

Santé Du miel contre la toux



Photos : DR

Votre enfant tousse ? Ses quintes de toux perturbent son sommeil ? Avant de fouiller dans votre pharmacie à la recherche d'un reste de sirop antitussif, essayez une cuillère de miel. Certes, n'en attendez pas un effet immédiat et radical, mais une étude scientifique a montré que les propriétés du miel étaient une alternative intéressante aux sirops contre la toux.

Miel ou sirop contre la toux ?

De nombreux produits contre la toux et les infections des voies respiratoires sont proposés en pharmacie. Par ailleurs, nous avons tous tendance à conserver, au cas où, des sirops contre la toux sèche prescrits lors d'un rhume précédent.

Ceux-ci sont généralement à base de destrométhrophane. Leur efficacité est régulièrement contestée, mais comme ils sont dénués d'effets

négatifs, on préfère souvent tenter cette solution plutôt que de ne rien faire.

Une alternative est d'utiliser les propriétés naturelles du miel.

Les propriétés du miel soulagent la toux

Les effets du miel ont été comparés chez une centaine d'enfants âgés de 2 à 18 ans qui présentaient une toux et une rhinorrhée (nez qui coule) depuis moins de 7 jours. Juste avant le coucher, les enfants recevaient une cuillère de miel, un sirop antitussif ou rien du tout. La fréquence de la toux, son intensité et la gêne occasionnée durant la nuit ont été comparées par rapport à la nuit précédente. Ces paramètres étaient améliorés chez tous les enfants, mais l'amélioration était supérieure chez les enfants ayant reçu la cuillerée de miel.

L'efficacité accrue de ce remède de grand-mère s'explique par les propriétés de cet aliment. Tout d'abord, l'ingestion de miel entraîne une hypersécrétion de salive et de mucus qui adoucit la gorge. Par ailleurs, la forte teneur en sucre augmente la production d'opioïdes endogènes. Et enfin, le miel est également antioxydant et antimicrobien.

Attention, l'amélioration reste modeste et en cas de toux sévère ou prolongée, il est recommandé de consulter le médecin ou de demander conseil au pharmacien.

Morale de cette histoire, en cas d'infection légère, mieux vaut commencer par donner une cuillerée de miel aux enfants de plus d'un an (et aux adultes) au lieu d'aller fouiller dans sa boîte à pharmacie à la recherche d'un reste de sirop antitussif.

Le plat

Maâkouda



1kg de pommes de terre, un bouquet de persil haché, 1 pincée de safran, 1 cuillerée à café de cumin, 1/4 cuillerée à café de piment fort, 1/2 cuillerée à café de poivre, sel, huile pour la friture

Pâte de friture

125 g de farine, 1 cuillerée à soupe de levure de boulanger, 1 cuillerée à soupe de maizena, un grand verre d'eau tiède, sel, poivre, safran

La sauce tomate

4 tomates, 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates, 1 petit bouquet de coriandre hachée, 2 piments (selon le goût), sel

Préparation :

Préparer la pâte de friture en mélangeant dans un récipient la farine, l'eau, la maizena, la levure, le safran, sel, poivre, bien remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte molle.

Laver les pommes de terre, mettez-les dans une cocotte remplie d'eau salée, faites-les cuire avec leur peau. Une fois cuites, égouttez-les et enlevez la peau, passez-les au moulin à légumes afin d'obtenir une purée ou écrasez-les avec une fourchette.

Mettre dans un saladier la purée de pommes de terre, le persil haché, le cumin, le safran, le piment fort, saler et poivrer, bien mélanger.

Façonner des boulettes avec ce mélange et les aplatir légèrement avec la main. Les plonger dans la pâte de friture ensuite faites-les frire dans un bain d'huile chaude, retirer lorsque les maâkoudas soient bien dorées de deux côtés. Les éponger sur papier absorbant.

La sauce tomate

Lavez les tomates, essuyez-les et coupez-les en morceaux, les placer dans le bol du robot-mixeur avec l'eau et les piment piquent mixez bien le mélange, filtrer la préparation dans une passoire.

Verser la sauce tomate dans une casserole, ajouter le coriandre haché, le sel, la concentré de tomates et laisser cuire à découvert sur feu doux en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Servir les maâkoudas dans un plat accompagné de sauce tomate.

