

Air de familles



Isopix

Le diabète de grossesse

Le « diabète de grossesse », que l'on appelle aussi « diabète gestationnel », touche entre 3 et 10 % des femmes enceintes. Il s'agit d'une augmentation du taux de sucre dans le sang de la future maman, qui se manifeste vers la fin du deuxième trimestre ou au troisième trimestre de la grossesse. Il se développe à cause des changements hormonaux qui surviennent durant la grossesse. Lorsqu'il n'est pas bien contrôlé et que le taux de sucre dans le sang reste élevé, il y a des risques pour la maman et le bébé.

Le risque le plus important pour le nouveau-né, c'est un poids trop élevé à la naissance (plus de 4 kg). Il peut en effet entraîner un accouchement difficile et parfois aussi des complications telles que des blessures aux bras au moment du passage des épaules du bébé. Le diabète de grossesse n'augmente pas le risque de malformations de l'enfant ni celui qu'il soit diabétique à la naissance. Par contre, il augmente bel et bien le risque qu'il devienne obèse ou présente un diabète une fois devenu adulte.

Pour la future maman, le principal risque est la toxémie gravidique – plus fréquemment appelée pré-éclampsie – qui associe de l'hypertension artérielle, des œdèmes et une protéinurie (fuite de protéines dans les urines). Le diabète de grossesse augmente également le risque d'accouchement par césarienne ou d'accouchement vaginal plus difficile, à cause du poids du bébé. Les risques d'accouchement prématuré sont également plus élevés. Il est donc important, pour toutes les futures mamans, de se faire dépister et traiter rapidement si le résultat du test est positif.

Julie Rouffiange



Anne Pochet.

À la télé : tous les jours à la

rtbf

sur la Une et la Deux, tous les jours à 12h12 et 17h12 sur



Sur internet (www.one.be) : toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

L'Histoire à table

La moutarde ancienne

La moutarde ancienne est de celles qui ne vous montent pas au nez. Généralement plus douce au goût que la moutarde fine, ses petits grains lui confèrent une texture gourmande qui fait merveille dans la vinaigrette ! D'aucuns disent que les Indiens, les Chinois de la dynastie Chou et les Afghans avant eux en connaissaient déjà le goût. Une chose est sûre : les habitants de la région méditerranéenne en seront friands, particulièrement les Romains qui en imprégnaient leurs plats de viande et de poisson et eurent la bonne idée d'emporter leur « mustum ardens » (moût ardent) en Gaule et en Espagne. Pourquoi ce nom étrange ? Parce que les Romains délayaient les graines de moutarde broyées dans du moût, c'est-à-dire du jus de raisin non fermenté. Une théorie qui paraît plus plausible que celle attribuant le nom du

condiment à Charles le Téméraire qui accorda divers privilèges à la ville de Dijon, dont le droit d'utiliser la devise des ducs de Bourgogne : « Moul't me tarde » (Il me tarde de rentrer). Le « me » aurait été abandonné pour mieux coller à la réputation de Dijon en matière de moutarde. Au fil du temps, le produit sera vendu à la criée « Achetez nos saulces et épices d'enfer ! », servi dans des verres ou placé en pots de grès et de faïence, jusqu'à ce qu'au XVII^e siècle, sa fabrication

fut rigoureusement réglementée. On ne compte plus les épicuriens qui ont glorifié son goût, dont Rabelais, Alexandre Dumas et Brillat-Savarin. En la mêlant à de la menthe et du gingembre, les apothicaires en ont fait quant à eux un remède, fulgurant disait-on, pour réveiller la libido des « femmes froides et paresseuses qui deviennent après quelques cuillerées, des épouses idéales » avant de lui attribuer mille autres vertus pour la santé.

Myriam Bru



Isopix

La recette

Soufflé à la lorraine

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

Pour le soufflé : 100 g de lardons, 1 blanc de poireau, 100 g de fromage râpé, 50 g de farine, 30 g de beurre, 50 cl de lait, cinq œufs, 5 g de sel, 2 g de poivre, 2 g de noix de muscade en poudre.

Pour le moule (quatre moules standards de 12 cm de diamètre) : 20 g de beurre.

PRÉPARATION

Temps de préparation : 35 min. Cuisson : 10 min.

– Beurrez les moules et saupoudrez-les de farine. Réservez au frais.
– Poêlez les lardons environ 8 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réservez sur une feuille de papier absorbant. Lavez le blanc de poireau et

émincez-le finement. Faites-le cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 12 minutes, puis stoppez la cuisson dans un bain d'eau glacée.
– Faites fondre le beurre dans une casserole. Mé-

langez au fouet avec la farine et le lait jusqu'à obtenir une pâte épaisse. – Hors du feu, ajoutez le fromage râpé, le sel, le poivre, la noix de muscade et les jaunes d'œufs à la préparation en continuant de mélanger au fouet.

– Préchauffez le four à 230 °C en mode traditionnel. Montez les blancs en neige bien fermes avec une pincée de sel, puis incorporez-les délicatement à l'appareil. Ajoutez-y les lardons et le poireau émincé.

– Répartissez l'appareil dans les quatre moules. Enfournes pour 10 minutes. À la sortie du four, servez immédiatement.

Recette extraite de « Soufflés ! » de Gérard Idoux (éd. Marabout)



Ed. Marabout