



Votre Pharmacien vous

# CONSEILLE

vosre magazine santé et bien-être

N°  
172



## Beauté

Comment illuminer  
votre teint au printemps ?



## Bébé

Comment gérer  
une otite ?



## Santé

Tout savoir sur  
la mammographie

Printemps-été 2023

# SOMMAIRE

printemps

mon magazine santé

## SANTÉ

Le bouleau, idéal pour une cure détox  
Tout savoir sur la mammographie

12

15

## BEAUTÉ

Comment illuminer votre teint au printemps ?  
Ongles qui cassent : nos conseils pour les renforcer  
Les solutions pour ne plus avoir les pieds secs

10

21

24

## BÉBÉ

Comment gérer une otite chez bébé ?

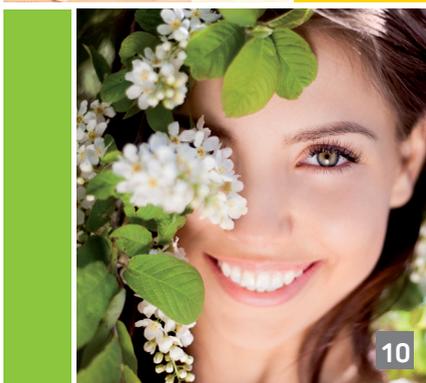
18



24



6



10



12



15

DOSSIER  
La vitamine D

6

RECETTES DE SAISON

L'asperge

26

Conception et réalisation : Eloïse Gervaise

Edité par : APSIDES Communication (Bezannes) - Tél : 03 26 06 26 96

Directeur de publication : Olivier Verdure - Numéro ISSN 2780-7932

Impression : Le Réveil de la Marne - Crédits photos : Shutterstock

Total : 80 000 exemplaires, dont 12 000 exemplaires sous le nom Pharm&News

12 000 exemplaires sous le nom Pharnasud News - Numéro ISSN 2780-8009

48 000 exemplaires sous le nom Unipharm Mag

8 000 exemplaires sous le nom DPGS News

Distribué dans les pharmacies des groupements :  
Pharm&Free, Unipharm, Pharnasud et DPGS

2

## LA SÉLECTION DE LA RÉDACTION



### OMÉGA 3... CES LIPIDES QUI NOUS VEULENT DU BIEN

Les Oméga 3 appartiennent à la grande famille des lipides divisés en 3 types d'acides gras :

- les acides gras saturés (ou grasses saturées), les "mauvaises" grasses
- les acides gras mono-insaturés
- les acides gras poly-insaturés dont font partie les oméga 3

Ces acides gras jouent un rôle important dans certaines fonctions de notre organisme mais il ne peut les fabriquer lui-même, d'où l'importance de notre alimentation.

Les apports journaliers conseillés sont d'environ 1,6 g pour les femmes et 2 g pour les hommes.

C'est tout d'abord pour leur rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires que les oméga 3 sont reconnus.

Un apport suffisant est aussi recommandé pour les personnes souffrant d'une maladie cardio-vasculaire, comme une hypercholestérolémie. Dans le même temps, il est aussi recommandé de diminuer les acides gras saturés.

Les oméga 3 auraient aussi une action bénéfique contre l'hypertension artérielle et l'activité du cerveau qui contient en effet énormément de lipides.

Les oméga 3 agiraient également sur l'hydratation de la peau, d'où la sortie sur le marché de crèmes enrichies en oméga 3.

Les aliments les plus riches en oméga 3 sont :

- certaines huiles : l'huile de noix, l'huile de colza, l'huile de lin
- les fruits à coques : les noix, mais aussi les pistaches, les noisettes, les amandes, ...
- les poissons gras (saumon, anchois, sardine, hareng)
- le foie de morue
- les oeufs s'ils proviennent de l'élevage en plein air ou de poules nourries avec des graines de lin
- la viande si les animaux sont élevés en plein air ou nourris à base d'aliments riches en oméga 3

Enfin, les oméga 3 supportent mal la chaleur. Aussi, pour les poissons, on conseille de privilégier la cuisson vapeur ou en papillote, et d'éviter la cuisson à l'huile ou au beurre.

### Savez-vous ce qu'est une chute de tension ?

Vous connaissez l'hypertension mais connaissez-vous l'hypotension ?

L'hypotension correspond à une chute brutale de la pression artérielle. Le débit sanguin vers les différentes parties du corps, dont le cerveau, diminue.

Elle touche 7% de la population générale et 16% des plus de 65 ans.

Les symptômes sont les suivants : sensation d'étourdissement, syncope ou malaise, vue qui se brouille, battements de cœur qui s'accroissent, essoufflement, convulsions, diarrhée, fatigue, fièvre...

La tension normale est comprise entre 90/60 et 130/80 et s'exprime par deux chiffres : le premier chiffre correspond à la pression maximale, quand le cœur se contracte pour envoyer le sang dans le corps et le second à la pression minimale, quand le cœur se relâche et se remplit à nouveau de sang.

L'hypotension correspond à des chiffres inférieurs à 90/60. Ces chiffres peuvent varier selon les individus et leur mode de vie.

La plus courante, est l'hypotension orthostatique, elle se produit parfois lorsque l'on passe trop rapidement de la position allongée à la position debout (environ 7% de la population serait concernée).

L'hypotension peut aussi survenir après les repas ou être liée à la prise de certains médicaments (hypertenseur, diurétiques, antidépresseurs, neuroleptique, médicaments comme la morphine...).

Des causes variées l'expliquent : déshydratation, saignement important, dénutrition, certaines affections (diabète, maladie de Parkinson ou des reins...), certaines maladies cardio-vasculaires ou les troubles de la thyroïde.

Les femmes enceintes, les personnes âgées, les personnes diabétiques ou souffrant de troubles cardiaques sont les plus à risque.

