



BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO



CHOUX DE BRUXELLES BRAISÉS À LA MARJOLAINE

14	choux de Bruxelles (360 g), coupés en deux ou en quatre
1	échalote française (40 g), hachée finement
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
30 g	(1/4 tasse) de pignons (noix de pin)
250 ml	(1 tasse) de bouillon de poulet
15 ml	(1 c. à soupe) de marjolaine fraîche, hachée
65 ml	(1/4 tasse) de crème 15%
Sel et poivre au goût	

Dans une grande poêle, faire sauter les pignons dans 15 ml (1 c. à soupe) de beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en les brassant constamment pour ne pas les brûler. Retirer de la poêle et réserver.

Ajouter les choux et cuire 2 minutes en brassant. Ajouter le bouillon, couvrir, et laisser mijoter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 7 minutes. Découvrir, et continuer à laisser mijoter, jusqu'à ce que le liquide soit évaporé, environ 7 minutes.

Entre-temps, dans un petit poêlon, attendrir l'échalote dans le reste du beurre à feu moyen-doux, puis la transférer dans la grande poêle avec les choux. Ajouter la marjolaine hachée et la crème. Cuire à feu doux, en brassant, environ 3 minutes.

Saler et poivrer. Ajouter les noix de pin et servir.

PRÉPARATION : 5 MIN
CUISSON : 25 MIN
TOTAL : 30 MIN

120 CALORIES/PORTION
DONNE 4 PORTIONS

WWW.SOSCUISINE.COM

ORGANISEZ MOI!

ORGANISATION@JOURNALMTL.COM



LINDA SAUVÉ

auteure du livre *Organise-moi ça!*

PRÉVENTION DU CANCER

L'alcool pendant la grossesse : non merci!

La consommation d'alcool pendant la grossesse peut causer de sérieux problèmes à l'enfant à naître en perturbant le développement de plusieurs organes, en particulier le cerveau.

Il s'agit d'une situation préoccupante car les troubles causés par l'alcoolisation fœtale sont actuellement une des principales causes de déficience intellectuelle en Amérique du Nord, à égalité avec la trisomie 21 (mongolisme).

DES BÉBÉS VULNÉRABLES

L'alcool traverse très facilement le placenta et se retrouve rapidement dans le sang du fœtus. Cependant, contrairement aux adultes qui sont capables de transformer l'alcool en produit moins toxique par l'action d'une enzyme au niveau du foie, le foie du fœtus est immature et n'arrive pas à détoxifier l'alcool aussi efficacement. En conséquence, l'alcool présent dans le sang du fœtus est en contact très étroit avec les organes du futur bébé et peut ainsi interférer avec leur développement normal.

DE GRAVES CONSÉQUENCES POUR L'ENFANT

Le syndrome d'alcoolisation fœtale regroupe l'ensemble des anomalies qui sont associées à la consommation d'alcool pendant la grossesse. En Amérique du Nord, près de 3 enfants sur mille sont affectés par les troubles liés à l'alcoolisation fœtale et on estime qu'à l'heure actuelle 1 % de la population québécoise est directement touchée par ce syndrome.

Parmi ces troubles mentionnons un retard de croissance généralisé (poids,

taille, crâne) ainsi que plusieurs anomalies physiques : petite ouverture des yeux, lèvre supérieure mince, absence de sillon entre le nez et la bouche, oreilles basses et décollées.

Cependant, la principale conséquence de l'alcoolisation fœtale est l'apparition de plusieurs problèmes au niveau du système nerveux, en particulier dans le fonctionnement du cerveau.

À l'âge préscolaire, les enfants touchés par l'alcoolisation fœtale ont souvent d'importants retards de développement physique (parole, propreté, marche, mastication) et le quotient intellectuel de ces enfants est nettement plus bas que la moyenne (aux environs de 65-70, ce qui est considéré comme synonyme de déficience légère). Ils éprouvent en conséquence de nombreux problèmes d'apprentissage à l'âge scolaire (déficit d'attention et de mémoire, hyperactivité, difficulté à comprendre les concepts abstraits — mathématiques, argent, temps —, etc.), ainsi que des comportements sociaux anormaux (impulsivité, difficulté à communiquer, mauvaise perception des règles sociales, etc.).

Ces troubles continuent à l'âge adulte et les personnes touchées par le syndrome d'alcoolisation fœtale ont de multiples problèmes

d'autonomie et ont souvent bien de la peine à conserver un emploi ou encore à s'occuper de tâches quotidiennes comme l'achat de nourriture et l'entretien d'un logement.

MÊME À NOËL ?

En ce temps de fêtes et de réjouissances, il est tentant pour les femmes enceintes de prendre « un p'tit verre » pour souligner l'événement. Cependant, il n'y a pas d'informations claires et précises sur la quantité minimale d'alcool qui pourrait être consommée pendant la grossesse.

Les scientifiques s'accordent pour dire que la consommation de plus de un verre d'alcool par jour entraîne des impacts négatifs sur le système nerveux du fœtus; cependant, des effets néfastes ont également été rapportés pour des doses beaucoup plus faibles et il est possible que l'alcool puisse causer certains dommages même à des quantités minimes. Compte tenu de la gravité des troubles liés au syndrome d'alcoolisation fœtale, il est donc fortement recommandé aux femmes enceintes ou encore à celles qui tentent de le devenir de s'abstenir de boire de l'alcool... même à Noël, malgré la forte tentation. Rien n'est plus important que la santé de l'enfant à naître!



RICHARD BÉLIVEAU

DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale



QUELLE FAMILLE!

La notion de famille n'a plus la même signification aujourd'hui que par le passé. Elle regroupe maintenant les amis, les confrères de classe ou de travail, les voisins.

Voici de petits gestes qui resserrent ces liens et qui réconfortent les cœurs.

- Envoyez une carte de souhaits à des oncles, tantes ou à de la parenté éloignée ou âgée. Dites-leur que vous pensez à eux.
- Gardez les enfants d'un voisin pour qu'il puisse compléter ses emplettes des fêtes.

- Créez de nouveaux rituels pour nourrir de bons souvenirs. Par exemple, une randonnée en forêt la nuit de Noël, à la lueur des lampes de poche, qui se termine autour d'un feu de camp où l'on fera griller des guimauves et chauffer du vin.
- Préparez une recette de biscuits festifs avec un enfant que vous côtoyez rarement durant le reste de l'année.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.