

Se ronger les ongles... comment arrêter ?



Pour ne plus se ronger les ongles, diminuer le stress

Puisque se ronger les ongles est une réponse au stress, la première des solutions consiste à diminuer le stress. Pour cela, des exercices de relaxation vous aideront beaucoup.

Prendre conscience des mécanismes qui vous font vous ronger les ongles

Même si le stress diminue, l'habitude de se ronger les ongles quand quelque chose ne va pas peut demeurer. Dans ce cas, on peut conseiller un petit exercice de prise de conscience. Quand vous vous rongez les ongles, prenez quelques minutes pour vous demander pourquoi vous avez les doigts dans votre bouche. Etes-vous en colère ? Triste ? Inquiète ou angoissée ? Une fois que vous reconnaissez les sentiments qui vous motivent pour vous ronger les ongles, les exprimer et, bien sûr, trouver une manière de modifier la situation qui vous stresse devrait diminuer votre envie de mettre les doigts en bouche.

Est-il normal de perdre 100 à 200 cheveux par jour

Non

C'est beaucoup trop ! Nos cheveux se renouvellent en permanence. Il est donc normal d'en perdre 50 à 100 par jour, lors du shampooing notamment, du brossage, lorsque l'on s'habille, et tout au long de nos activités.



Photos : DR

Quiche au poulet



Pâte brisée ou sablée, 2 escalopes de poulet, 2 c. à s. d'huile, sel, poivre, 1/2 boîte de champignons émincés, 1 c. à c. de beurre, 1/2 poivron rouge, 100 g de fromage râpé, 4 œufs, 3 c. à s. de crème fraîche, 3 c. à s. de lait, 1/4 c. à c. de noix de muscade

Dans une poêle, cuire les escalopes dans l'huile, salez et poivrez puis les émincer. Dans une autre poêle, faites fondre le beurre et faites revenir les champignons émincés ; salez, poivrez et remuez pendant 5 mn. Répartir les émincés de poulet et les champignons sur la quiche. Découpez le poivron en petits dés, l'ajouter à la quiche et parsemez de fromage râpé. Dans un bol, battre les œufs, la crème fraîche, le lait le sel, le poivre et la noix de muscade râpée. Versez le mélange sur la quiche et enfournez dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 minutes. Servir chaud.

Cake aux pêches



4 grosses pêches, 1 dl d'eau de fleur d'oranger, le zeste d'un citron, 1 dl d'huile, 100 g de sucre, 3 œufs, 1 sachet de sucre vanillé, 1 sachet de levure

Préchauffer le four à 200°C. Mélangez le sucre avec les œufs et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez l'huile et l'eau de fleur d'oranger, fouettez puis ajoutez le zeste, la farine puis la levure tamisée. Pelez, découpez les pêches en petits morceaux et ajoutez-les à la pâte. Versez la pâte dans un moule à cake beurré et cuire 40 minutes. Laissez reposer 10 minutes avant de servir.

Les courbatures

En dehors d'un contexte sportif, nombre d'entre nous souffre de courbatures, par exemple après avoir soulevé de lourdes charges ou lors d'un syndrome viral.



Avant un exercice, il est conseillé de s'échauffer, puis de doser l'effort et de l'augmenter très progressivement. Ne pas forcer, ne pas s'arrêter brusquement. Mais aussi boire suffisamment avant, pendant et après l'exercice, manger des sucres lents (féculents, céréales, fruits) avant l'effort. Après l'effort, pratiquer des étirements, un massage ou plonger dans un bain chaud afin de détendre les muscles.

Trop de poids réduit la fertilité des hommes



C'était connu pour les femmes, cela se confirme chez les hommes. L'excès de poids réduit la quantité de spermatozoïdes présents dans le sperme. Mais bonne nouvelle, ce phénomène est réversible, à savoir que l'on améliore la fertilité en perdant du poids.

Une vie saine pour un cœur sain



Vous ne voulez pas que votre cœur vous laisse tomber ? Changez votre mode de vie ! Si quelques facteurs de risque comme l'âge ou les antécédents familiaux échappent à votre contrôle, vous pouvez heureusement agir sur les autres : Le tabac double le risque de maladies cardiovasculaires. Surveillez votre tour de taille. Optez pour une alimentation « méditerranéenne ». Au menu : fruits et légumes frais en abondance, poissons plutôt que viandes, féculents et pain complet. Sans oublier l'huile d'olive ! Mettez par contre la pédale douce sur le sel, qui favorise l'hypertension, et évitez graisses animales et sucreries. Mettez-vous au sport, c'est le meilleur allié du cœur !