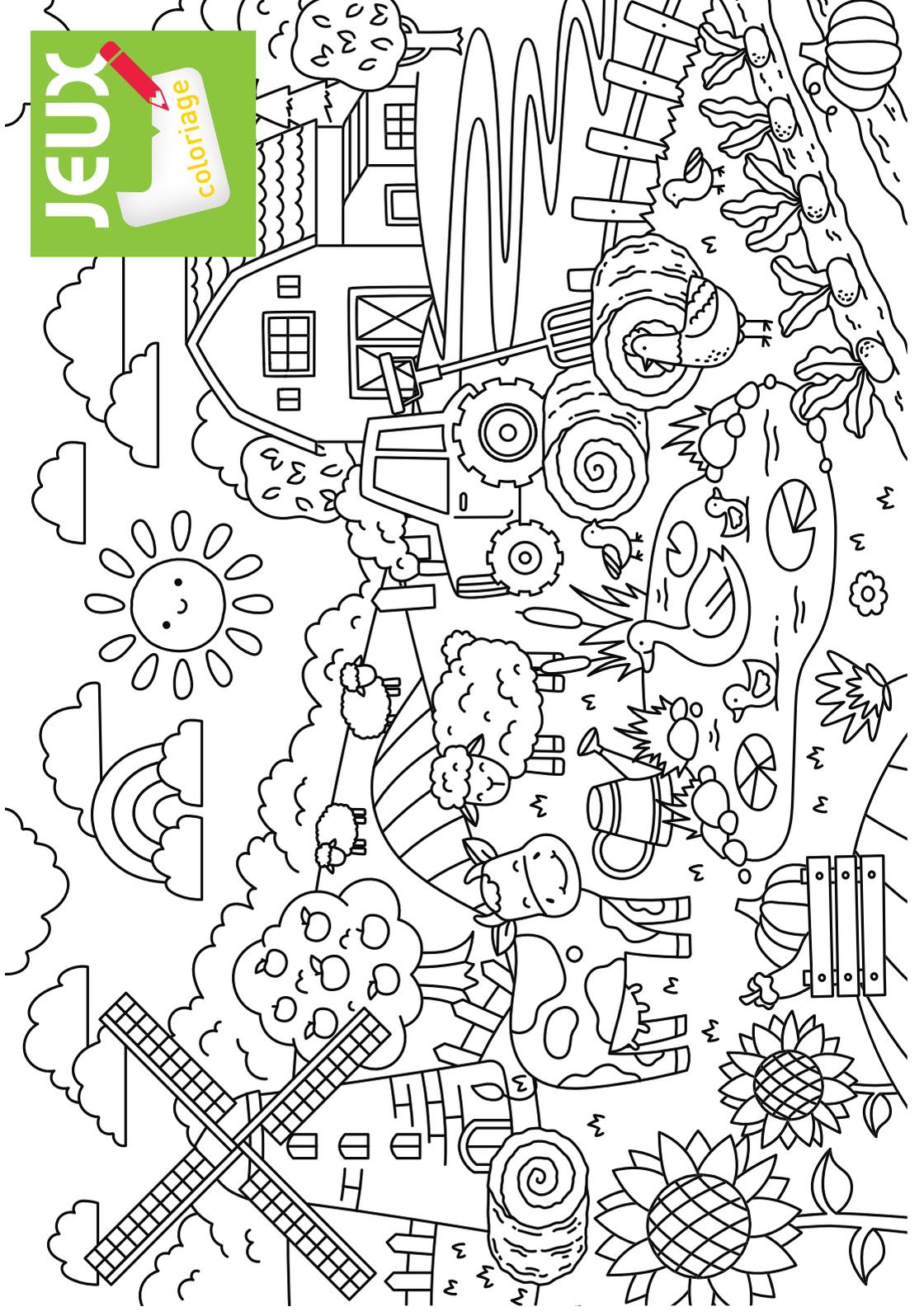
Pour prévenir les symptômes, vous pouvez :

- Veiller à vous lever doucement et progressivement
- Augmenter votre consommation d'eau
- Éviter la station debout prolongée et l'exposition à la chaleur
- Surélever la tête du lit
- Utiliser des bas ou des chaussettes de contention
- Choisir la position assise pour prendre sa douche et aux toilettes.

Lorsque les symptômes d'hypotension apparaissent, quelques manœuvres permettent de les diminuer :

- Interruption du lever
- Serrer de façon répétée une balle dans une main
- Agripper ses deux mains devant la poitrine et les écarter avec vigueur

N'hésitez pas à en parler à votre pharmacien.



## Les Bienfaits d'une cure de vitamine D

Preuves à l'appui, il est établi que la vitamine D est essentielle pour le bon fonctionnement de plusieurs organes.

Elle joue un rôle important dans la régulation du calcium ainsi que des protéines liées à l'inflammation et à l'immunité.

Ainsi, il convient de se poser les questions suivantes : quelle forme de supplémentation choisir, quelle dose prendre et comment la prendre ?



Quels aliments pour  
une cure vitamine D ?

vitamine D ?



Scannez-moi

## POURQUOI A-T-ON BESOIN DE VITAMINE D ?

Synthétisée par la peau lors de l'exposition aux UVB du soleil et stockée dans les muscles et le tissu graisseux, la vitamine D joue un rôle crucial dans l'absorption et la fixation du calcium et du phosphore, contribuant à la bonne santé des os et des dents. Elle a aussi un rôle important pour les muscles et le système immunitaire.

Ainsi, un déficit en vitamine D est associé à un risque accru de fractures, de chutes, d'infections, de cancers (côlon et sein), de problèmes cardiovasculaires, de maladies auto-immunes... Un stock suffisant de vitamine D - associé à du calcium - protège de la survenue de fracture périphérique (fémur ou poignet) ; il permet d'éviter les chutes en améliorant la puissance musculaire et les capacités d'attention et minimise aussi le risque d'infections respiratoires.



### A noter

Il semble exister une association entre un déficit en vitamine D et la survenue du diabète, de la dépression, de maladies cardiovasculaires ou encore de certains cancers.

## QUI DOIT PRENDRE DE LA VITAMINE D EN COMPLÉMENT ? DANS QUELS CAS ET QUAND FAUT-IL SE SUPPLÉMENTER EN VITAMINE D ?

On doit prendre de la vitamine D si et seulement si les réserves sont insuffisantes d'après la prise de sang, ou si les conditions d'une carence en vitamine D sont présentes.

Pendant l'hiver, car c'est une période de faible ensoleillement, au moins la moitié de la population française manque de vitamine D car nous la synthétisons dans la peau sous l'effet des UVB, et 80 % de nos apports découlent de ce processus.

Pour les personnes âgées, qui la synthétisent et la métabolisent moins, d'autant plus qu'elles vivent plus à l'intérieur.

Pour les personnes en surpoids : la vitamine D se fixant dans les graisses n'est plus biodisponible.

Pour les personnes à la peau foncée, car les capacités de synthèse sous l'effet des UVB sont diminuées.

Elle est indispensable chez les personnes souffrant d'ostéoporose ou celles à risque : ménopause et pré-ménopause s'il y a des antécédents de fractures. Une supplémentation en vitamine D, associée à du calcium, réduit le risque de fractures non vertébrales après 65 ans. De plus, les traitements de fond de l'ostéoporose comme les bisphosphonates sont moins efficaces s'ils sont donnés à des patients déficitaires en vitamine D.

Quand on souffre d'insuffisance rénale chronique, de malabsorption intestinale ou si l'on chute souvent.

## COMMENT PRENDRE DE LA VITAMINE D ? À QUELLE FRÉQUENCE ?

Les effets d'une supplémentation sont avérés s'il y a insuffisance et quand la vitamine D est prise à bon escient, autrement dit par des personnes qui en ont besoin... Ils sont plus notables encore si les apports sont quotidiens, et non comme il était autrefois conseillé : en prenant une ampoule fortement dosée à l'entrée de l'hiver et au début du printemps. On s'est rendu compte en effet que la concentration en vitamine D après une très forte dose, prise en une fois, est divisée par 2 tous les 15 jours : il ne reste donc plus grand-chose de l'ampoule assez rapidement alors que les concentrations en vitamine D doivent être

stables pour qu'elle puisse agir comme il convient. On peut choisir d'avalier une ampoule moins dosée (50 000 UI) tous les mois pour de moindres variations ou, mieux, quelques gouttes chaque jour - en fonction de son objectif, 20 ou 30 ng/ml.

### POSOLOGIE : À QUELLE DOSE PRENDRE DE LA VITAMINE D ?

La posologie est de 1 200 UI par jour pour tous les mois d'hiver, où sa synthèse (la principale source) est quasi nulle faute d'UVB. Au moins le double pour les populations à risque ou souffrant d'une pathologie les exposant à une carence, comme les personnes atteintes d'une insuffisance rénale ou d'une malabsorption intestinale chronique .

Pour plus d'efficacité sur l'os, la vitamine D doit être associée à du calcium (idéalement issu de l'alimentation).

