), les Suédoises (33 %) et loin derrière les Allemandes et les Danoises, qui ne sont que 19 % à avoir une activité sportive insuffisante. Certains sports sont plus recommandés que d'autres. La marche rapide, la randonnée avec dénivelé, la natation avec palmes sont les trois activités que le Dr Delong recommande tout particulièrement aux femmes à partir de la quarantaine. Ces activités ont plusieurs avantages : elles font travailler le système cardiorespiratoire, elles aident à développer la musculature à un âge où, sous l'effet de la baisse hormonale, le muscle a tendance à fondre. En outre, les deux premières sont bénéfiques contre l'ostéoporose.

INSOLITE ESCALIER MON AMI

Pas le temps de faire du sport ? Pensez aux escaliers. Le Pr Meyer de l'université de Genève a montré qu'en montant et descendant 21 fois par jour un escalier pendant un mois, la baisse de la tension artérielle était de 1,8 %, celle du cholestérol de 3 % et la capacité respiratoire était accrue de 6 %. Par ailleurs, la perte de poids moyenne était de 550 g et la réduction du périmètre abdominal (tour de taille) de 1,5 cm. Or il existe un lien direct entre ce dernier et le risque cardiovasculaire...



RETROUVER DE BONNES HABITUDES

Enfin, en prévention secondaire, c'est-à-dire après un infarctus ou un AVC, il est essentiel de faire un séjour en centre de réadaptation. On y apprend notamment comment mieux manger, mieux bouger, arrêter de fumer, gérer son stress... « Je suis obligée de me battre pour que mes patientes aillent en réadaptation », regrette le Pr Mounier-Vehier. Elles ont leur maison, leur mari, leurs enfants et petits-enfants, le linge, les courses, elles estiment qu'elles n'ont pas de temps à se consacrer à elles-mêmes. » Et de conclure : « Les femmes sont trop courageuses, elles négligent leur douleur, elles prennent sur elles. Elles doivent réapprendre à écouter leur corps. » Mesdames, soyons donc un peu moins courageuses ! ♦

1. Homéopathie et périménopause, éd. CEDH.

VRAI / FAUX

IL FAUT MARCHER 30 MINUTES PAR JOUR POUR PROTÉGER SON CŒUR.

VRAI Les 20 premières minutes, nous utilisons nos réserves en sucre, les 10 minutes suivantes, nous attaquons nos réserves de graisse. Ce sont elles qui sont nocives pour le cœur. Conseil : 30 minutes de marche rapide, soit 3 km par jour.

L'EXCÈS DE RÉGIMES AUGMENTE LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE.

VRAI Une étude publiée dans le journal de l'American College of Cardiology sur 485 femmes confirme que le yo-yo, cette alternance de régimes amaigrissants suivis par une reprise de poids, entraîne une baisse du bon cholestérol HDL. Il aggrave par ailleurs le surpoids, favorise le diabète et l'apparition d'un syndrome métabolique.

LES FEMMES SONT PROTÉGÉES PAR LEURS HORMONES.

VRAI MAIS... cette protection peut rapidement être débordée par un mode de vie délétère : stress, surpoids, tabac.

EN CHIFFRES 38 % diminution de la mortalité, toutes causes confondues, grâce à l'activité physique. 60 % réduction du risque de diabète moyennant une activité physique régulière. 43 % de réduction des décès par maladies cardiovasculaires chez les personnes pratiquant la méditation.

Source : Le meilleur médicament, c'est vous ! Dr Frédéric Saldmann, éd. Albin Michel

MANGEZ LE CŒUR LÉGER

LA DÉCOUVERTE DU RÉGIME CRÉTOIS A PERMIS D'IDENTIFIER LES ALIMENTS CAPABLES DE RÉDUIRE LE CHOLESTÉROL, PROTÉGER CONTRE L'ATHÉROSCLÉROSE, DILATER LES ARTÈRES, FLUIDIFIER LE SANG. À LA CLÉ, UNE DIMINUTION DE 30 % DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE. À VOS ASSIETTES!

