

L'hydratation, une clé du bien-être



L'eau est la constitution principale de notre corps. Boire est donc un réflexe de survie. Tout demande de l'eau pour fonctionner dans notre organisme : même le transport de l'oxygène dans les tissus est favorisé par une bonne hydratation. Et si nous perdons 10% de notre eau, nous frôlons déjà la mort..

5 raisons de boire davantage !

Plus on boit, plus on draine notre corps, plus on élimine de toxines, bref, plus on se fait une belle peau ! En plus, l'eau n'est pas calorique, alors pourquoi s'en priver ? Buvez régulièrement pour éviter d'avoir soif ! En effet, cette sensation est déjà synonyme d'une ébauche de déshydratation. Pourquoi mettre son corps à l'épreuve ?

Comment faire moins que son âge ?

Nous rêvons toutes de lutter contre le vieillissement et de paraître moins que notre âge. Certains y arrivent et même très bien.

En pratique

*Arrêter définitivement de fumer ou diminuer le nombre de cigarettes .
*Appliquer chaque jour sur le visage une crème hydratante anti-UVA (A comme âge). Etendre cette application sur le cou et le décolleté. Les mains étant elles aussi exposées en permanence, il est nécessaire de les hydrater et de les protéger à l'aide d'une crème adaptée.
*Pour aider l'organisme à

Boire permet de réguler la température et d'éviter les petites baisses de forme, avant même de parler de «coup de chaleur».
Variez les plaisirs : eau minérale plate, eau gazeuse, eau du robinet, thé, potage... Il existe mille façons de s'hydrater.
Pour aider nos reins, qui filtrent sans répit notre organisme de ses impuretés, et aussi prévenir l'arrivée d'infections urinaires ou la formation de calculs, buvez !



lutter contre les méfaits

du soleil, prendre des polyvitamines, particulièrement durant l'été.
*Consommer chaque jour des fruits et des légumes, au minimum 5 portions.

POULET PERSILLADE



- Pignons de poulet
- 3 gousses d'ail
- Une tomate mûre
- Persil
- Huile d'olive

Faire revenir les pilons de poulet dans un peu d'huile. Ajouter l'ail et le persil hachés, et la tomate coupée en morceaux.

Faire cuire 25 minutes à 200° et servir accompagné de spaghettis.

Petit plus du citron

Peau sèche

Baume : mélanger 2 cuillérées à soupe de miel avec le jus d'un citron. Appliquer pendant 20 mn sur le visage.

Peau grasse et points noirs

Lotion : appliquer du jus de citron 2 fois par jour. Le jus de citron est de plus très conseillé pour rajeunir la peau (attention à ne pas mettre de jus dans les yeux).



Photos : DR

PUDDING CHOCOLAT EXPRESS



Croissants ou brioches rassis
4 œufs
100 g de sucre

1/2 l de lait
1 tablette de chocolat

Battre les œufs avec le sucre, ajouter le lait (froid), émietter les croissants ou brioches, verser l'appareil

dessus et ajouter les pépites de chocolat. Laisser gonfler un moment et faire cuire à 180° pendant 45/50 minutes.

Gencives et inflammation



Bon à savoir

Le café contient plusieurs centaines de substances, mais c'est surtout la caféine qui lui confère ses effets.

Il contient aussi des

acides gras qui peuvent être gênants pour le taux de cholestérol. En fait, ils sont en grande partie éliminés par la torréfaction et la préparation

Les actions de la caféine :

Molécule proche de la théobromine, elle dilate les bronches et peut être bénéfique dans l'asthme, elle est aussi diurétique. Vasoconstrictrice sur les vaisseaux

du cerveau, elle diminue l'intensité et la durée des migraines. De plus, elle est analgésique (diminue la douleur), en particulier associée à certaines molécules comme le paracétamol ou l'aspirine.

Elle accélère le rythme cardiaque et peut donc être contre-indiquée chez certains cardiaques. En pratique, elle peut provoquer des «palpitations» au-delà de 5 tasses par jour.

En cas d'exercice musculaire, la caféine favorise l'utilisation des acides gras, ce qui permet d'économiser les réserves musculaires de glycogène, et donc de ralentir l'apparition de la fatigue.

La caféine a aussi la propriété de stimuler la vigilance et donc l'attention, mais comme l'élimination de la moitié de la quantité ingérée (demi-vie) est de 3 à 4 heures, elle peut être responsable d'insomnie chez des sujets sensibles et non accoutumés.

Le café stimule la sécrétion de salive, la sécrétion acide de l'estomac et le transit intestinal. Pris après le repas, il favorise la digestion. Mais il peut provoquer chez certains sujets des brûlures d'estomac, il est donc déconseillé en cas de pathologie cœso-gastrique (reflux gastro-œsophagien, ulcère gastrique ou duodénal).

Chez les femmes enceintes 1 ou 2 tasses de café par jour sont sans danger, mais le fœtus élimine très lentement la caféine et au-delà de 5 tasses, les risques d'avortement seraient multipliés par deux.

En conclusion :

4 à 5 tasses de café par jour ne sont pas nuisibles, excepté chez la femme enceinte et en cas de maladie cardiaque ou gastrique. On notera cependant que le café n'a pas les vertus du thé, qui contient aussi de la caféine mais en quantité 2 fois moindre.



L'accumulation de plaque dentaire est le plus souvent à l'origine de la gingivite. Elle se forme progressivement à partir des débris alimentaires dont se nourrissent les bactéries buccales. A la longue, une sorte d'enduit finit par recouvrir la surface des dents, c'est le tartre. Lorsque cet enduit se solidifie et que la plaque dentaire commence à empiéter sur les gencives, celles-ci sont irritées, ce qui provoque une réaction inflammatoire.

En pratique, il est important de consulter régulièrement son dentiste et de faire un détartrage tous les ans. Mais au quotidien, l'hygiène buccodentaire permet efficacement de prévenir la formation de la plaque dentaire (brossage après les repas, fil dentaire).