### GOUTTES OU AMPOULES ?

La vitamine D est disponible sous différentes formes et à différentes doses. Les gouttes permettent d'en prendre un peu tous les jours alors que les ampoules proposent une forte dose de manière plus espacée.

La première option est préférable, car elle permet de maintenir un taux plus stable de vitamine D dans le sang. Avec les ampoules tous les 3 ou 6 mois, on note un pic avec un taux sanguin élevé au début, puis ce taux baisse progressivement. Et si elles restent bénéfiques à l'os, les prises mensuelles ou trimestrielles ne préviennent pas les infections respiratoires. Leur gros avantage : être moins contraignantes, raison pour laquelle les médecins continuent de prescrire des ampoules.

### FAUT-IL PRENDRE DE LA VITAMINE D2 OU LA D3 ?

Il existe deux vitamines D : la vitamine D3 d'origine animale, et la vitamine D2 d'origine végétale. La D3 est recommandée. Elle est plus proche de notre vitamine D naturelle et a surtout une demi-vie (temps nécessaire pour que sa concentration

dans le sang diminue de moitié) plus longue. C'est elle qui est synthétisée par la peau et que l'on trouve dans les poissons gras.

Lorsqu'on prescrit des doses espacées, la vitamine D3 est supérieure à la vitamine D2, car elle s'élimine moins vite et permet de maintenir un taux satisfaisant plus longtemps. En doses journalières, aucune étude ne montre la supériorité de l'une sur l'autre.

### A noter

On peut acheter ces médicaments en pharmacies sans ordonnance, mais ils sont remboursés à 65 % par l'Assurance maladie s'ils sont prescrits par le médecin.



### Quel lien entre vitamine D et Covid-19 ?

Même si le débat fait encore rage au sein de la communauté scientifique, la vitamine D pourrait avoir un rôle protecteur contre les formes graves de Covid-19 selon plusieurs études. Selon l'Académie nationale de médecine : la vitamine D "joue un rôle dans la régulation et la suppression de la réponse inflammatoire cytokinique à l'origine du syndrome de détresse respiratoire aiguë qui caractérise les formes sévères et souvent létales de Covid-19".

Très tôt, des observations ont indiqué qu'un déficit en vitamine D pouvait être une des circonstances associées à un risque accru de Covid-19 et de forme grave. Plusieurs travaux, dont ceux de C. Annweiler en France, ont attiré l'attention sur le lien entre niveau de vitamine D et évolution de la Covid-19, indiquant un effet bénéfique potentiel de la vitamine sur le pronostic de l'infection chez les personnes âgées.

D'un autre côté, la Société française de pharmacologie contredit cette théorie. "Aucune efficacité n'a été démontrée d'une supplémentation en vitamine D dans le traitement et la prévention des infections à la Covid-19. Une supplémentation systématique en vitamine D n'est donc pas recommandée pour prévenir ou traiter la COVID-19. Les seules indications reconnues sont le traitement et la prévention des anomalies du métabolisme phosphocalcique liées à une carence vitaminique chez les personnes âgées, nourrissons et femmes enceintes principalement.





## Gommer, c'est le pied !

**10 fois plus épaisse que la peau du visage, l'épiderme du pied réagit aux frottements continus auxquels il est soumis par un durcissement. Pour éviter corne et callosités : exfolier ! Une étape essentielle de la beauté des pieds.**

Les pieds nous portent au quotidien et souffrent souvent de frottements continus auxquels ils sont soumis, de cornes et autres callosités. La réponse cosmétique réside en un gommage hebdomadaire qui favorise à la fois le renouvellement de la peau et une meilleure pénétration des crèmes hydratantes pour les pieds. Pour un gommage au naturel vous pouvez même composer votre propre scrub : mélanger dans le creux de votre main une cuillère à soupe d'huile d'amande douce et une cuillère à café de sucre. Il ne vous reste plus qu'à vous exfolier.

### UN GESTE DÉTENTE

Le gommage des pieds est aussi une excellente occasion de se détendre. Profitez de ce moment pour pratiquer un massage de la voûte plantaire qui vous relaxera et stimulera dans le même temps le retour veineux pour une meilleure circulation sanguine. Pour cela utiliser une crème hydratante.

C'est simple d'avoir de beaux pieds : trois minutes de gommage chaque semaine. Faites un effort....





## Comment illuminer votre teint au Printemps ?

Obtenir un teint radieux est l'une des clés pour une apparence saine et belle. Pour ce faire, il est important de prendre soin de votre peau en utilisant une crème hydratante quotidienne, en faisant une cure d'acides de fruits pour exfolier en douceur et en utilisant un autobronzant pour un teint uniforme.

Il est temps de dire adieu à la peau terne et fatiguée ! En accordant une attention particulière à votre routine de soins de la peau, vous pouvez redonner vie à votre visage et lui donner un éclat digne de ce nom. Essayez ces gestes beauté simples mais efficaces pour rayonner de beauté :

### CRÈME QUOTIDIENNE : ZOOEZ SUR LES ACTIFS BONNE MINE

Qui dit "actifs bonne mine" dit "crème qui illumine le teint". Pour ce faire, elle doit contenir deux types d'ingrédients :

**Des antioxydants** qui empêchent les radicaux libres de freiner le renouvellement cellulaire. On peut citer la vitamine C, le lycopène, le resvératrol, le thé vert ou blanc...

Pour trouver ces antioxydants, la cosmétique s'inspire de la nature. Ainsi, on trouve dans les soins de jour un extrait de lampsane, une petite fleur qui agit comme un bouclier antiradicalaire contre les agressions extérieures.

**Des actifs qui boostent la microcirculation** : flavonoïdes, tanins, vigne rouge, marron d'Inde... qui, en améliorant la circulation cutanée, augmentent l'oxygénation des tissus et contribuent à un meilleur éclat général.

De plus, le fait de favoriser la protection microvasculaire empêche la dilatation excessive des vaisseaux, et peut avoir un effet drainant.

## FAITES UNE CURE D'UN MOIS D'ACIDES DE FRUITS

Parmi les actifs qui font un joli teint, il faut citer les acides de fruits ou alpha-hydroxy-acides (AHA), les bêta-hydroxy-acides (BHA) et les lipo-hydroxy-acides (LHA)... Ils ont pour action principale d'accélérer le renouvellement cellulaire et possèdent aussi des vertus hydratantes.

Dans les crèmes cosmétiques, ces ingrédients sont dosés à 1 ou 2%.

### A noter

Avec des dosages plus importants, les crèmes sont souvent prescrites par le dermatologue, qui prodiguera tous les conseils associés. Comme celui de ne surtout pas s'exposer au soleil.



**Où trouver ces ingrédients ?** Dans les soins anti-imperfections qui peuvent être un peu décapants car destinés aux peaux grasses, les soins antitaches et nombre de soins anti-âge.

Une cure d'un mois permettra d'éclaircir le teint. Respecter un délai d'un mois entre la fin de cette cure et l'exposition au soleil.

## AUTOBRONZANT : DOSEZ-LE !

L'autobronzant n'en finit pas d'être l'objet d'a priori : il rendrait le teint orange, dessècherait la peau, donnerait un hâle irrégulier.

Plus que jamais, c'est **FAUX**, grâce aux nouveaux soins autobronzants légèrement dosés (2% de DHA plutôt que 4%), intégrés à une base de crème de jour.

