



LA MESURE DE LA TENSION ARTERIELLE

- 1 - La tension artérielle varie selon un rythme jour-nuit. C'est pourquoi il est recommandé de mesurer la tension artérielle toujours à la même heure, par exemple le matin (avant la prise de vos médicaments abaissant la tension artérielle).
- 2 - Avant de prendre votre tension artérielle, évitez de consommer du café, de l'alcool et de la nicotine. De même, la tension artérielle ne doit pas être mesurée la vessie pleine.
- 3 - Marcher ou le fait de monter des escaliers augmentent la tension artérielle. Avant de prendre votre tension artérielle, attendez donc au moins 5 minutes jusqu'à ce que votre circulation se soit calmée. La mesure doit absolument se faire au repos. Evitez également de parler pendant la mesure.
- 4 - Pour la mesure, asseyez-vous de préférence à une table. Posez l'avant bras sur la table, la paume de la main vers le haut. Il est important que le milieu du bras soit à hauteur du cœur. Le mieux est d'effectuer la mesure avec le bras complètement dénudé pour éviter que la manche retroussée ne comprime le bras.
- 5 - Ne vous effrayez pas si votre tension artérielle est pour une fois plus élevée ou plus basse que ce à quoi vous vous attendiez. C'est tout à fait normal et ne doit pas vous inquiéter. Si toutefois il vous semble nécessaire de répéter la mesure, ne le faites qu'au bout d'une minute en restant assis et au repos. Si les valeurs supérieures ou inférieures diffèrent de plus de 5 mmHg de la première mesure, il est nécessaire de faire une troisième mesure. La moyenne de toutes les valeurs mesurées sera considérée comme la valeur juste. Prenez votre tension toujours au même bras.
- 6 - Inscrivez vos valeurs dans le journal de tension artérielle et veuillez le rapporter à votre prochaine consultation médicale.

Les valeurs de la tension artérielle

L'objectif du traitement est de diminuer le plus fortement possible le risque global de maladies cardiovasculaires et ainsi d'améliorer de façon décisive le pronostic.

Les valeurs cibles suivantes de tension artérielle sont recommandées pour le traitement de l'hypertension:

De manière générale, baisse de la tension artérielle en dessous de 140/90 mmHg
Chez les diabétiques, baisse de la tension artérielle en dessous de 130/80 mmHg

Le médecin fixera avec vous la tension artérielle cible appropriée à votre cas personnel.



LONGE DE PORC AU MIEL

Ingrédients : une longe de porc de 600 à 700g

- 1 gros oignon
- 3 cuillères à soupe de miel toutes fleurs
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 verre de vin blanc
- 1 bouquet garni
- 1 bouquet d'estragon frais
- 3 cuillères à café de fond de veau délayé dans un verre d'eau
- 1 cuillère à café de gingembre moulue (facultatif)
- 1 cuillère à café de coriandre moulue (facultatif)
- sel/poivre



Recette :

Prenez une cocotte dans laquelle vous mettez un peu d'huile et de beurre.

Faites chauffer, puis faites revenir la longe de porc sur tout les cotés avec l'oignon coupé en rondelles.

Versez le miel sur la longe et continuez à faire revenir la viande dans le miel.

Quand une belle couleur apparaît, mettez le vinaigre et déglacez la sauce.

Versez le vin blanc, mettez le bouquet garni, vous pouvez ajoutez le fond de veau dans la sauce.

Mettez sel et poivre à votre convenance ainsi que les épices.

Fermez la cocotte et laissez cuire à feu doux pendant 1heure et quart environ.

Si vous avez une cocotte minute, faites cuire 15 à 17 minutes suivant le modèle.



Servez découpé dans un plat de service agrémenté de feuilles d'estragon ciselées.



Le Carnaval en Suisse

L'heure des carnivals a sonné, juste avant le Carême. Même s'il est célébré dans toute la Suisse, le carnaval est d'avantage présent en Suisse alémanique et en terres catholiques. Le mot «carnaval» est utilisé en Suisse romande et au Tessin, tandis que les Suisses alémaniques fêtent le «Fasnacht», la «fête des fous».

Les carnivals les plus importants et les plus connus de la Suisse ont lieu à Bâle et à Lucerne.

Le carnaval de Bâle, du 27 au 29 février 2012, est l'une des traditions les plus connues et les plus extravagantes de Suisse, sans doute la plus chère aussi. Lors du coup d'envoi matinal du carnaval (appelé «Morgenstraich»), toutes les lumières de la cité rhénane s'éteignent et ses rues s'animent au son de fifres et tambours et des marches de figures masquées et costumées.

Le carnaval de Lucerne, du 16 au 21 février 2012, a ses origines au Moyen-Âge et il a pour figure centrale le «Frère Fritschi», un personnage légendaire de l'histoire de la ville, symbole de fertilité. Le carnaval débute avec l'arrivée du Fritschi le jeudi précédant le carême, appelé jeudi gras, à cinq heures du matin. L'après-midi est consacré à un cortège masqué et costumé dans la ville. C'était à l'origine une parade militaire puis un défilé patriotique.

Si vous êtes tentés de danser au rythme de la samba, contacter Maud qui se fera une joie d'organiser votre séjour, voire de vous accompagner (elle a déjà son déguisement, cf photo)



HAPPY DAYS !!!!

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à

Mme FERREIRA Maria de Jesus née le 20 février