# Pourquoi rêve-t-on ?

Photos : DR

***En fait, il faut commencer par le début : le sommeil a une fonction réparatrice, récupératrice.***

Il possède trois phases, le sommeil lent léger, le sommeil lent lourd et enfin le sommeil paradoxal (période de rêves). Chaque cycle dure environ 1h 30 à 2h, donc nous rêvons plusieurs fois dans la nuit.
On peut comparer notre cerveau à un ordinateur, dans ce cas, le rêve ayant une fonction de défragmentation, c'est-à-dire, durant le rêve, nos souvenirs se mettent en place. Chez les bébés, le rêve a pour fonction de mettre en place la mémoire. D'ailleurs, plus on vieillit, moins on rêve. Le rêve est encore peu connu, mais sa fonction principale est de réorganiser les souvenirs que nous avons accumulés dans la journée. Il peut aussi évoquer des malaises que l'on a dans la vie, tout comme nos bonheurs quotidiens, ils sont l'expression la plus claire de ce que nous sommes.
Le rêve est nécessaire à la vie, sans rêve nous mourons. Nous avons besoin de rêver afin que notre cerveau effectue sa «maintenance quotidienne».

## Sauce aux fines herbes

**250 g de fromage blanc à 20 % de MG, 2 c. à soupe de vinaigre, 1 c. à café de moutarde, 1 bouquet de cerfeuil, estragon, sel, poivre**

Battez le fromage blanc avec le vinaigre, la moutarde, sel, poivre. Ciselez le cerfeuil et l'estragon, puis incorporez.

## Muffins

**230 ml de lait, 60 ml d'huile, 1 sachet de sucre vanillé, 2 œufs, 300 g de farine, 100 g de sucre, 3 cuillerées à café de levure chimique, pépites de chocolat**

Préchauffer le four à 180°, beurrer 12 moules à muffins et les garnir de papier sulfurisé. Mélanger la farine, l'huile, le sucre et la levure. Ajouter le lait, les œufs et la vanille. Remuer. Incorporer les pépites de chocolat et remplir les moules à muffins aux trois quarts. Cuire au four pendant 20 minutes et démouler.

## Trucs et astuces

**Couleur trop foncée**
Vous venez de colorer vos cheveux et la couleur est trop foncée ? Pas de panique, il suffit d'utiliser un shampooing anti-pellicullaire les jours suivants et la couleur s'éclaircira plus vite. Le résultat définitif s'obtient au bout de 8-10 jours, à raison d'un shampooing tous les 2 jours. Bien sûr, il est conseillé de faire un masque réparateur après chacun de ces shampooings afin que les cheveux ne deviennent pas trop cassants ou ternes.

**Crampes nocturnes**
La savonnette au pied du lit sous le drap housse marche bien pour les crampes si c'est du pur savon de Marseille, car c'est la composition chimique du savon de Marseille qui a cette propriété.

**Assainir la peau du visage**
Pour assainir la peau du visage et effectuer un gommage pas cher : humidifier le visage et effectuer des mouvements circulaires et non appuyés avec du bicarbonate de soude et ceci une fois par semaine. Garantie d'un grain de peau affiné et d'une peau saine mais allez-y doucement et pas trop longtemps (comme pour un gommage). - Si vous avez une peau mixte à grasse et que vous avez tendance à avoir des boutons, n'utilisez pas de gommage et nettoyant quotidien à «grains». En effet, ceux-ci stimulent les boutons quand vous frottez et les font donc sortir et déplacent les bactéries ailleurs sur le visage... et n'oubliez pas de toujours faire un masque après le gommage !

**Pour les cheveux gras**
Le soir avant de vous coucher, frottez du talc ou de la farine sur les cheveux puis brossez-les. Ils seront encore un peu blanc mais le lendemain ils seront super !

**L'huile d'amande douce**
Pour soigner les griffures, les petits bobos sur le visage de vos enfants, mettez de l'huile d'amande douce dessus, ça guérit rapidement.

## Tajine de collier d'agneau au four

**Tranches de collier d'agneau, 8 petites pommes de terre nouvelles, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 petit bouquet de persil et de coriandre, 1/2 cuillère à café de safran, 1/2 cuillère à café de gingembre, 1/2 cuillère à café de paprika doux, 1 pointe de piment en poudre, sel, poivre, 1/2 citron, quelques olives, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive**

Hacher l'oignon, couper les pommes de terre en quartiers, et le citron en deux. Dans un plat allant au four, mettre l'huile, l'oignon, l'ail, le bouquet, les épices, le sel, le poivre et la viande. Bien mélanger le tout et en imbiber la viande.
Déposer les pommes de terre, les olives puis le citron. Recouvrir d'un papier aluminium. Enfourner à 160°C pendant une heure. Servir.

## Recommandations pour baisser le taux de cholestérol

***Voici quelques conseils pour faire baisser le taux de cholestérol :***

- Il est important de manger trois fruits par jour et une belle portion de légumes (crus ou cuits) aux principaux repas, ces derniers sont très riches en fibres
- Manger une pomme avec la pelure par jour
- Les produits laitiers devront être toujours sans gras : lait écrémé, yaourt light, fromages avec 10% de MG maximum...
- Boire beaucoup d'eau, au moins 6 verres par jour ; vous pouvez y ajouter 1 cuillerée à café de vinaigre de cidre de pomme,
- Utiliser sur le pain de la margarine sans cholestérol
- Se limiter à 2 œufs par semaine
- Éviter le beurre, la crème.