Le gâteau

Petits beignets



2 œufs, 1/2 petit verre à thé d'huile, 50g de sucre en poudre, zeste d'1 citron, 1 sachet de sucre vanillé, 1 sachet de levure pâtisseries, la farine selon le mélange, sirop, 500g de sucre en poudre, le jus d'1/2 citron

Préparation :

Le sirop

Mettre dans une casserole le sucre, le jus de citron et couvrir d'eau, laisser cuire sur feu doux, vérifier la cuisson en posant une goutte de confiture sur une assiette, la goutte ne doit pas s'étaler.

La pâte

- Battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux, ajouter l'huile et le sucre vanillé, la levure, travailler énergiquement ce mélange, ajouter la farine tamisée peu à peu en travaillant sans cesse jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et souple.

- Étaler la pâte au rouleau sur une épaisseur de 1cm sur un plan de travail fariné, découper la pâte en rondelles à l'aide d'un emporte-pièce rond après avoir troué ces rondelles à l'aide d'un autre emporte-pièce qui a la forme d'un dé à coudre.

- Faire frire les beignets dans un bain d'huile chaud jusqu'à ce qu'ils soient dorés, trempez-les dans le sirop chaud.

- Servir aussitôt.

TRUCS & ASTUCES

Contre les odeurs des sanitaires

Pour désodoriser et éviter les odeurs persistantes des éviers, baignoires, bacs de douche, versez dans le siphon une 1/2 tasse de bicarbonate. Faites-y couler de l'eau chaude.

-Efficace pour désodoriser les chaussures.

Pour désodoriser, saupoudrez de bicarbonate à l'intérieur des chaussures (évitée de le faire directement sur le cuir qui pourrait s'assécher). Laissez-le agir toute la nuit avant de le retirer. En plus de combattre les odeurs, il rend l'intérieur des chaussures moins propice au développement de certains champignons microscopiques et certaines moisissures.

-Yeux gonflés -Cernés

Pour les yeux gonflés, cernés :

- Imbibez un coton démaquillant de lait demi-écrémé

- Disposez le sur vos yeux pendant 5 minutes.

- Yeux dégonflés assurés !

-Réparer une porte qui frotte au sol

Si une porte frotte légèrement sur le sol, il vous suffit de soulever légèrement la porte et de glisser à l'endroit du frottement une grande feuille de papier de verre à gros grain. Tout en tenant la feuille avec vos pieds,

ouvrez et fermez la porte de façon à ce qu'elle frotte sur le papier de verre et qu'elle se ponce.

Si cela n'est pas suffisant, il vous faudra alors enlever la porte de ses gonds voire les changer s'ils sont trop esquinés.

Bon à savoir

En hiver, comment ajuster son alimentation ?

Faut-il manger davantage lorsqu'il fait froid ? Quels sont les aliments dont il faut se méfier et ceux que l'on doit privilégier ?

Quand il fait froid, est-il nécessaire de manger plus ?

Le froid ne doit pas être un prétexte à notre coup de fourchette. En effet, notre confort de vie (chauffage, transport...) ne nécessite pas de manger davantage lorsqu'il fait très froid.

En revanche, nos envies diffèrent en période hivernale. Nous aspirons plus à des plats consistants et qui mijotent sur le feu. S'il ne faut pas s'en priver, il convient cependant d'ajuster nos menus en conséquence, et si nécessaire, en cas de soucis de poids, de diminuer les portions. Ce qu'il faut c'est viser une alimentation équilibrée et pour cela toujours laisser une place suffisante aux légumes, cuits et crus, dont les potages et les crudités.

N'oubliez pas également les fruits, par exemple sous forme de compotes ou de fruits secs, excellents pour leurs apports en vitamines, en fibres et en énergie.

Les produits laitiers, aussi, doivent être bien dosés. Rappelons notamment qu'une portion de fromage par repas est suffisante, voire par jour. Il faut donc en tenir compte lorsque l'on prépare une quiche, ou toute autre préparation qui contient déjà du fromage...

De la même façon, une portion par jour de viande, poisson ou œuf, est suffisante, même en hiver.

Bien entendu, toute l'année, les matières grasses industrielles cachées sont à consommer avec modération (beurre, crème...) et surtout les graisses cachées (viennoiseries, gâteaux, biscuits, plats industriels...).

