

Bon à
savoir

La caféine : pas seulement dans le café

La caféine est cette fameuse substance qui fait disparaître la fatigue ! Contrairement aux idées reçues, on ne la trouve pas que dans le petit noir ! Quelles boissons contiennent de la caféine ?

En quelles quantités ?

La caféine est une substance active aux effets physiologiques importants. Consommée en quantité raisonnable, c'est un stimulant du système nerveux qui diminue la perception de fatigue. La caféine agit également sur le sommeil.

Mais il existe de grandes variations selon les individus : pour les consommateurs occasionnels, la prise de



Photos : DR

café avant le coucher retarde l'endormissement. En revanche, ces effets sont réduits chez les buveurs habituels.

Où se cache la caféine ?

On trouve de la caféine dans le café, bien sûr, mais aussi, par exemple, dans le thé, le cacao et les noix de

cola. La teneur en caféine d'une tasse de café peut varier du simple au double suivant la quantité de café employée et du type de café utilisé.

Le robusta, par exemple, contient plus de caféine que l'arabica.

Dans le thé, les effets de la caféine sont un peu atténués du fait de la présence des tanins. Laisser infuser le thé longtemps n'augmente d'ailleurs pas sa teneur en caféine mais augmente sa concentration en tanins. La boisson devient plus astringente.

Cheveux Cessez de vous prendre la tête !

Prévenir : séchez-les à l'air car le chaud les électrise. Préférez une brosse en poils de sanglier (les poils naturels ne conduisant pas l'électricité statique) avec manche en bois. Sur tout pas de peignes métalliques. Même par grand froid, évitez les bonnets en laine...

Guérir : domestiquer vos cheveux en passant vos mains humides (mais pas trempées !) dessus ou coiffez-les simplement avec une brosse préalablement vaporisée de laque.

LEXIQUE

Macérer : tremper une substance dans un liquide afin de la parfumer (ou la conserver).

Malaxer : travailler une pâte pour la ramollir.

Marbrée : se dit d'une viande séparée des couches de graisse.

Marinade : saumure composée de vinaigre, sel, huile, épices.

Mariner : mettre un aliment dans la marinade.

Monter : battre une préparation avec un fouet pour y mettre de l'air.

Dessert

Riz au lait à la vanille



Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 1 heure

Riz : 250 g, lait : 1 l, sucre en poudre : 200 g, sucre : 10 morceaux, vanille : 2 gousses, œufs : 2, sel : 1 pincée

Lavez le riz à grande eau et faites-le égoutter. Versez le lait dans une casserole. Ajoutez les gousses de vanille fendues en 2 dans le sens de la longueur, 1 pincée de sel et le riz. Couvrez et laissez cuire sur feu doux jusqu'à complète absorption du liquide. Préchauffez le four th.5 (150°C). Caramélisez le moule en portant celui-ci sur le feu avec les morceaux de sucre et 2 cuillères à soupe d'eau. Quand le caramel prend couleur, faites-le voyager sur tout le pourtour du moule. Ajoutez le sucre en poudre et les œufs battus en omelette au riz cuit. Versez le tout dans le moule et enfournez pour 30 min. Laissez refroidir dans le moule avant de servir.

LES ÉPICES

Anis étoilé :

(Nom latin *Illicium verum*, famille des magnoliacées).

Très apprécié des Chinois, l'anis étoilé (ou badiane) est un arbuste originaire du Vietnam dont le fruit contient une essence odorante.

La saveur des graines est plus forte et plus poivrée que celle de l'anis vert. Quelques graines suffisent à parfumer un plat.

L'anis étoilé assaisonne le poulet, le canard, le riz, le café et le thé.

Il entre dans la composition du mélange d'épices appelé « cinq-épices ».

Entrée

Tomates farcies

12 belles tomates, beurre, 1 petit bouquet de persil, 5 gousses d'ail, 1 pincée de poivre noir, 1/2 cuillère à café de sel, 1 petite tasse de chapelure

Coupez la rondelle supérieure de chaque tomate. Videz-les et laissez égoutter. Entre-temps, hachez l'ail et le persil, ajoutez-y la chapelure, une noisette de beurre, le poivre noir et le sel. Mélangez le tout et remplissez les tomates de cette farce. Disposez les tomates farcies dans un plat beurré allant au four. Mouillez d'un petit verre d'eau et laissez cuire à four moyen pendant 30 minutes, en les arrosant de temps à autre. Retirez du four et servez chaud.



BIEN-ÊTRE

Certains aliments peuvent vous aider à trouver le sommeil

● Buvez du lait ou consommez des produits laitiers : source de tryptophane, ils participent à la synthèse de sérotonine, une hormone sécrétée par le cerveau et qui favorise l'endormissement.

● Mangez du sucre ou un aliment sucré : le plaisir qu'ils vous procurent permet à votre cerveau de sécréter des hormones proches de la morphine ce qui vous relaxe



naturellement. ● Pensez bien sûr au chocolat : le cacao est riche en magnésium qui vous aide à lutter contre le stress et les angoisses. Que vous

surveillez ou non votre ligne, arrêtez-vous à un ou deux carrés car le chocolat contient aussi des substances excitantes qui, à hautes doses,

pourraient vous donner le résultat inverse de celui escompté ! ● Buvez de l'eau fraîche mais non glacée : cela vous permettra de rafraîchir votre organisme et donc votre température corporelle gage d'un endormissement plus rapide.

● Profitez des vertus des plantes apaisantes : appelez la camomille, la verveine, ... à la rescousse dans une tisane.

Question

Le fait de se réveiller toujours fatigué, malgré de longues nuits de sommeil, est-il un signe d'insomnie ?

A priori, il est difficile de souffrir d'insomnies sans s'en rendre compte ! Par contre, il peut s'agir d'un problème d'apnées du sommeil. Il s'agit d'arrêts de la respiration pendant plusieurs dizaines de secondes, se reproduisant plusieurs fois par nuit. Ce trouble survient essentiellement vers la quarantaine. Il peut être lié à un excès de poids. Ces apnées du sommeil réveillent parfois le dormeur plusieurs fois par nuit et seraient ainsi responsables d'un cas sur dix d'insomnie. Consultez votre médecin.