Par **Cendrine Barruyer**
Illustrations **Delphine Lebourgeois**
pour *Femme Majuscule*



TESTEZ-VOUS

Et vous, où en êtes-vous avec votre cœur ? Prenez trois minutes pour faire le test mis au point par la FFC sur jaimemoncoeur.fedecardio.org. Si vous avez un « profil à risque » rendez-vous chez le cardiologue pour un bilan.



Finis les tristes régimes pour cardiaques. Sans sel, sans graisse, sans saveur. Dès les années 1980 à l'Inserm, le Pr Serge Renaud s'est intéressé au régime méditerranéen. En 1991, avec le Dr Michel de Lorgeril, cardiologue, il a montré la supériorité d'une alimentation riche en couleurs et en saveurs sur les traditionnelles diètes proposées aux patients en post-infarctus. Les résultats concluaient que le régime crétois abaissait de plus de 70 % les risques de récurrence et de 76 % les décès cardiaques. Depuis, les travaux se sont succédé pour mieux connaître les vertus de chaque aliment, les meilleures façons de les cuisiner, de les assaisonner. Une étude récente (NEJM, 2013), réalisée en Espagne par le Dr Ramon Estruch, professeur à l'Université de Barcelone, enfonce le clou. Les scientifiques ont recruté 7 447 patients, hommes de plus de 55 ans et femmes de plus de 60 ans, présentant tous au moins trois facteurs de risque cardiovasculaire et les ont suivis pendant cinq ans. Le régime méditerranéen classique (huile d'olive) et, mieux encore, le régime méditerranéen additionné de fruits à coque (amandes, noisettes, pistaches...) a permis une

réduction de plus de 30 % des accidents cardiovasculaires, comparé à un régime hypocalorique traditionnel. Aussi efficace que les statines et sans aucun effet secondaire !

À Eugénie-les-Bains, le grand chef triplement étoilé Michel Guérard a ouvert en septembre 2013 la première École de cuisine de santé au monde ⁽¹⁾. Elle s'adresse aux professionnels de la cuisine (restaurateurs, chefs privés, cuisines collectives...) et de la santé (médecins, diététiciens, pharmaciens...) afin qu'ils apprennent des astuces simples qu'ils pourront ensuite utiliser dans leur pratique quotidienne ou diffuser auprès de leurs patients. Objectif : faire profiter le plus large public des bénéfices d'une alimentation santé. Ainsi y apprend-on à réduire la quantité de sel sans sacrifier au goût. « *On joue beaucoup sur les mélanges de condiments, pour accroître la saveur* », explique Adeline Guérard, qui pilote le projet. En outre, la plupart de ces condiments (ail, oignon, herbes de Provence, basilic, menthe...) qui remplacent avantageusement le sel sont parés de multiples vertus thérapeutiques. L'ail, en particulier, est considéré comme un véritable « médicament » pour le cœur : il abaisse le cholestérol, réduit la tension grâce à sa richesse en prostaglandine PGA, fluidifie le sang et contient une pléthore d'antioxydants qui protègent les artères. ➔



6 RÈGLES

pour un cœur et des artères en bonne santé

1. ON FUIT LES CALORIES VIDES

Avant même de songer à privilégier tel ou tel aliment « bon pour le cœur », la première chose à faire consiste à fuir les calories vides. C'est-à-dire les aliments raffinés (farine blanche, sucre blanc, céréales non complètes...) et les produits industriels, trop sucrés ou trop salés. En l'espace de 45 ans, la part des aliments transformés dans notre assiette a plus que doublé, comme le rappelle l'Insee, tandis que celle des produits frais s'est effondrée. Il faut d'urgence inverser la tendance !

