

lieux, sans donner un goût
si des herbes odorantes

d'eau pour former la croûte. Après cuisson,
elle peut être réutilisée en cuisine.

ASTHME ET ALIMENTATION, DU NEUF

Les liens entre les deux sont complexes et s'ils ne sont pas toujours explicables, au moins l'épidémiologie permet-elle de cerner des facteurs de risque. En la matière, les Scandinaves sont en pointe. En cherchant à savoir si les acides gras des produits laitiers peuvent protéger contre le développement de maladies allergiques, une équipe danoise a découvert que les femmes enceintes qui mangeaient un yaourt maigre avec des fruits chaque jour étaient plus susceptibles de donner naissance à un enfant asthmatique à l'âge de 7 ans. Une augmentation

qui pourrait être due aux composants nutritifs maigres du yaourt, à savoir des protéines du lait. Une autre étude menée au Danemark, cette fois sur des jumeaux, conclut que la consommation régulière et modérée d'alcool (1 à 6 verres par semaine) réduit le risque d'avoir de l'asthme. Et des scientifiques norvégiens ont évalué précisément l'augmentation du risque d'asthme due à l'obésité et montré que le risque est plus important lorsque l'obésité est abdominale (tour de taille d'au moins 88 cm pour une femme, 102 cm pour un homme), plutôt que répartie sur l'ensemble du corps.