Pour le reste, le conseil d'un autobronzant réussi reste le même : la peau doit être préalablement exfoliée et bien hydratée.

## UNE JOURNÉE DÉTOX PAR SEMAINE

Pour purifier son organisme avec un effet visible sur le visage, il faut s'offrir une cure détox, une fois par semaine :

Ce jour-là, vous décidez de ne manger que si vous avez faim et de consommer beaucoup de légumes à feuilles vertes, sous forme de jus mixés, de soupes ou de salades fraîches.

On peut aussi adapter la recette du guacamole en ajoutant à l'avocat, du persil, du chou kale, de l'épinard... Il s'agit d'avoir une alimentation moins riche que d'habitude et de réduire le superflu comme les sucreries ou les féculents.

Vous pouvez boire des tisanes drainantes à base d'artichaut, de fumeterre ou de pissenlit. Après cette cure, de petites imperfections de la peau peuvent apparaître. Mais, passés quelques jours, le teint est nettement plus pur.

Ces cures sont particulièrement intéressantes aux intersaisons, à l'automne et au printemps.

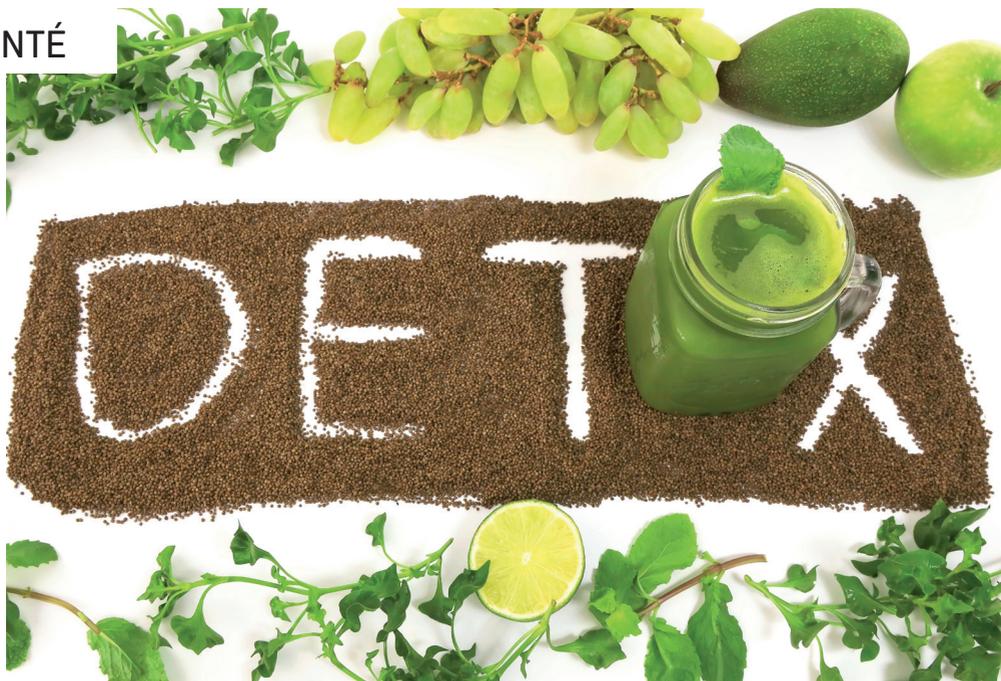
## La peau a besoin d'équilibre nutritionnel et d'une bonne hygiène de vie !



Comment illuminer votre teint au printemps ?



Scannez-moi



## Le BOULEAU, idéal pour une cure DÉTOX au printemps

Au printemps, les pharmacies proposent souvent du jus ou de la sève de bouleau réputés pour leurs vertus détoxifiantes. Cette popularité n'est pas sans raison, car le bouleau possède des propriétés diurétiques avérées, ce qui lui a valu la reconnaissance de l'Agence européenne du médicament. En effet, le bouleau est un allié de choix pour débarrasser votre organisme des toxines accumulées pendant l'hiver. En utilisant des produits à base de bouleau, vous pouvez aider votre corps à éliminer les déchets de manière naturelle et efficace. N'hésitez pas à consulter votre pharmacien ou votre médecin pour trouver la solution de détoxification la mieux adaptée à votre corps et à vos besoins.

Éliminer, c'est justement ce qu'il nous faut quand, au sortir de l'hiver, on se sent un peu "lourd" et la mine grise. C'est également au printemps que la sève de bouleau est récoltée, notamment dans les Hautes-Alpes et le Jura. C'est donc le bon moment pour en profiter !

Sève, bourgeons, feuilles... toutes les parties de l'arbre peuvent être utilisées en phytothérapie.

### LES BOURGEONS DE BOULEAU POUR FACILITER L'ÉLIMINATION DES DÉCHETS

Les bourgeons de bouleau abritent, dans leur tissu embryonnaire, des phytohormones de croissance qui activent les organes de filtration que sont le foie et les reins. Non seulement ils renforcent les capacités d'épuration de l'organisme, mais ils facilitent aussi l'élimination des produits de dégradation du cholestérol (acide biliaire) et de la viande (acide urique et urée).

Grâce à cette propriété, ils limitent la manifestation de rhumatismes comme la goutte, et la formation de calculs biliaires ou urinaires.

#### Comment consommer des bourgeons de bouleau ?

On opte pour un macérât glycéринé de bourgeons en cures de trois semaines, entrecoupées de pause d'une semaine.

### LES FEUILLES DE BOULEAU, POUR AVOIR MOINS DE CELLULITE

Ce sont les plus utilisées en phytothérapie car elles servent à préparer le jus de bouleau. Riches en flavonoïdes et en potassium aux vertus diurétiques, elles améliorent les problèmes de rétention d'eau ou de cellulite. Grâce à leurs dérivés salicylés, elles sont également anti-inflammatoires. Une double action qui limite le risque d'infection et l'inflammation des voies urinaires.

#### Comment consommer des feuilles de bouleau ?

On les consomme en tisanes, une cuillerée à soupe de feuilles par bol, trois à quatre fois par jour, ou en jus ou en ampoules prêts à boire, en cure de trois semaines toujours, à renouveler éventuellement une fois, mais pas au-delà afin de ne pas fatiguer les reins.

### LA SÈVE DE BOULEAU, POUR FAIRE LE PLEIN DE MINÉRAUX

#### Quand faire une cure de bouleau ?

Aussi appelée eau de bouleau ou "élixir de vie", la sève de bouleau est récoltée au printemps, en mars et en avril, quand elle remonte des racines vers les branches.

On la récupère en perçant légèrement le tronc de l'arbre : on fait un petit trou à l'aide d'une mèche (une sorte de robinet) et on insère un tuyau qui permettra à la sève de s'écouler goutte par goutte vers le récipient choisi.

#### Quels sont les effets de la sève de bouleau ?

Le principal atout de la sève de bouleau ? En plus d'être drainante, elle contient des minéraux alcalinisants : calcium, magnésium, potassium et silicium.

À ce titre, elle améliore le tissu conjonctif, le cartilage et l'os, et elle contrecarre l'excès d'acide urique (la goutte). Diurétique et antispasmodique, elle est intéressante en cas de colique néphrétique, à raison d'une cuillerée à soupe toutes les 2 heures dans les suites immédiates.