2. ON SE SHOOTÉ AUX ALIMENTS ANTISTRESS

Le stress est l'un des principaux ennemis du cœur. Pas seulement parce qu'il favorise des comportements à risque (tabagisme, grignotage...) : l'analyse des données de 17 000 femmes suivies dans la Women Health Study a montré une augmentation de 40 % à 56 % des maladies cardiovasculaires chez les femmes exerçant un métier stressant. « *On privilégie les aliments riches en tryptophane comme la morue, le persil, le veau, le soja, les haricots secs, le chocolat noir, les flocons d'avoine, ou tout simplement le verre de lait chaud qui apaise avant de s'endormir* », conseille Danièle Hermann, présidente de la

Fondation recherche cardiovasculaire de l'Institut de France ⁽²⁾. On déguste des fruits à coque et du cacao, sources essentielles de magnésium, le meilleur antistress naturel. Et dans notre verre, pourquoi ne pas choisir la San Pellegrino, riche en lithium ?

3. ON AIME LES ALIMENTS ANTICHOLESTÉROL

La consommation de 30 grammes d'amandes par jour entraînerait une baisse de 15 % du LDL cholestérol, selon des chercheurs de l'université de Toronto. D'autres études ont montré que la plupart des fruits à coque (noisettes, pistaches, amandes, noix) ont un impact sur le cholestérol. Préférez-

les nature plutôt que grillés et salés. La tomate, l'avocat, les légumineuses (lentilles, pois, haricots) sont dotés de vertus semblables. Sans oublier la grenade et la pomme. Si tous les fruits sont bénéfiques pour le cœur, cette dernière est sans doute la plus efficace par sa richesse en pectine qui booste le bon cholestérol, diminue le mauvais et réduit l'absorption de sucre. L'huile de sésame, de son côté, est l'une des meilleures sources naturelles de phytostérols, ces stérols naturels qui bloquent l'absorption du cholestérol alimentaire. Quant aux coquillages et fruits de mer, ne les fuyez pas. Seules les parties orangées (corail et tête des crustacés) contiennent du cholestérol. Et si vous ne les noyez pas de mayonnaise, ils sont une source très peu calorique de minéraux et vitamines : ils apportent notamment du fer (nécessaire pour l'hémoglobine), du calcium, du zinc, des omégas 3 et de l'iode.

4. ON NOURRIT SES ARTÈRES

Pour la souplesse des artères, rien de mieux que les omégas 3. On les trouve dans les huiles de colza, de sésame, les poissons gras (sardine, maquereau, saumon, hareng...). On privilégie les viandes et les œufs de la filière Bleu-Blanc-Cœur car les animaux sont nourris traditionnellement avec des aliments qui apportent de grandes quantités d'omégas 3. Autres amis de nos artères : les fruits rouges, notamment le cassis, le raisin, le vin en petite quantité, les graines de sésame et les graines de lin. Ces dernières sont en outre une excellente source de phytoestrogènes, elles sont donc bénéfiques non seulement pour les artères mais aussi pour les os.

5. ON ÉVITE LES PICS DE GLYCÉMIE ET DE TENSION

Par leur richesse en fibres, les fruits, les légumes et les céréales complètes sont un excellent moyen de lisser la glycémie. Mention particulière pour l'avoine, l'ail, la myrtille, la cerise ou la framboise. L'avoine est intéressante en raison de la présence de bêta-glucane, une fibre qui régule le taux de sucre

UN MENU POUR VOTRE CŒUR

APÉRITIF

Un verre de vin de noix de Grenoble accompagné de

□ Petits légumes frais avec une sauce au fromage blanc

mixer fromage blanc + 1/2 gousse d'ail + 1 c. à c. d'huile d'olive + un trait de jus de citron + sel & poivre
□ Verrines à l'avocat mixer avocat + fromage blanc, ajouter petits morceaux de saumon fumé + huile olive + poivre rose

□ Verrines saumon-concombre

remplir le fond de la verrine de dés de concombre de 3 mm de côté; mixer crème fraîche + fromage blanc + aneth + huile d'olive + saumon; recouvrir le concombre de ce mélange

