Bon à savoir

10 conseils anti-eczéma

Photos : DR

1 - Eviter le tabac et les animaux à poils. Surtout le chat, en particulier dans la chambre des enfants.

2 - Ne donnez pas de bains trop chauds. A 37°C, l'eau rougit la peau et l'irrite ! Baissez la température de 1° C tous les quinze jours pour arriver à 32° C.

3 - Ne couvrez pas trop l'enfant et ne surchauffez pas sa chambre.
La transpiration et l'eczéma ne font pas bon ménage : en été, l'eczéma va mieux, sauf au niveau des zones où l'on transpire.

4 - N'introduisez pas d'aliments susceptibles d'être allergisants (œufs, poisson) trop tôt. Pas avant que votre bébé ait entre 6 mois et 1 an, sauf en cas de guérison complète.
5 - Préférez les matelas en mousse. Enveloppez-les d'une housse en plastique que vous laverez régulièrement. Pas de couette.

6 - Choisissez un carrelage ou un revêtement synthétique, plutôt qu'une moquette. Et chaque jour, passez une serpillière humide sur le sol.

7 - Ne mettez pas de laine directement sur la peau. Préférez les sous-vêtements de coton.

8 - Evitez les séjours dans les pays humides et chauds. En vacances, l'idéal reste le bord de mer avec du vent et une exposition modérée au soleil.

9 - Après un bain de mer, rincez la peau à l'eau douce. Ne portez pas trop longtemps un maillot de bain humide.

10 - Evitez les métiers de la coiffure, du bâtiment, de la peinture. Ils exposent davantage aux allergies que les autres professions.

Publicité

Infos

Des laitages au moins 2 fois par jour

● Les laitages couvrent la quasi-totalité de nos besoins quotidiens en calcium, à raison d'un lors de chaque repas. Les yaourts et les laits fermentés assainissent la flore intestinale et augmentent notre résistance aux infections. Méfiez-vous des spécialités sucrées, à savourer exceptionnellement une ou deux fois par semaine. Surconcentrés en calcium, les fromages à pâte dure sont aussi beaucoup plus gras que les fromages à pâte molle. Pour la ligne et les artères dégustez-les avec modération par portion de 30 g, deux ou trois fois par semaine.

L'ASTUCE : parce que les produits laitiers sont également très riches en protéines, on peut, une ou deux fois par semaine, prendre du fromage en guise de repas.
Si vous n'aimez pas les laitages, vous pouvez puiser votre calcium dans des eaux minéralisées, les fruits secs ou bien encore les mollusques

Le plat

Sardines à la tomate et au cumin

Pour 4 personnes, préparation 15 min, cuisson 35 min.

12 sardines, 4 tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 branche de céleri, 1 feuille de laurier, 1 brin de romarin, 80 g de petites olives noires, 1 cuil. à café de cumin, 4 cuil à soupe de vinaigre, 2 cuil à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Nettoyez bien les sardines. Salez-les puis réservez-les au réfrigérateur.
Ebouillantez les tomates pendant 30 sec. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en dés. Pelez l'oignon et coupez-le en rondelles. Effilez le céleri et émincez-le. Placez ces légumes dans une sauteuse avec les gousses d'ail pelées, la feuille de laurier et le brin de romarin. Parsemez de graines de cumin, salez et poivrez. Versez l'huile d'olive et laissez mijoter pendant 30 min.
Ajoutez les olives. Disposez les sardines dans la sauteuse puis versez le vinaigre. Laissez cuire à feu vif durant 5 min encore. Servez chaud ou froid

Bon ou mauvais cholestérol : pour en avoir le cœur net...

Bien plus qu'un simple muscle, le cœur est le moteur de notre organisme. Mais il bat aussi au rythme de nos émotions... et bien sûr, sa santé vous tient particulièrement à cœur. Or, vous le savez peut-être, pour bien fonctionner, cœur et artères ont des besoins alimentaires particuliers... Besoins permettant notamment de jouer sur le taux de cholestérol sanguin.

Le cholestérol au quotidien, c'est essentiel

Le saviez-vous, le cholestérol, loin d'être mauvais en soi, nous est indispensable ! Imaginez donc que, sans lui, nous serions bien incapables de fabriquer nos hormones sexuelles ou encore de construire les membranes qui entourent et protègent nos milliards de cellules. Si vous entendez parler de mauvais cholestérol, il s'agit de l'excès de cholestérol qui risque de se déposer sur les parois des artères. Un apport équilibré en acides gras aide à maintenir le taux de bon cholestérol tout en réduisant le taux de mauvais cholestérol.

Des acides gras essentiels pour le bon fonctionnement de notre cœur, et pourtant, nous ne savons pas les fabriquer...

Notre corps est capable de fabriquer la plupart des acides gras qui nous sont nécessaires, sauf deux d'entre eux : l'acide linoléique et l'acide alphalinolénique. Ce sont les acides gras essentiels, ainsi dénommés parce qu'ils sont indispensables. Ils doivent obligatoirement être apportés par notre alimentation et c'est donc dans notre assiette qu'il faut les chercher. Aujourd'hui, nous savons que leur apport est fondamental pour le bon fonctionnement du cœur.