Le Soir d'Algérie
magfemme03@yahoo.fr
Le magazine de la femme
Jeudi 17 juillet 2008 - PAGE 13
Page animée par Hayet Ben

CLAFOUTIS D'ABRICOTS

Pour 4 personnes 500g de petits abricots, 2 cuillères à café de beurre, 1 cuillère à soupe de miel, 1 cuillère à soupe de farine, 1 cuillère à soupe de maïzena, 2 œufs, 3 cuillères à soupe de sucre, 2 dl de lait écrémé, 1 sachet de sucre vanillé

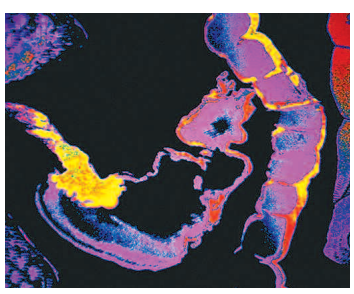
- Laver et dénoyauter les abricots, les couper en deux.
- Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire revenir les abricots 5 minutes, ajouter le miel, bien mélanger, laisser cuire sur feu doux pendant 1 minute.
- Battre les œufs dans un saladier, ajouter le sucre, la farine tamisée, la maïzena et le lait en remuant sans cesse.
- Beurrer des petits ramequins, les saupoudrer de sucre vanillé, y répartir les abricots et recouvrir de la préparation aux œufs.
- Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 20 minutes.

Brûlures d'estomac : et s'il suffisait de maigrir ?

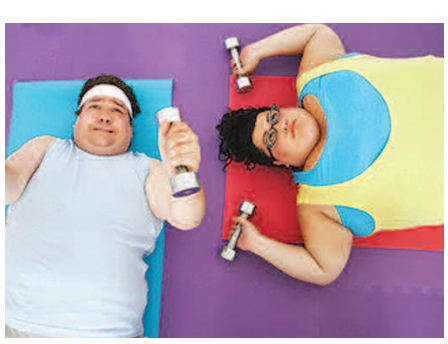
Les brûlures d'estomac, qui concernent nombre d'entre nous, seraient fortement liées à notre poids, donnant l'avantage aux plus minces. En effet, plus le poids augmente, plus le risque de souffrir de brûlures d'estomac s'accroît et plus les symptômes sont fréquents.

Brûlures d'estomac et reflux gastro-œsophagien

Les brûlures d'estomac ou remontées acides de l'estomac vers l'œsophage, également dénommées reflux gastro-œsophagien (RGO), touchent une grande partie de la population et peuvent provoquer une gêne quotidienne très importante.

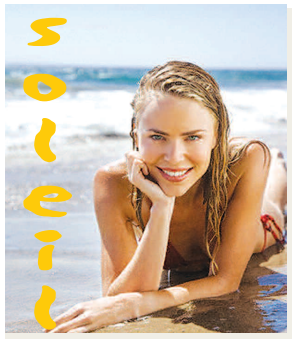


On estime également que les symptômes du reflux gastro-œsophagien se manifestent au moins une fois par semaine chez 20 à 30% des adultes.
Attention, car de telles régurgitations peuvent entraîner une inflammation de l'œsophage. Le plus souvent, les reflux acides sont dus à une hernie hiatale, une partie de l'estomac passant dans le thorax à travers le diaphragme. Les cas les plus graves relèvent de la chirurgie, sinon il existe des traitements médicamenteux et des consignes d'hygiène de vie : éviter les repas copieux, le café et les boissons effervescentes, arrêter le tabac et surélever sa tête de lit, respecter un délai de 3 heures entre le dîner et le moment du coucher, etc.



La fréquence des brûlures d'estomac augmente avec le poids

La réduction pondérale fait également partie des consignes susceptibles d'atténuer les brûlures d'estomac. Une nouvelle étude confirme le lien entre la survenue des symptômes du reflux gastro-œsophagien et le poids, suggérant que toute perte de poids est bénéfique pour atténuer les remontées acides.



Photos : DR

Ce qu'il faut savoir : en règle générale, soyez prudents avec le soleil. L'exposition doit être progressive, évitez de vous exposer entre 11h et 14h. Appliquez un produit solaire à indice élevé. Interrogez votre médecin ou dermatologue sur les risques photo sensibilisants des traitements en cours. Rappelez-vous que certaines maladies ne guérissent pas au soleil, au contraire, s'aggravent (acné rosacé, herpès, vitiligo).

TRUCS ET ASTUCES

Cicatriser rapidement coupures et éraflures
Lorsqu'elles sont peu importantes, les petites coupures et éraflures peuvent vite être cicatrisées, sitôt désinfectées.
Il suffit d'appliquer directement sur la zone concernée quelques feuilles de géranium préalablement écrasées dans un linge propre.
C'est efficace et sans douleur !

