

J'ai entendu dire que cuire du brocoli et d'autres légumes réduisait leur valeur nutritionnelle. Est-ce vrai ?

Ce n'est pas tout à fait vrai pour le brocoli. Préparé à la vapeur, il vous procurera plus de caroténoïdes et de polyphénols, d'après une étude publiée dans *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. Cependant, leur proportion en vitamine C va diminuer. En fait, tout dépend des nutriments et de la façon de préparer, ou pas, ces légumes. Les consommer crus peut parfois être la meilleure option. « Équilibrez votre régime en consommant des légumes cuits et crus », conseille le Dr Campbell. Si vous voulez manger vos légumes cuits, consultez le tableau ci-dessous pour optimiser leurs apports en antioxydants.

Comment la cuisson affecte les taux d'antioxydants de ces 6 légumes

	Brocoli	Carottes	Poivrons	Choux de Bruxelles	Épinards	Asperges
BOUILLIS	OK	Idéal	OK	Idéal	OK	Idéal
À LA VAPEUR	Idéal	Bien	Bien	Bien	Idéal	Bien
MICRO-ONDES*	OK	OK	Idéal	Bien	Idéal	Idéal
CRUS	Idéal	Idéal	Idéal	Bien	Idéal	Idéal

*À éviter si vous voulez préserver la texture de vos légumes.

Après avoir couru, j'ai l'impression d'avoir les genoux « raides ». Comment puis-je y remédier ?

Cette sensation provient certainement d'une inflammation des genoux, qui peut avoir plusieurs causes, comme l'explique Nicolas Brunel d'ABC Coach Sportif. Il peut s'agir des ménisques, des ligaments ou des ailerons rotuliens. Dans un premier temps, si la douleur est vive, consultez votre médecin, qui vérifiera l'état de votre genou. Quoiqu'il en soit, prenez du repos et n'insistez pas, au risque de voir le problème empirer. De même, lorsque vous reprendrez la course, privilégiez les terrains souples (pelouse, terre...), afin de prévenir les douleurs articulaires. Faites-vous également conseiller pour le choix de vos chaussures (ou lisez notre article sur le sujet page 46) pour que celles-ci soient adaptées à votre foulée et à votre morphologie. D'un point de vue musculaire, il est important de renforcer les insertions et les muscles en rapport avec

le genou. Il faudra donc travailler vos quadriceps (devant de la cuisse), ischio-jambiers (arrière de la cuisse) et adducteurs (intérieur de la cuisse), ainsi que les muscles de la jambe (mollets, jambiers, péroniers). Plus vos muscles seront puissants, plus ils amortiront le choc de votre appui sur le sol. Pensez aussi à vous étirer après chaque sortie, il s'agit ici des mêmes muscles cités ci-dessus. Un étirement efficace comprend une position de départ précise et doit bien se faire sur le muscle visé. Pensez donc à vous écouter et à ressentir les effets de votre travail. Ne faites pas d'à-coups et comptez environ une minute pour un étirement efficace. Attention, les sprinteurs ou athlètes dont l'activité est explosive ne doivent pas abuser des étirements : ils risquent de perdre de la puissance au profit de la souplesse.

RÉPONSE EN UN MOT

Où y a-t-il le plus de germes chez moi ?

ÉPONGE

Lorsque les scientifiques de NSF International ont catalogué les germes présents dans 30 objets ménagers de 22 maisons, ils ont découvert que c'étaient les éponges et les lavettes qui en avaient le plus grand nombre. « Nous avons trouvé toute une variété de bactéries, de levures et de moisissures qui peuvent causer des maladies d'origine alimentaire », explique le Dr Robert Donofrio. Son conseil : désinfectez vos éponges chaque jour en les plongeant dans l'eau et en les passant au micro-ondes deux minutes, et remplacez-les souvent, toutes les deux semaines environ. Changez aussi vos lavettes régulièrement et désinfectez-les en les passant à la machine à laver en cycle chaud avec de la Javel.

Comment rendre mon smartphone plus sûr ?

Bien que les chercheurs soient encore divisés sur le risque éventuel de cancer lié à l'utilisation des téléphones portables, mieux vaut prendre vos précautions. Dans vingt ans, les mobiles seront peut-être ce que l'amiante est aujourd'hui. Voici quelques conseils pour préserver votre cerveau – et le reste de votre corps – de ces scénarios sans fil.

VOTRE CERVEAU ET VOS GLANDES SALIVAIRES

LA MENACE : cancer.

LA SOLUTION : utilisez un kit mains libres ou un haut-parleur, ou bien tenez le téléphone à au moins 5 centimètres de votre oreille (et de votre cerveau). Soyez particulièrement prudent dans votre voiture : à chaque fois que le signal de votre téléphone va d'une antenne à une autre, la puissance est maximale.

VOS YEUX

LA MENACE : fatigue oculaire, maux de tête.

LA SOLUTION : « Tenez le mobile à 40 centimètres ou plus de vos yeux », explique le Dr Rosenfield. Faites une pause et regardez ailleurs durant quelques secondes, toutes les deux ou trois minutes.

VOS BIJOUX DE FAMILLE

LA MENACE : atteinte de la production de spermatozoïdes, dommages dans l'ADN.

LA SOLUTION : ne rangez pas votre téléphone dans une poche de pantalon, où les radiations peuvent facilement atteindre vos testicules.

VOTRE SOMMEIL

LA MENACE : troubles du sommeil.

LA SOLUTION : « Débranchez deux heures avant de vous coucher pour réduire le stress induit par le fait d'être toujours "on". »