Bien qu'il n'existe pas d'études scientifiques probante sur le sujet, la sève de bouleau est aussi historiquement utilisée contre les calculs rénaux, les ulcères, l'eczéma ou encore les douleurs articulaires.

#### Comment consommer la sève de bouleau ?

On la consomme fraîche, en raison de sa teneur en protéines. Elle peut être conservée au réfrigérateur et consommée sous 3 à 4 semaines maximum. On peut la stabiliser en y ajoutant du jus de citron, des bourgeons de plantes ou un peu d'alcool végétal pour stabiliser la fermentation de la sève

Elle est vendue en pharmacie, et se conserve au réfrigérateur. La dose conseillée est de 2 cuillerées à soupe, le matin à jeun, pendant trois semaines.

### A noter

Ne pas confondre le jus de bouleau et la sève de bouleau

Ces deux liquides possèdent une action dépurative et diurétique, mais ne sont pas obtenus de la même façon.

Le jus de bouleau est obtenu par décoction des feuilles de bouleau, riches en minéraux et flavonoïdes (antioxydants). Plus concentré, il se boit dilué dans un grand verre d'eau, contrairement à la sève de bouleau qui se boit pure.

La sève, elle, est récoltée directement à partir du tronc de l'arbre.

La sève de bouleau est plus chère que le jus de bouleau.



### Sève bouleau : bienfaits & conseils d'utilisation



Scannez-moi

# NEP

la marque





# Tout savoir sur LA MAMMOGRAPHIE

Le dépistage organisé du cancer du sein ne mobilise qu'environ la moitié des femmes âgées de 50 à 74 ans, avec un taux de participation de seulement 52 %. De plus, environ 10 à 15 % des femmes optent pour une démarche de dépistage individuelle. Cette réticence peut être attribuée en partie aux incertitudes soulevées par certaines études.

Cependant, il est important de rappeler que le dépistage précoce est essentiel pour une prise en charge efficace du cancer du sein. Les examens de dépistage, tels que la mammographie, peuvent permettre une détection précoce de la maladie, augmentant ainsi les chances de guérison et de survie. Il est donc essentiel de discuter avec votre médecin des options de dépistage qui conviennent le mieux à votre âge et à vos antécédents médicaux.

## SEULE LA MAMMOGRAPHIE VOIT CERTAINES ANOMALIES

La mammographie – examens aux rayons X – est capable de détecter des microcalcifications, de minuscules dépôts de calcium dans le sein qui peuvent révéler un début de cancer. Ces lésions très petites (moins de 1 mm) sont difficiles à repérer à la palpation.

D'autres anomalies ne sont détectées qu'en mammographie (asymétrie de densité, distorsion architecturale...).

## LA MAMMOGRAPHIE COMPLÈTE LA PALPATION DES SEINS SANS LA REMPLACER

Une radio du sein donne une bonne vision d'ensemble. Mais certaines zones restent plus ou moins aveugles, comme l'arrière du mamelon ou le haut du sein. C'est pourquoi une palpation doit être effectuée avant l'examen.

## CERTAINS SEINS SONT PLUS LISIBLES QUE D'AUTRES

Les seins denses, qui comportent peu de graisse, donnent une image plus difficile à interpréter. La mammographie doit alors être complétée par une échographie.

À l'inverse, les seins riches en graisse donnent une image contrastée, qui fait ressortir les anomalies.

## PLUSIEURS CLICHÉS SONT NÉCESSAIRES

Lors d'un examen de dépistage, deux clichés sont effectués : de face et en oblique. Si une anomalie est détectée, on en fait un de profil, pour mieux la localiser.

En cas de microcalcifications, une image "agrandie" est réalisée.

## OUI, COMPRIMER LE SEIN EST UTILE

Lors de l'examen, le sein est bloqué entre deux plaques. Ce n'est jamais agréable et, parfois, douloureux. Néanmoins, cette compression se justifie :



Elle permet de bien dissocier les différentes structures du sein. À l'image, il y a moins de superpositions, ce qui aide à détecter une éventuelle anomalie.

## UNE PROTHÈSE MAMMAIRE NE GÊNE PAS L'EXAMEN

La mammographie peut être pratiquée même en présence d'une prothèse mammaire, sans risque de l'endommager. Dans ce cas, on effectue un cliché supplémentaire de face, après avoir légèrement refoulé l'implant, afin de mieux voir le sein.

## LES HOMMES AUSSI PEUVENT FAIRE UNE "MAMMO"

Même s'il est rare (moins de 1 % des cas), le cancer du sein chez l'homme s'explore aussi en mammographie.



On fait un cliché en oblique, comme pour une femme qui a de tout petits seins. Une image de face est souvent réalisable.



## IL FAUT CONSERVER SES CLICHÉS

Il est toujours intéressant de comparer l'image d'un sein à plusieurs années d'intervalle. Les radiologues recommandent donc d'apporter ses anciens clichés le jour de l'examen.

## ON REPART AVEC UN BILAN

La patiente se voit remettre un compte rendu et le résultat de sa mammographie selon une classification établie par l'American college of radiology.

**ACR 1 signifie normal.**

**ACR 2 : bénin.**

**ACR 3 : probablement bénin mais à surveiller.**

**ACR 4 : lésion indéterminée ou suspecte.**

**ACR 5 : anomalie évoquant un cancer.**

Les ACR 4 et 5 impliquent des examens complémentaires. Dans le cadre du dépistage organisé, les mammographies classées 1 et 2 sont revues en deuxième lecture par un second radiologue.

Comment se déroule  
une mammographie ?



Scannez-moi



TOUS VOS MAUX  
MÉRITENT **URGO**

**URGO\***  
s'engage avec

reforestACTION  
retrouvez-nous ici



Gèle les verrues au cœur en 1 seul traitement

VU À LA  
**TV**



Prêt à l'emploi



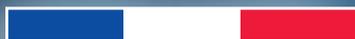
Adapté pour  
les enfants dès 4 ans



Embout spécifique



Peut traiter 15 verrues



LABORATOIRE FRANÇAIS\*\*

Dès 4 ans

\*Au nom des Laboratoires Urgo Healthcare

\*\*Fabriqué aux Pays-Bas

URGO Verrues / Traitement par cryothérapie. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Indication : Traitement des verrues par cryothérapie. Dès 4 ans. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien et consultez la notice avant utilisation. Koninklijke Utermöhlen NV - Distributeur : Laboratoires URGO Healthcare - 21300 CHENÔVE - RCS DIJON 798 251 559 - Capital social 56 280 458 €. 02/2023



## Comment gérer une OTITE chez bébé ?

Les bébés sont souvent sujets aux otites, qui peuvent être déclenchées par une poussée dentaire ou une infection ORL. Il est important de savoir identifier les signes de cette affection et de prendre les mesures nécessaires pour la traiter.

Les symptômes d'une otite chez un bébé peuvent inclure une douleur à l'oreille, une fièvre, une perte d'appétit et une irritabilité accrue.

Si vous remarquez ces signes, il est recommandé de consulter rapidement un médecin.

### QU'EST-CE QU'UNE OTITE ?

Une otite est une inflammation ou une infection du conduit auditif ou de l'oreille moyenne. Elle peut être due à un virus ou à une bactérie. Le plus souvent, son origine est la rhinopharyngite. Elle est caractérisée par une inflammation, qui a pour conséquence de boucher le conduit de la trompe d'Eustache. Ainsi, des sécrétions s'accumulent dans l'oreille moyenne.

### QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE L'OTITE CHEZ LE BÉBÉ ?

Chez le bébé, les symptômes de l'otite peuvent être plus difficiles à reconnaître que chez un enfant plus âgé. Il faut donc être vigilant aux éventuels changements de comportement de votre nourrisson.

### QUELS SONT LES SIGNES D'UNE OTITE CHEZ UN BÉBÉ ?

Le principal symptôme évocateur d'une otite chez le bébé est l'apparition d'une fièvre supérieure à 38,5 et persistant plus de 48 heures. Il faut donc être vigilant à ce signe si votre

bébé a une otite à 6 mois, 9 mois ou 2 ans. Elle peut être associée à une douleur intense que le bébé exprime par des pleurs ou une irritabilité.

L'otite est très souvent une complication d'une poussée dentaire ou survient après une rhinopharyngite. Elle peut également être provoquée par un reflux gastro-oesophagien. De manière générale, tout ce qui se passe dans la bouche de bébé peut favoriser la survenue d'une otite.

### Plusieurs changements de comportement peuvent vous indiquer une otite chez un bébé :

- des pleurs inexplicables ;
- des réveils la nuit ;
- un manque d'énergie ;
- un refus du biberon ;
- des troubles digestifs.

Vous vous demandez sûrement combien de temps va durer la fièvre de votre bébé en cas d'otite. Généralement, la fièvre s'atténue au bout de quelques jours. N'hésitez pas à surveiller la température de votre enfant pour vérifier qu'elle diminue bien.

Il est tout à fait possible que votre bébé ait une otite sans fièvre. C'est généralement le cas de l'otite externe.

### Les symptômes de l'otite chez le bébé sans fièvre sont alors les suivants :

- une douleur plus importante lorsque l'on touche au pavillon de l'oreille ;
- bâiller ou souffler doucement du nez aide à soulager les symptômes.

## QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'OTITES ?

### Chez le bébé on observe le plus souvent trois types d'otites :

- l'otite sérumoqureuse ;
- l'otite congestive ;
- l'otite moyenne aiguë purulente.

#### L'otite sérumoqureuse

La plus fréquente, elle touche un enfant sur deux, est l'otite sérumoqureuse. Elle est asymptomatique, passe le plus souvent inaperçue et survient le plus souvent à la suite d'une obstruction nasopharyngée. Seule l'auscultation du tympan par le médecin avec un otoscope permet d'établir le diagnostic. La pédiatre insiste d'ailleurs sur la nécessité de toujours vérifier les oreilles des bébés, même si ce n'est pas l'objet du rendez-vous car ce type d'otite si elle persiste plus de 3 à 6 mois peut entraîner des pertes d'audition.

#### L'otite congestive

Le deuxième type d'otite retrouvée chez l'enfant est l'otite congestive, elle est souvent associée à une infection virale.

Y a-t-il un lien entre l'otite chez le bébé et les dents ?

En fait, l'otite congestive peut également avoir pour origine une poussée dentaire, elle peut être douloureuse et parfois associée à une petite fièvre.

#### L'otite moyenne aiguë purulente

Le troisième type d'otite que l'on retrouve chez le bébé est l'otite moyenne aiguë purulente. Elle est très douloureuse et souvent associée à de la forte fièvre. Certains symptômes ne sont toutefois pas évidents à relier immédiatement à l'otite mais en cas de doute, une consultation s'impose.

## COMMENT SOIGNER UNE OTITE CHEZ UN BÉBÉ ?

L'otite n'impose pas nécessairement un traitement. La première chose à faire va être de décongestionner le nez et de moucher régulièrement le bébé. Que l'otite soit virale ou bactérienne on pourra prescrire des antalgiques pour soulager la douleur. Dans certains cas, un traitement local à base de corticoïdes et un décongestionnant par inhalation seront prescrits. Concernant les antibiotiques, ils sont réservés aux otites moyennes aiguës purulentes. L'antibiotique recommandé en première intention dans le cas d'une otite chez un bébé est l'amoxicilline.

Seul le médecin, en fonction du type d'otite, pourra décider de la mise en place de tel ou tel traitement. Il est très important que les parents ne prennent pas eux-mêmes l'initiative d'administrer un médicament.

## PEUT-ON PRÉVENIR LES OTITES ?

Le seul moyen de prévenir l'otite est de veiller à nettoyer correctement le nez du bébé (matin et soir) plusieurs fois par jour avec du sérum physiologique, même lorsqu'il n'est pas malade. Pour les plus grands, outre le nettoyage régulier du nez, il est important de leur apprendre rapidement à se moucher.

### Faut-il éviter les bains ?

En cas d'otite moyenne aiguë, cela ne pose pas de problème. En revanche, en cas d'otite externe (infection du conduit auditif et non du tympan), il est préférable de limiter les shampoings et l'entrée d'eau dans l'oreille. Une astuce : pour que l'eau ne pénètre pas dans l'oreille, on peut rincer la tête du bébé avec un gobelet. La piscine est aussi déconseillée en cas d'otite externe, cela favorise la transmission des infections.

Pieds ouverts  
de sèrie

**Nouveauté**



**2 avantages non négligeables**  
pour faciliter l'observance.

Possibilité de découvrir  
le ventre

Pieds ouverts  
de sèrie



**La science au service de la compression veineuse**  
Dispositif médical de compression veineuse élastique  
Laboratoires INNOTHERA - 22, avenue Aristide Briand - 94110 Arcueil - France - INN2301011 -  
Dispositif médical, **CE**, consultez l'étiquetage pour plus d'informations.

[www.smartleg.fr](http://www.smartleg.fr)





## ONGLES qui CASSENT : Nos conseils pour les renforcer

Des ongles mous, cassants, fendus ou qui se dédoublent peuvent être un problème esthétique, mais c'est également un signe de fragilité des phanères. Pour redonner de la vitalité à vos ongles et les rendre plus beaux que jamais, il est important de suivre les recommandations d'un spécialiste.

Les ongles et les cheveux sont le reflet d'une personne : comme ils ont besoin de nombreux nutriments pour être bien, si l'organisme en manque, cela se voit à leur allure. Un ongle sain est composé d'eau, de kératine, de calcium, de fer et également d'acides aminés. Lorsqu'il lui manque un de ces éléments, il perd son équilibre et se fragilise : il se casse ou se dédouble. Aucun de ces nutriments ne devrait être en carence pour que les ongles soient en bonne santé, ce qui se fait notamment par le biais d'une alimentation équilibrée.

### CE QUE NOS ONGLES DISENT DE NOUS

Il arrive que la beauté de nos ongles soit perturbée par des éléments indépendants de notre alimentation, comme les changements de saison, le froid. Notre état de santé général par exemple, peut bien souvent se lire sur nos mains. Des maladies comme le cancer fragilisent beaucoup les ongles en créant des carences en vitamines et silicium, tout comme les traitements anticancéreux. C'est le cas également des maladies chroniques telles que le diabète ou les troubles cardiaques qui font que la surface de l'ongle s'épaissit, précisent les spécialistes.

## POUR DE BEAUX ONGLES

Complément alimentaire  
Cheveux & Ongles  
Nep La Marque.

Prix **24,99€**



**Bien sûr, les ongles peuvent aussi devenir cassants par notre faute :**

- manucures mal réalisées à la maison (au cours desquelles on repousse la cuticule trop souvent ou trop vigoureusement)
- microchocs répétés
- utilisation de produits chimiques sans gants
- pose de faux ongles peu professionnelle où la matrice de l'ongle est poncée.

