

Bon à savoir

STRESS ET FATIGUE : les idées reçues

Les idées reçues sur le stress sont nombreuses mais pas toujours exactes. Petite revue des principes généraux...



Le stress fatigue

Vrai. Face à une sollicitation permanente et répétitive, notre organisme puise sans relâche dans ses réserves énergétiques et lutte pour s'adapter. Si notre hygiène de vie est mauvaise, notre corps ne trouve plus le carburant nécessaire et tombe en panne. Vous ressentez alors la fatigue, qui dans certains cas de stress durable ne sera pas réparée par le sommeil. Il convient dans ce cas de restructurer son sommeil, c'est-à-dire retrouver son propre rythme, sa propre horloge interne. Pour cela, inutile de dormir plus, il convient juste de dormir mieux : couchez-vous et levez-vous à heures régulières, ne prenez pas d'excitants avant d'aller au lit...

Un déséquilibre alimentaire favorise le stress

Vrai. Notre façon de penser, de sentir, de percevoir, dépend de notre santé physique et biologique. Pour cela, il faut veiller à maintenir un équilibre alimentaire entre les différents nutriments que nous ingérons. Préférez les sucres lents (céréales, pommes de terre, pâtes, riz, ...) plutôt que le sucre ou la pâtisserie. Diminuez les graisses et préférez les graisses végétales. Veillez à consommer suffisamment de "bonnes" protéines (poissons, viandes, œufs, laitages).

Le chocolat et d'une manière plus générale les sucreries sont des aliments anti-stress

Faux. Ils appartiennent à la catégorie des sucres rapides, c'est-à-dire qu'ils passent directement dans le sang en donnant un coup de fouet quasi immédiat mais de courte durée. Il convient de privilégier les sucres lents qui eux agissent sur le long terme. Les sucres présentent néanmoins l'avantage de faire plaisir, ce que nous recherchons lorsque le stress nous gagne. Néanmoins, ils font grossir s'ils sont consommés plus que de raison.

Dessert

Gâteau au yaourt, sirop au citron

Préparation 20 minutes, cuisson 50-60 minutes, pour 8 à 10 personnes

2 1/2 bols de farine tamisée, 1/2 cuil. à café de levure, 1 bol de sucre semoule, 2 pots de yaourt nature, 250 ml de lait, 2 œufs, légèrement battus
Sirop de citron
1 1/4 de bol de sucre semoule, 200 ml d'eau, 1 zeste de citron émincé, 2 cuil. à soupe de jus de citron, chantilly



Préchauffer le four à 180 °C. Badigeonner d'huile ou de beurre un moule rond de 23 cm de diamètre. Couvrir le fond d'un papier sulfurisé huilé. Dans une jatte, verser la farine, la levure et le sucre. Ajouter le yaourt, le lait et les œufs. Batta au fouet électrique, à petite vitesse, 2 minutes. Puis fouetter à grande vitesse, environ 5 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait monté et que les grumeaux aient disparu. À la louche, remplir le moule de cette pâte. Faire cuire au four environ 1 heure. Pour vérifier que le gâteau est cuit, enfoncer la pointe d'un couteau au centre, elle doit ressortir sèche. Dès que le gâteau est hors du four, y répandre la moitié du sirop et le laisser reposer 10 minutes avant de le retourner sur un plat. Le servir décoré de zestes de citron, arrosé du reste de sirop et accompagné de chantilly. **Sirop au citron :** Mettre les ingrédients (sucre, eau, citron) dans une casserole. Chauffer à petit feu et tourner jusqu'à dissolution du sucre, sans faire bouillir. Laisser frémir environ 7 minutes, jusqu'à ce que le sirop ait épaissi. Garder au chaud. Retirer le zeste au moment de servir.

Prendre soin de bébé

Il louche, est-ce inquiétant ?

Première chose à vérifier : votre enfant louche-t-il en permanence ou de temps en temps ? Beaucoup de nourissons louchent, en effet, de façon épisodique les premières semaines de leur vie et cela n'a aucune gravité.

Si votre bébé louche en permanence, vous devez consulter un ophtalmologiste rapidement. C'est indispensable pour dépister une pathologie importante de l'œil ou, si besoin, mettre en place un traitement précoce, afin d'éviter une baisse de l'acuité visuelle.

D'autres signes peuvent faire soupçonner un problème de vue et doivent inciter à consulter : le tout-petit "n'accroche" pas le regard, il ne suit pas des yeux un jouet que l'ont déplace devant lui, il cligne ou se frotte très souvent les yeux. A l'âge de la marche, il ne semble pas pressé de se lancer, il se cogne, il tombe souvent...

Comment être sûre qu'il ne manque pas de fer ?

Le fer est indispensable à l'organisme du nourrisson. Avec une alimentation normale et suffisante, votre enfant, en principe, n'en manquera pas, sauf aux alentours du 3^e mois où l'on constate parfois une carence physiologique. C'est d'ailleurs pour cette raison que les laits dits "de suite supplémentés" en fer sont proposés à partir de 4 mois.

Les signes qui doivent vous alerter : des infections à répétition, un manque de tonus et un visage très pâle. Dans ce cas, votre médecin envisagera un examen permettant de confirmer une éventuelle carence en fer et prescrira alors à votre bébé un traitement adéquat.

Il hurle quand je lui mets un suppositoire

Sachez que tous les médicaments existent sous une forme orale et que, contrairement aux idées reçues, les suppositoires ne sont pas plus efficaces que les autres médicaments. N'oubliez donc pas de préciser à votre médecin que votre enfant ne les apprécie vraiment pas.



TESTEZ VOTRE CAPITAL MAGNESIUM

Vous avez du mal à vous détendre ? Répondez aux questions qui suivent : vous manquez peut-être tout simplement de magnésium...

Vous vous réveillez fatiguée ? ☐ Oui ☐ Non

Vous avez du mal à vous endormir ? ☐ Oui ☐ Non

Vous avez des difficultés à vous concentrer ? ☐ Oui ☐ Non

Vous avez souvent la nuque tendue ? ☐ Oui ☐ Non

Vous avez une majorité de "oui" : Privilégiez les aliments riches en magnésium. Le magnésium peut vous aider à combattre de façon naturelle certains des maux de la vie quotidienne.

Sinon : veillez sur votre précieux capital magnésium en buvant de l'eau riche en magnésium.

Plat libanais

Croquettes de pois chiches au cumin

Pour 6 personnes, préparation
15 min,
cuisson 10 min, réfrigération 1 h

700 g de pois chiches (en conserve),
2 oignons nouveaux, 3 gousses d'ail,
3 citrons verts, 1 cuil. à café de
graines de cumin, 1 bain de friture,
sel, poivre moulu.

Egouttez les pois chiches et versez-les dans le bol du robot. Ajoutez l'ail pelé, le jus d'un demi-citron, du sel et du poivre. Mixez en fine purée.

Mélangez avec le cumin et les oignons nouveaux nettoyés, raccourcis d'un tiers et hachés finement. Gardez 1 h au frais.

Formez des quenelles de pois chiches. Plongez-les par fournées dans l'huile chaude (180°). Faites-les colorer quelques minutes. Egouttez-les sur du papier absorbant. Servez les croquettes très chaudes accompagnées de quartiers de citron vert.