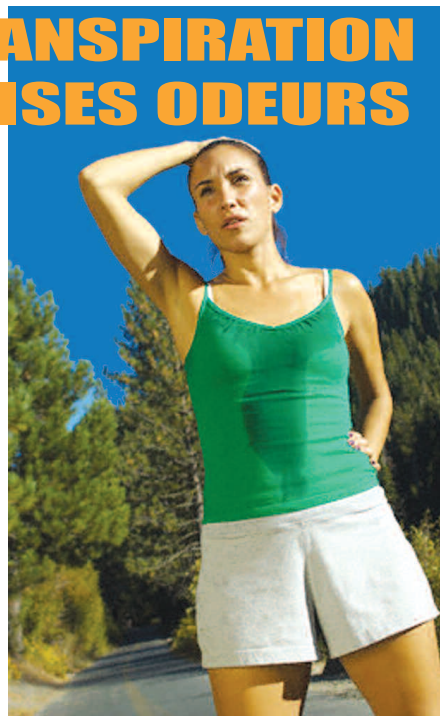
Retrouver la forme avec du concombre
Pour se remettre en forme après des lendemains de fêtes lourds de repas copieux, rien de tel qu'un jus de concombre tous les matins, à jeun, pendant quelques jours.
Oubliés les excès, votre forme reprendra le dessus !

Eviter l'allergie aux fraises
Vous êtes allergique aux fraises ?
Faites-les tremper 1 minute dans de l'eau vinaigrée !
Cela permet d'enlever la couche urticante qui donne l'allergie.
No'ubliez pas de bien rincer... car des fraises au vinaigre, c'est pas terrible.
Mais cela vous permettra de gouter sans risque aux délicieuses fraises de saison.
Atténuer les poches sous les yeux
Laisser poser une compresse de lait demi-écrémé 10 mn sur chaque œil
Regard reposé garanti !

Atténuer les coliques de bébé
Quelques cuillerées d'infusion d'anis ajoutées au lait de bébé diminueront significativement ses coliques.

Lutter contre une extinction de voix
En cas d'extinction de voix, battre ensemble un blanc d'œuf, le jus d'un citron, deux cuillères à soupe de sucre en poudre.
Prendre une cuillère à soupe de ce mélange toutes les heures.

CONTRE LA TRANSPIRATION ET LES MAUVAISES ODEURS



Les mauvaises odeurs sont liées à la transpiration. Or la transpiration est un phénomène normal et sain, vital même pour votre santé qui permet à l'organisme d'éliminer les déchets et toxines produits par le fonctionnement (le métabolisme) de l'ensemble de l'organisme. Cela représente 30% de tous les déchets éliminés ; or il faut savoir que, sans vraiment transpirer, notre peau secrète dans une journée, entre 1 litre et 1,5 litre d'eau, une eau dont l'analyse chimique montre qu'elle est très proche de l'urine, ce qui a fait appeler parfois notre peau, le «troisième rein». En soi, la transpiration est inodore.

D'où viennent alors ces effluves, ces odeurs nauséabondes ? tout simplement de la dégradation microbienne des substances organiques (toxines...) véhiculées par la sueur, en particulier lorsque la sudation se fait dans certaines localisations : mains avec hyperhidrose palmaire qui donne les mains moites, voire

des mains "mouillées". L'hypersudation des aisselles ou des pieds qui génère parfois un phénomène de macération, facteur d'odeurs nauséabondes. On notera que cet excès de transpiration peut se compliquer d'eczéma et favoriser la prolifération de verrues et de mycoses.
Lors de l'emploi de certains déodorants, la sueur peut prédisposer à certaines irritations, voire allergies.

En fonction de ces divers éléments, il y a des précautions de base à prendre :

Certains textiles sont naturellement aérés (coton, lin) d'autres pas, comme les tissus synthétiques (nylon, rayonne,...) qui vous collent à la peau et favorisent la transpiration et même la macération. Donc, déjà, privilégiez les tissus aérés. Ensuite, soignez votre hygiène corporelle, et changez fréquemment vos vêtements en contact avec la peau. Idem pour les chaussures : changez souvent, privilégiez le cuir, évitez certaines chaussures en matière synthétique et celles qui compriment les pieds.
Qu'est ce qui provoque la sudation anormale ? l'activité physique, les grosses chaleurs, mais aussi les émotions, la peur et les sueurs froides.

Dans un prochain article nous parlerons des personnes qui elles, ne transpirent pas suffisamment.

Entrée

Torsades à la moutarde et au fromage

500g de pâte feuilletée, moutarde, 250g de gruyère râpé

- Etaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné, feuilleter-la jusqu'à obtenir une feuille très fine de 0,5 cm d'épaisseur, badigeonner la surface avec la moutarde, couvrir avec le gruyère râpé, découper la feuille de pâte en lanières de 2,5cm de large ensuite couper ces dernières en bandes de 7 cm de long, tenir les deux extrémités et torsader ces petites bandes légèrement, déposer-les sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson.
- Faire cuire dans un four préchauffé à 190°C jusqu'à ce que les torsades soient bien dorées.
- Servir aussitôt.