□ Amandes, pistaches et noisettes

à volonté, à condition qu'elles soient non salées

ENTRÉE

□ Taboulé libanais

Hacher une botte de persil plat (ou, mieux encore, la couper aux ciseaux), saupoudrer d'un peu de boulgour ou de semoule de blé, ajouter le jus d'un citron, laisser gonfler la graine. Couper une quinzaine de tomates cerises en deux, ajoutez-les. Assaisonner avec

un peu de sarriette, de zaatar (mélange de thym, sumac et sésame, épices orientales) ou d'origan, du poivre gris moulu, des graines de sésame, de l'huile d'olive.

PLAT PRINCIPAL

□ Tartare de daurade

Lever les filets d'une belle daurade, les couper en petits dés. Ajouter une pomme acide coupée en dés de 3 mm, 1/4 d'oignon émincé, 1 à 2 cm de gingembre coupé en dés minuscules. Mélanger. Assaisonner avec jus de citron, huile de sésame, sel & poivre. Mouler le mélange dans un verre, servir avec une salade.

□ Papillote de cabillaud

Un morceau de cœur de filet de cabillaud, 3 tomates cerises, un

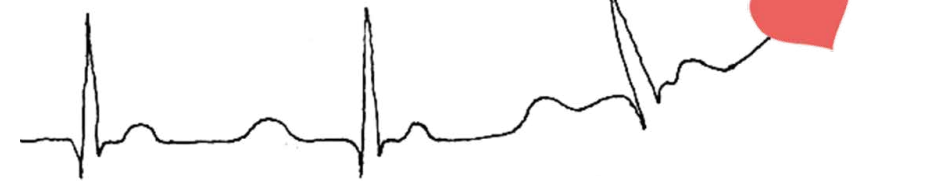
trait de jus de citron, quelques petits dés de gingembre, quelques morceaux de citronnelle. Assaisonner avec un trait d'huile de sésame, sel & poivre. Préchauffer le four à 200 °C. Cuire 8 minutes (pour un poisson mi-cuit). Parsemer de coriandre fraîche au dernier moment.

Accompagner d'une poêlée de tomates provençales.

DESSERT

Compote de pommes ou soufflé au chocolat (recette page suivante)

NUTRITION



LE CHOCOLAT, UN ATOUT ?

Le chocolat noir est un excellent coupe-faim. Des chercheurs néerlandais ont proposé à des volontaires d'avaler 30 grammes de chocolat noir. Ils ont ensuite mesuré divers facteurs dans le sang, notamment la ghréline, hormone qui contrôle l'appétit. Et qu'ont-ils constaté ? 30 g de chocolat noir font baisser de façon significative cette hormone. D'autres travaux ont montré qu'en outre le chocolat noir entraîne une baisse de la pression artérielle et a un effet positif sur la souplesse de nos artères et sur la fluidité du sang. Les études ont été menées avec du cacao à 100 %.

SOUFFLÉ AU CHOCOLAT

RECETTE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

- 300 g de chocolat noir type Guanaja à 70 % de cacao
- 300 g de lait écrémé
- 20 g de Maïzena
- 200 g de blancs d'œufs
- 80 g de sucre semoule

PRÉPARATION

- * Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- * Délayer la Maïzena avec le lait et porter à ébullition.
- * Verser doucement le mélange lait + Maïzena sur le chocolat fondu en mélangeant avec un fouet.
- * Monter les blancs en neige bien serrée avec le sucre.
- * Incorporer les jaunes dans le mélange chocolat refroidi puis les blancs montés en neige sans les « casser ».
- * Remplir des petits moules à soufflés.
- * Cuire à 185 °C dans un four ventilé environ 8 min (le cœur doit rester souple).
- * Déguster en sortant du four avant que les soufflés ne retombent.
- * Accompagner de quelques fraises ou framboises fraîches, nature ou en coulis.