

Santé

Vous avez des ballonnements ?

Que faire ?

En cause ? La nervosité, le stress, des repas trop vite avalés, mais aussi l'absorption d'aliments propices à la fermentation et qui libèrent des gaz en quantité abondante. C'est le cas notamment des hydrates de carbone (pâtes, céréales) riches en sucre et en amidon, des légumes secs, du chou, du poivron et des

crudités en général

Par ailleurs, chaque déglutition s'accompagne d'ingestion d'une certaine quantité d'air. Rien de plus normal. Mais lorsque celle-ci est excessive, notamment chez les adeptes du fast-food qui oublient de mastiquer, l'estomac se dilate anormalement et provoque une sensation de lourdeur.



Photos : DH

Astuces
anti-gonflette

Si vous êtes particulièrement sensible aux ballonnements, le mieux évidemment est de réduire ou de supprimer les aliments susceptibles de les provoquer. Évidemment, pas question de se priver de légumes, mais vous pouvez limiter les crudités et privilégier les légumes cuits. Dans tous les cas, évitez les fritures et autres plats très gras, et les épices. Mangez dans le calme, à petites bouchées et ne parlez pas la bouche pleine : il s'agit d'éviter de brasser de l'air. Enfin, pour éviter d'avoir un ventre à géométrie variable, buvez

beaucoup d'eau, de préférence en dehors des repas, mais évitez les boissons gazeuses et ne mâchez pas de chewing-gum. Si ces conseils ne suffisent pas, vous pouvez avoir recours à des granulés de charbon afin d'absorber l'air en excès. Autre solution : vous refaire une flore intestinale en mangeant des yaourts et autres produits laitiers fermentés. Par ailleurs, des tisanes à base de basilic, de cumin, de fenouil (vous pouvez croquer quelques graines à la fin du repas) peuvent également avoir un effet bénéfique.

Trucs et astuces

CONSERVATION
DES BANANES

Pour que vos bananes ne mûrissent pas trop vite, emballez-les séparément dans une feuille de papier journal puis disposez-les dans la corbeille à fruits. Ne les mettez pas au réfrigérateur.

COMMENT RATTRAPER
UN PLAT TROP SALÉ

Vous avez trop salé votre sauce ou votre soupe ? Pas de panique !

Vous pouvez encore rattraper le coup. Faites réchauffer votre plat en y ajoutant une pomme de terre épluchée coupée en deux, elle absorbera l'excédent de sel. S'il s'agit de légumes cuits à la vapeur, vous pouvez les rincer à l'eau bouillante ou ajouter une cuillère de crème fraîche au moment de servir, vous sentirez moins le goût du sel. Vous pouvez également ajouter un morceau de sucre à votre sauce ou à votre soupe.

POUR ÉVITER
QUE LE LAIT DÉBORDE
LORS DE LA CUISSON

Le lait bouillant ne débordera pas si vous mettez une cuillère à soupe dans la casserole lors de sa cuisson. Voici une autre technique pour éviter l'inondation des plaques de cuisson, enduisez les bords de la casserole de matière grasse, du beurre ou de l'huile.

Gratin de chou-fleur
à la crème d'oignon

- 1 chou-fleur
- 3 oignons
- 100 g de beurre
- 2 c. à soupe de farine
- 50 cl de bouillon de volaille (cube)
- 10 cl de crème fraîche
- sel, poivre
- muscade
- chapelure
- gruyère râpé

Détailler le chou-fleur en petits bouquets, le nettoyer et le mettre à cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egoutter. Dans une casserole, faire fondre 50 g de beurre et y faire dorer le chou-fleur. Assaisonner de sel, poivre et muscade. Réserver.

Faire fondre le reste du

beurre et mettre à dorer les oignons coupés en petits morceaux. Saupoudrer de farine et ajouter le bouillon chaud sans cesser de remuer. Laisser mijoter à feu très doux pendant 10 minutes. Ajouter la crème fraîche et continuer la cuisson quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Assaisonner de sel et poivre. Beurrer un plat à gratin et y mettre le chou-fleur. Verser dessus la crème à l'oignon et saupoudrer de chapelure. Parsemer de gruyère râpé et mettre à gratiner à four chaud (210° - Th.7) pendant 15 minutes.

Maquillage des lèvres

Camouflez les défauts

Si vous n'êtes pas satisfaite de la forme de votre bouche, le maquillage peut tout de même vous aider... Mais en toute discrétion. Quelques conseils.