### COMMENT AVOIR DES ONGLES SOLIDES ?

Soigner durablement la surface de l'ongle est primordial pour s'assurer qu'il reste sain et dur. Cela passe par le fait d'adopter une bonne hydratation ainsi qu'une alimentation variée et riche en vitamines (à trouver dans les fruits et légumes), mais aussi en protéines (d'origine animale ou végétale) et en fer. Les ongles, comme les cheveux, sont une matière morte. Ils ne peuvent donc pas autogérer leur nutrition, c'est à nous qu'il revient de leur apporter du gras pour les garder en bonne santé.

**Autre réflexe pour les protéger :** toujours recouvrir vos ongles avec une base traitante revitalisante à base de minéraux, calcium et silicium pour former un "bouclier" contre les agressions extérieures. En effet, si vous faites une manucure, cela créera une couche protectrice entre l'ongle et le vernis qui évitera que les pigments de couleur ne le détériorent. Mais un ongle nu a tout de même besoin d'être protégé de l'humidité, des microchocs...

### COMMENT ÉVITER LES ONGLES CASSANTS ?

Le premier réflexe sera de limiter la fragilisation des ongles par les agressions extérieures et sa perte en eau (contacts avec des produits chimiques ou jardinage sans gants, application de vernis à ongles sans base...).

Mais il est aussi essentiel d'hydrater la surface de l'ongle. Pour cela, les expertes ont un rituel imparable : tous les 2 jours, appliquez un beurre hydratant sur tout le pourtour de vos ongles, y compris sur les cuticules, afin de maintenir une plus forte unité entre les couches. Car, comme un livre, un ongle est fait de différentes couches. S'il est cassant, c'est comme si les pages volaient au vent ; or ce qu'on veut, c'est les sceller les unes aux autres pour que l'ongle soit bien robuste.



### LIMITEZ LE VERNIS ET LES SEMI-PERMANENTS

Porter du vernis toute l'année sans faire de pause, peut se révéler nocif pour les ongles... Si vous devez en porter par obligation professionnelle, alternez avec un vernis brillant durcisseur. Vos mains auront l'air soignées, et ce vernis transparent jouera son rôle traitant. Autre souci, les faux-ongles ou les semi-permanents. À éviter le temps que vos ongles retrouvent une santé. Si vous ne pouvez vous en passer, laissez respirer vos ongles au moins trois mois entre deux poses. Le moment le plus délicat reste la dépose : si elle est mal faite ou avec des outils en métal, la plaque de l'ongle risque d'être abîmée. Des micro-fissures se forment et l'ongle repousse fragilisé. Attention de plus à ne pas abuser du bloc polissoir, il peut être redoutable en affinant exagérément l'épaisseur de l'ongle !



### ÉVITEZ L'EAU ET LES PRODUITS CHIMIQUES

C'est la cause la plus fréquente de la fragilité des ongles. Si vous êtes dans l'obligation de vous laver les mains très souvent, toutes les heures par exemple, vos ongles risquent fort d'en souffrir. Idem si vous bricolez : les produits chimiques abîment les ongles, a fortiori quand ils sont déjà fragilisés. La parade, c'est de porter des gants pour les travaux ménagers, pour le bricolage et de masser une noisette de crème très hydratante et réparatrice sur les mains et les ongles, après chaque lavage. Pour sécher vos mains, une serviette vaut mieux qu'un sèche-mains dont l'air chaud est desséchant.



### FAITES DES CURES DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Ces produits sont destinés le plus souvent à la fois aux cheveux et aux ongles, car ce sont tous les deux des phanères. Ils contiennent plusieurs vitamines du groupe B et des acides aminés soufrés. Ils font du bien aux ongles à long terme, le traitement doit donc durer six mois minimum. On peut prendre une demi-dose par rapport aux préconisations, mais on la prendra deux fois plus longtemps. Attention également aux régimes alimentaires carencés : quand on est végétarien ou qu'on est un peu difficile sur la nourriture, on peut manquer d'éléments nutritifs nécessaires à la bonne santé des ongles.



**THUASNE**

# *Un brin de légèreté* pour vos jambes<sup>(1)</sup>

**VENOFLEX FASTLIN**

**CHAUSSETTE  
DE COMPRESSION  
MÉDICALE  
POUR FEMME  
ET HOMME**

*Nouveau  
coloris*

**BLEU  
AZUR**



(1) Données internes de marquage CE - indication des produits Venoflex pour le soulagement des jambes lourdes. Venoflex FAST Lin, chaussettes de compression médicale pour homme et femme. Venoflex FAST Lin est un dispositif médical. Les données relatives au marquage CE sont disponibles sur [www.thuasne.com](http://www.thuasne.com). Lire attentivement les instructions d'utilisation, indications et contre-indications des produits. En cas de doute, consultez un professionnel de santé.

Photos: Studio Caterin, Dmitriy Yakovets/Shutterstock.com. Date de mise à jour: 01/2023. Réf.: 2301006



Thuasne - 120, rue Marius Aujan  
92300 Levallois-Perret France

Thuasne SAS - SIREN/RCS Nanterre 542 091 186 - Capital 1 950 000 euros - 120, rue Marius Aujan 92300 Levallois-Perret (France)



## Les solutions pour ne plus avoir les PIEDS SECS

Avoir des pieds secs, en particulier au niveau des talons, et de la corne sous les pieds est une condition courante, mais facile à traiter.

Si vous cherchez à améliorer la santé et la beauté de vos pieds, il est important de connaître les traitements appropriés pour lutter contre les pieds secs et hydrater en profondeur cette partie du corps.

### POURQUOI ON A LES PIEDS SECS ?

Les causes des pieds secs sont diverses.

**L'aspect physiologique :** certaines personnes ont une peau plus sèche que d'autres. Nous effectuons une moyenne de 7 000 pas par jour, c'est pour cette raison que la peau de la plante des pieds est 7 fois plus épaisse que celle du reste du corps. De plus, le pied est naturellement pauvre en glandes sébacées qui nourrissent la peau. Aussi, avec l'âge, les pieds produisent de moins en moins de sébum et donc deviennent de plus en plus secs.

**Les chaussures :** certains types de chaussures comme les claquettes, les mules qui sont sans emboîtement extérieur favorisent la sécheresse et la corne sous les pieds, car les talons tapent à chaque pas. Ce geste répété irrite la peau qui s'épaissit.

**Un trouble d'appui :** un pied en valgus, une jambe légèrement plus courte que l'autre entraînent une utilisation non symétrique des pieds et davantage de risque d'avoir les pieds secs, les pieds fendillés.

**Un facteur climatique :** le froid hivernal favorise le dessèchement de la peau. Quant à l'été, la marche pieds nus ou dans des nus pieds augmente le risque d'agressions extérieures au niveau des pieds.

### DES PIEDS DOUX ET RÉPARÉS

Crème pieds nutritive réparatrice  
Nep La Marque - Prix **8,99€**



Crème pieds Hydra Protection  
Nep La Marque - Prix **12,99€**



## QUELS SONT LES SYMPTÔMES DES PIEDS SECS ?

Les pieds secs sont rugueux, peu confortables. Les pieds peuvent être fendillés au niveau du talon, ainsi qu'en arrière du gros orteil là où la voûte plantaire commence, ainsi qu'au niveau du pourtour des ongles et de la pulpe des orteils.

