

# Air de familles



ispix

## Tabac et fertilité

On sait que fumer est très nocif durant la grossesse. Mais on sait moins que fumer avant de concevoir un enfant peut aussi avoir un impact sur la fécondité. Le tabagisme de la future maman mais aussi celui de son conjoint pourraient en effet diminuer la fertilité jusqu'à 20% ! La bonne nouvelle, c'est que lorsqu'on arrête de fumer, les effets dus au tabagisme s'estompent puis disparaissent complètement.

Chez les hommes, le tabac provoque des troubles de l'érection et augmente le risque d'impuissance. Celui-ci est d'autant plus élevé que la consommation est importante, mais les petits fumeurs sont également concernés car la nicotine et le monoxyde de carbone affectent les capacités érectiles, même si la consommation est modérée. La fumée de cigarette ralentit également la sécrétion de testostérone, ce qui peut provoquer une baisse de la libido. Enfin, les spermatozoïdes sont moins nombreux et moins mobiles.

Chez les femmes, le tabagisme provoque des modifications hormonales. Il diminue le nombre d'ovocytes total tout en augmentant le nombre d'ovocytes anormaux et diminue également le nombre d'ovules libérés. Il peut retarder la conception et réduit les chances de fécondation (en moyenne, les fumeuses mettent deux fois plus de temps que les non-fumeuses pour avoir un enfant). Enfin, l'ovule fécondé risque de s'implanter moins profondément dans la paroi utérine, ce qui augmente le risque de fausse couche. Il est extrêmement difficile d'arrêter de fumer seul(e). Un tabacologue pourra vous apporter un soutien plus personnalisé. Pour en trouver un près de chez vous, rendez-vous sur le site [www.tabacologues.be](http://www.tabacologues.be).

Julie Rouffiange



À la télé : tous les jours à la



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



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

Anne Pochet.

# L'Histoire à table

## Fort maigre, ce repas !



Gravure d'époque d'un dîner à Choisy-le-Roi donné par Madame de Pompadour en l'honneur de Louis XV. Belgalmage

Les jours en maigre et les jours en gras ont scandé l'alimentation des catholiques en Europe du Moyen Âge au siècle dernier surtout, et encore aujourd'hui pour les plus pratiquants, surtout le Vendredi saint précédent Pâques. En mangeant maigre, le croyant voulait faire pénitence en mémoire d'épisodes importants de la vie du Christ, de la Vierge ou des saints. Il ne s'agissait pas pour lui de jeûner complètement, mais bien d'éviter ces jours-là de consommer des produits carnés, considérés comme néfastes à une certaine sobriété, un recueillement et une abstinence sexuelle censés être particulièrement de mise ces jours-là. Cela dit, aux plus grandes tables, ces jours en maigre n'étaient pas forcément synonymes de frugalité.

Ainsi pour ce « Menu pour le repas maigre du 4 novembre 1747, organisé par M<sup>me</sup> de Pompadour et Louis XV au château du Choisy »... En ce château propriété de Louis XV, l'étiquette était moins empesée qu'à Versailles. Les dîners ou soupers fins y étaient donnés pour une trentaine de convives généralement. Ils y ont participé à l'essor de la gastronomie moderne à l'origine de la cuisine française telle qu'elle sera connue dans le monde, avec une richesse et une variété presque infinie de produits les plus délicats comme les plus rares. Paradoxalement, c'étaient les jours en maigre, lorsqu'il n'y avait que des produits de la mer ou de rivière à table, que ces repas étaient les plus luxueux et les plus fins. Revenons donc à ce jour du 4 novembre 1747 et découvrons ce que les bienheureux pénitents ont eu à se mettre sous la dent entre trois Ave Maria et deux Pater .

### Premier service :

2 Oilles (ragoûts mijotés), l'une au coulis de lentilles, l'autre à la paysanne.  
2 potages : un aux laitues, l'autre une chiffonnade (herbes ciselées).  
8 hors-d'œuvre composés de galantines d'oseille, de haricots à la bretonne, de harengs servis à la moutarde, de maquereaux à la maître d'hôtel, d'une omelette aux croûtons, de morue à la crème, de harengs frais à la moutarde et de petits pâtés.

### Deuxième service :

4 grandes entrées : un brochet à la polonaise, une hure de saumon au four, une carpe au court-bouillon, une truite à la Chambord.  
4 entrées moyennes composées de soles aux fines herbes, de truites grillées sauce hachée, de perche à la hollandaise, de perches au blanc, de lotte à l'allemande, de raie au beurre noir, de saumon grillé.

### Troisième service :

8 plats de Rost (ou rôti, donc des rôtis) : composés de soles, de filets de brochets frits, de limandes frites, de lottes frites, de truites, de carrelets au blanc, une queue de saumon, et encore de soles.  
4 salades.

### Quatrième service :

8 entremets chauds : de choux-fleurs au parmesan, de pain aux champignons, de rôtis aux anchois, un ragoût mêlé, d'artichauts frits, de haricots verts, de choux-raves, d'épinards.  
4 entremets froids : un buisson d'écrevisses, un gâteau à la Bavière, un poupepin, une brioche en guise de desserts.  
Et après cela ? On attendait le souper... en priant sans doute de pouvoir digérer tout cela !

Pierre De Vuyst