

**Bon à
savoir**

Rien à faire, vous avez beau faire des efforts, vous ne pouvez pas vous empêcher de vous ronger les ongles ! Si vous voulez que ça change, suivez nos conseils !

Ce problème a un nom bizarre : l'onychophagie. En général, ça commence dans l'enfance et ça peut traîner très longtemps, voire toujours... Ça touche les enfants un peu angoissés. Puis, quand ils grandissent, ils reproduisent ce geste à la moindre inquiétude, un peu par réflexe. La preuve, c'est que souvent vous le faites sans vous en rendre compte...

Etes-vous vraiment motivée pour arrêter ?

Pas facile de trouver la bonne méthode : on a listé les trucs qui marchent pour arrêter...

- Les faux ongles : si vous collez des faux ongles, les vôtres seront recouverts et vous ne pourrez plus y toucher.
- Les pansements : si vous avez un ongle fétiche sur lequel vous vous acharnez, posez un pansement dessus !
- L'onglerie : prendre soin de ses ongles, c'est un bon truc pour arrêter de les ronger. Les esthéticiennes des ongleries connaissent bien le problème. Dès la première visite, vous trouverez vos ongles plus jolis et vous n'aurez qu'une envie : que

**Ne plus se
ronger les
ongles !**

ça dure !

- Le chewing gum : avoir un truc dans la bouche, ça évite que vous y mettez vos doigts. En plus, mâcher du chewing gum, ça détresse.
- L'élastique ou le trombonne à tripoter. Il vous occupe les mains et pendant ce temps, vous ne jouez plus au rongeur.

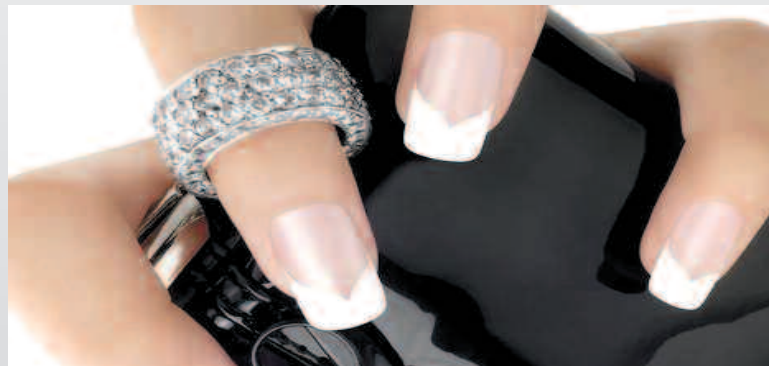
Ronger ses ongles nuit gravement à la santé !

A force, vous allez vous réveiller un matin avec des saucisses en guise de doigt ! Et le pire, c'est que ça vous pourrit la santé. Quand vous rongez vos ongles vous portez votre main à la bouche, et avant cela... vous avez pris le bus, avez serré la main à des amis, vous avez pris de la monnaie pour faire vos

courses, vous avez tapoté sur votre clavier d'ordi... Bref, vous êtes en contact avec des tas de microbes que vous allez gentiment déposer dans votre bouche, là où ils peuvent se multiplier tranquillement... En plus, à force de vous ronger les ongles, vous pouvez vous retrouver avec une infection cutanée. La base de l'ongle devient douloureuse et parfois suintante. Si vous ne vous soignez pas (antibiotiques) l'ongle peut se déformer au fur et à mesure qu'il pousse, tomber et même ne jamais repousser... Enfin, c'est pas forcément votre cas, mais certains rongeurs très énervés en viennent à avaler leurs ongles... beurk !



Photos : DR

**CROQUETTES
DE DINDE
AU FROMAGE
FRAIS**

200 g de dinde cuite
150 g de viande hachée cuite
100 g de fromage frais
50 g de mie de pain
1/2 verre de lait
15 g de chapelure
15 g de farine
2 œufs
1 bain de friture
sel
poivre

Faites tremper la mie de pain dans le lait tiédi. Pressez-la et mixez-la avec la dinde, la viande

hachée, le fromage frais et un œuf. Salez, poivrez. Façonnez des croquettes. Passez-les dans la farine puis dans un œuf battu puis dans la chapelure. Mettez-les au freezer 10 minutes. Cuisez les croquettes. Replongez le tout 3 minutes dans le bain de friture. Cuisez 3 minutes. Egouttez et servez.

Nutrition**Pour un
bon équilibre****alimentaire**

Fruits et légumes : au moins 5 par jour.
Les produits laitiers : 3 par jour.
Les féculents à chaque repas et selon l'appétit.
Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour.
Matières grasses : à limiter.
Produits sucrés : à limiter.
Sel : à limiter.
Eau : à volonté pendant et entre les repas

Activité physique : en faire une habitude quotidienne. Il faut aussi savoir que ce qu'on met dans son assiette est tout aussi important que la manière dont on mange : prendre le temps de cuisiner, manger et partager un moment de détente sont en effet des éléments qui ont un impact sur notre alimentation.

**■ FLAN AUX AGRUMES ■**

2 œufs entiers + 4 jaunes
25 cl de lait
130 g de sucre en poudre
1 citron
1 orange
2 c. à soupe de marmelade d'orange
beurre pour le moule



Laver et essuyer les agrumes. Prélever les zestes à l'aide d'un couteau économe. Dans une casserole, faire chauffer le lait avec la moitié des zestes. Retirez du feu juste avant l'ébullition. Couvrir et réserver pendant 10 minutes. Filtrer ensuite le lait. Battre les œufs entiers et les jaunes avec le sucre. Ajouter peu à peu le lait filtré tout en battant. Couper l'orange et le citron en demi-rondelles. Les plonger 1 minute dans de l'eau bouillante, puis les égoutter sur du papier. Râper les zestes

d'agrumes restants et les incorporer à la préparation aux œufs, sucre et lait. Beurrer un grand moule ou quatre petits moules individuels. Répartir dans le fond la marmelade et les tranches d'agrumes, en les superposant légèrement les unes sur les autres. Ajouter la crème. Placer au bain-marie et mettre au four préchauffé à 180° pendant 40 minutes. Laisser refroidir au réfrigérateur. Démouler et servir accompagné de petits gâteaux secs.

Qu'est-ce qu'une sciaticque ?

Il s'agit d'un pincement du nerf sciatique situé tout en bas de la colonne vertébrale. La sciaticque est effectivement très douloureuse. La douleur irradie dans la fesse, dans la jambe et peut même parfois descendre jusqu'au pied. La sciaticque peut s'enflammer suite à une mauvaise posture : veillez si possible à

repérer la posture qui engendre cette douleur. En évitant de vous tenir de cette façon, vous pourrez limiter les crises. Pour soulager une crise de sciaticque, le meilleur remède reste bien sûr le repos : allongé dans une bonne position, le nerf est soulagé. Et bien sûr pensez aux bains chauds qui vont vous détendre