Les pieds fendillés peuvent s'aggraver et souffrir de crevasse, une plaie ouverte. Ils peuvent aussi avoir des irritations couplées à des démangeaisons, le pied sec pouvant se coupler avec une mycose.

## LES PERSONNES À RISQUE DE PIEDS SECS

Les femmes sont plus touchées par les pieds secs que les hommes.

**La raison ?** Leurs pieds sont davantage mis à contribution en raison du port de chaussures à talons. Elles ont également plus de corne.

Les personnes diabétiques peuvent être plus touchées, d'où l'extrême importance de prendre soin de leurs pieds. C'est aussi le cas des personnes souffrant d'insuffisance veineuses, des femmes ménopausées, des personnes ayant suivi certains traitements de chimiothérapies.

Les sportifs pratiquant la marche prolongée ou la course sollicitent également de façon répétée les pieds. Sans oublier également les personnes ayant des orteils de grande taille ou une peau fine. Ces caractéristiques rendent les pieds davantage sujets aux frictions dans les chaussures, ou plus sensibles à la pression. Et les patients atteints de déformation des pieds ou des orteils (cors, durillons en cas d'hallux valgus, d'orteil en marteau, en griffe, et de pied plat ou creux. Et il y a aussi les personnes âgées dont la peau des pieds a tendance à se dessécher, à s'affiner et à devenir plus sensible aux compressions et aux irritations.

Il est rare que les bébés et les enfants aient les pieds secs. Lorsque c'est le cas, c'est dû à une pathologie de type eczéma atopique.

## LES TRAITEMENTS DES PIEDS SECS

En cas de pieds secs, fendillés, avec de la corne, il est important d'en prendre soin quotidiennement à la maison, et au besoin de consulter un pédicure podologue si l'aspect des pieds ne s'améliore pas.

## COMMENT AVOIR LES PIEDS DOUX ?

Tout d'abord, il est important de laver ses pieds tous les jours ! On opte pour de l'eau tiède et on évite les bains de pieds prolongés qui assèchent la peau.

On complète par une hydratation quotidienne afin d'assouplir et régénérer. On choisit des crèmes avec des agents émou-

lients, nourrissants, hydratants tels que la glycérine, la karité, les huiles végétales, le panthénol (pro-vitamine 5).

Si l'on souhaite s'offrir un bain de pieds maison, il ne doit pas durer plus de 5 à 10 minutes et pas plus d'une fois par semaine.

On peut aussi, une fois par semaine maximum, râper les zones sèches. On utilise la râpe sous la douche, sur une peau humide. C'est moins agressif que sur une peau sèche.

## COMMENT HYDRATER EN PROFONDEUR SES PIEDS ?

Il est important d'appliquer sur les pieds secs, les pieds fendillés, une crème hydratante quotidiennement. Mais pas n'importe laquelle ! Il faut choisir une crème spécifique pour pieds secs, pour talons fendillés.

Le matin ou le soir ? De préférence, on applique la crème pour pieds secs le soir. Elle va pénétrer et durer plus longtemps. Une petite noisette suffit pour masser le pied sec, le talon fendillé durant une à deux minutes.

Hydrater ses pieds secs ainsi quotidiennement permet de constater une amélioration en une semaine à dix jours environ.

### A noter

En parallèle, il faut s'assurer d'avoir un apport suffisant d'eau, entre 1,5 l et 2 l par jour. Et il est conseillé de limiter sa consommation de thé vert. Ce dernier est diurétique. Il fait 'fuir' l'eau des cellules du corps.

## QUE FAIRE CONTRE LA CORNE SOUS LE PIED ?

Il faut prodiguer les mêmes soins que pour les pieds secs et, en cas de crevasse, appliquer une crème cicatrisante en quantité importante le soir. Il ne faut pas hésiter, si la crevasse est importante, à resserrer la plaie en y appliquant des sutures cutanées adhésives.

Et si ces traitements maison ne donnent pas d'assez bons résultats, il ne faut pas hésiter à consulter un pédicure-podologue. Ce dernier propose des soins <sup>mé</sup>dicaments <sup>dic</sup>approfondis. Il utilise des lames de bistouri pour couper la peau morte juste aux bons endroits. Il prodigue également des conseils sur le choix des chaussettes, de préférence en fibres naturelles et sans couture, sur les chaussures, les habitudes quotidiennes.



# RECETTES

de saison



## L'asperge



Qu'elles soient vertes ou blanches, les asperges annoncent la véritable arrivée du printemps. Dépêchez-vous d'en profiter car leur pleine saison est courte, vous avez jusqu'à début juin pour tester ces recettes.

### Risotto aux asperges

Prélevez les pointes de 24 asperges vertes. Détaillez les tiges en tronçons d'1 cm. Ébouillantez-les 5 minutes. Faites fondre 25 g de beurre dans un faitout. Ajoutez 250 g de riz arborio. Mélangez. Déglacez avec 15 cl de vin blanc sec. Versez environ 1,5 litre de bouillon de poule, louche par louche, en remuant. En fin de cuisson, incorporez les tronçons d'asperges, puis 30 g de parmesan râpé. Servez avec les pointes, poêlées dans 1 noix de beurre.

### Velouté printanier

Pelez 1 oignon et coupez-le grossièrement. Faites-le revenir dans une poêle chaude huilée. Ajoutez 250 g d'asperges vertes coupées en tronçons. Laissez cuire 3 mn avant d'ajouter 350 g de fonds d'artichaut coupés en cubes. Laissez cuire 5 mn, versez 50 cl de bouillon, ajoutez 1 gousse d'ail écrasée, couvrez et laissez cuire 25 mn. Laissez refroidir avant de mixer le tout. Ajoutez 20 cl de lait de coco et 8 feuilles de basilic, mixez à nouveau. Salez, poivrez. Mélangez, décorez de feuilles de basilic et servez chaud ou froid.

### Asperges en gratin

Pelez 16 asperges et coupez leur talon. Précisez-les 6 minutes à la vapeur. Répartissez-les au centre de 4 tranches de dinde et formez des rouleaux. Disposez-les dans un plat à gratin. Délayez 40 g de féculé dans 10 cl de crème légère. Ajoutez 40 cl de lait et 1/2 cube de bouillon émietté. Faites épaissir à feu moyen, en fouettant. Nappez les rouleaux de cette béchamel. Parsemez de comté râpé. Enfourez pour 20 minutes à 180 °C.

### Oeuf cocotte aux asperges

Pour faire goûter les asperges aux enfants : coupez 2 asperges cuites en tronçons. mettez-les dans un ramequin passant au four, recouvrez de 1 c. à s. de crème fraîche et cassez 1 oeuf. Salez, poivrez, parsemez de ciboulette ciselée et de gruyère râpé. enfourez 5 min et servez aussitôt, avec une salade verte et des mouillettes (de pain ou de pointes d'asperges !)

### Smoothie pommes, asperges

Laver et découper en morceaux 2 pommes et 3 asperges. Détailler 1 bulbe de fenouil en morceaux. Peler 1 citron jaune. Passer tous les ingrédients à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus. Verser dans les verres et déguster au plus vite.

# NEP

la marque



Instagram : @neplamarque

Facebook : <https://www.facebook.com/NEPLaMarque>

web : <https://neplamarque.com/>