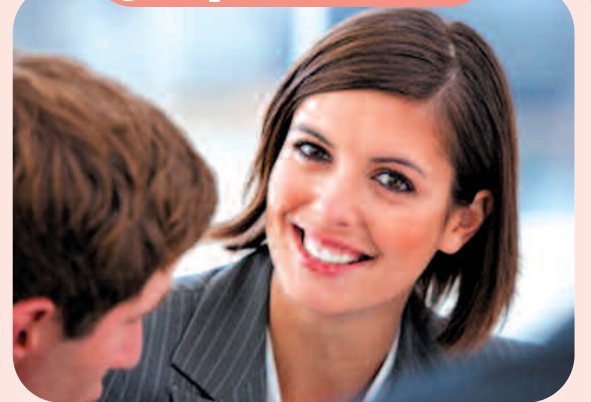
- Bouche trop fine : misez sur les rouges à lèvres texturants (gloss, nacrés,

éventuellement repulpants...) et les couleurs plutôt claires. Même si vous utilisez un rouge à lèvres tout ce qu'il y a de plus classique, une touche de gloss au centre de la bouche lui donnera du relief. Évitez surtout les couleurs foncées et les textures mates, qui durcissent les traits. - Bouche trop épaisse : c'est l'inverse... Évitez tout ce qui brille, mais permettez-vous toutes les couleurs. Vous pouvez aussi estomper un peu les contours avec du fond de teint et de la poudre.

Remèdes
naturels pour
les yeux
fatigués, cernés

Buvez beaucoup d'eau et adoptez une alimentation légère, pauvre en produits animaux et gras (viandes, fromages), mais riche en fruits, légumes et céréales de préférence complètes. Évitez le tabac. Si vous le pouvez, faites un peu d'activité physique... Côté maquillage, évitez le khôl et l'eyeliner. D'une manière générale, ne vous maquillez pas trop. Si vous avez un stick ou un correcteur anti-cernes, celui-ci doit être juste d'un ton plus clair que votre fond de teint.

Je positive



Le principe de la pensée positive est de se servir de ses pensées, de son langage et de sa façon de communiquer d'une façon positive. Si par exemple, nous répétons chaque jour que «la vie est difficile», «je ne peux pas réussir», «nous sommes en pleine crise», comment pouvons-nous espérer vivre et traverser sereinement des périodes difficiles, que ce soit pour des raisons affectives, médicales, psychologiques ou professionnelles. «Mon esprit est rempli de pensées positives»... Exemple : face à une situation nouvelle qui vous fait peur, dites plutôt : «Il m'est facile d'apprendre des

choses nouvelles.» Face à un sentiment d'incapacité à faire face à une tâche, affirmez : «Je peux réussir.» Et plutôt que dire, «il faut absolument que je termine ce travail, dites plutôt : «Je préfère finir ce travail avant de reprendre l'autre que je trouve plus agréable.» Cette méthode ne concerne pas seulement les phrases contraignantes. Elle peut être utilisée dans tous les champs du langage. Par exemple, nous pouvons transformer nos attentes qui peuvent rapidement devenir frustrantes en source de joie ! Ainsi pourquoi ne pas affirmer «j'attire toujours le succès» plutôt que répéter «ça ne marchera jamais» ?

Tarte glacée aux fraises fraîches

Fond de tarte

- 100 g de farine
- Sel
- 50 g de beurre
- Eau glacée

Garniture

- 250 g de petites fraises équeutées
- 100 g de sucre
- 1 c. à s. de fécule de maïs
- 1 c. à s. de confiture de fraises
- 1,5 dl d'eau
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de gelée de fraises

Pour préparer le fond de tarte, mélanger la farine avec le sel et ajouter le beurre, travailler bien au fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Incorporer l'eau froide et mélanger pour obtenir une pâte ferme.

Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné. Tapiser un plat à tarte de papier sulfurisé, remplissez-le avec la pâte, enfourner et faire cuire 20 min environ jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser refroidir. Mélanger dans une casserole le sucre avec la fécule de maïs, la confiture de fraises, l'eau et le jus de citron, porter

à ébullition et faire cuire 2 min environ en remuant. Laisser refroidir. Napper le fond de la croûte avec la moitié de cette préparation, disposer les fraises dessus, mettre le reste de la préparation, réserver au réfrigérateur. Servir fraîche.