

## BON À SAVOIR

## 10 astuces anti-migraine

La persistance de maux de tête handicape considérablement vos capacités de concentration, transforme les minutes en heures. Pour mettre fin à votre calvaire et rappeler au calme vos neurones, essayez ces quelques trucs :

- 1 - Prenez un médicament anti-douleur ne nécessitant pas de prescription médicale tout en vous assurant de suivre les indications écrites sur l'emballage ;
- 2 - si les maux de tête semblent directement liés à un stress, essayez de vous éloigner de sa source pendant un moment ;
- 3 - sortez et prenez un bol d'air ;
- 4 - faites un petit somme ;
- 5 - allongez-vous sur le dos avec une serviette chaude sur la nuque et les épaules ;
- 6 - demandez à une âme charitable de vous



masser les muscles de la nuque et des épaules ;

7 - le froid peut également être un remède, vous pouvez être soulagé en appliquant une poche de glaçon sur votre nuque ;

respecter une bonne hygiène de vie ;

8 - assurez-vous d'avoir des nuits suffisamment longues ;

9 - consacrez dix minutes quotidiennes à des exercices physiques légers ;

10 - prenez des repas légers et équilibrés.

Il apparaît également qu'arrêter de fumer peut réduire le risque de survenue des maux de tête. D'autres techniques de relaxation et de réduction du stress (yoga, méditation...) peuvent parfois apporter des résultats convaincants.

## Question

## Le lait maternel contient-il des tranquillisants ?



Les recherches sur le lait maternel ne cessent de démontrer ses bienfaits. L'allaitement calmerait les bébés par la proximité physique qu'il induit avec la mère mais aussi grâce à l'action de tranquillisants naturels qui facilitent l'endormissement du bébé après la tétée.

Le lait maternel fait donc bien plus que nourrir le bébé, il le protège par un système d'anticorps. Il s'adapte en plus parfaitement, dans sa composition, à l'âge du bébé et de ses besoins essentiels. Pour simplifier : le lait change au fil des mois et même au fil d'une tétée. Composé à 85 % d'eau, le lait maternel contient une grande diversité d'éléments nécessaires à la croissance des bébés : protéines, sels minéraux, galactose, vitamines, acides aminés... Les pédiatres mettent aussi en avant le pouvoir protecteur du lait maternel contre les allergies alimentaires et l'eczéma. Le lait maternel est donc le meilleur aliment pour bébé, mais il ne profite réellement à l'enfant que si la mère souhaite réellement l'allaiter. Sinon, un biberon préparé avec amour sera beaucoup plus bénéfique qu'une tétée donnée à contre-cœur.



## Côtelettes d'agneau à la sauge et au citron



Préparation 10 min, cuisson 10 min, pour 4 personnes.

4 côtelettes de veau, farine, 1 œuf battu, 2 cuil. à soupe de lait, 3/4 de tasse de chapelure, 1 cuil. à soupe de sauge fraîche finement hachée ou 2 cuil. à café de sauge sèche, 30 g de beurre, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail écrasée, quartiers de citron

Otez le gras des côtelettes, enroulez les extrémités et maintenez-les à l'aide de cure-dents. Farinez les côtelettes et enduisez-les du mélange œuf et lait à l'aide d'un pinceau. Roulez dans le mélange chapelure et sauge. Faites chauffer le beurre, l'huile et l'ail dans une grande poêle. Mettez les côtelettes dans la poêle et laissez-les cuire à feu moyen sur les deux faces. Servez avec des quartiers de citron.

## Nutrition

## Qu'est-ce que les lipides saturés et insaturés ?

Les lipides saturés et insaturés ont deux origines différentes. Les lipides saturés se situent dans les aliments d'origine animale (par exemple la viande, l'œuf, le beurre, les produits laitiers...). Les lipides insaturés sont plutôt présents dans les aliments d'origine végétale (par exemple les huiles, les fruits oléagineux comme l'arachide, la margarine

et certains poissons gras comme le maquereau...). Ces lipides insaturés contiennent des acides gras dits «essentiels» que notre corps ne sait pas fabriquer. Il est d'ailleurs conseillé de varier votre consommation d'huiles (arachide, tournesol, olive...), car chacune d'entre elles apportent des quantités différentes d'acides gras essentiels et des goûts différents ! De même, n'oubliez pas de consommer régulièrement du poisson (2 à 3 fois par semaine).



## Les madeleines

3 œufs, 125 g de sucre en poudre, 150 g de farine, 125 g de beurre, une pincée de sel, un citron non traité

Pour graisser le moule : 30 g de beurre

Travaillez les œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. En utilisant un batteur électrique, vous gagnez du temps. Incorporez alternativement la farine tamisée à travers une passoire et le beurre tout juste fondu (il doit être à peine chauffé). Battez bien la pâte pour la rendre légère. Quand tout le beurre et la farine seront bien incorporés, joignez le zeste de citron finement râpé et la pincée de sel. A l'aide d'un pinceau de cuisine, beurrez soigneusement les moules avec le beurre fondu. Versez la pâte dans les moules sans les remplir trop pour qu'elle ne déborde pas. Faites cuire à four moyen préchauffé (200° C) pendant 20 min. Démoulez et laissez refroidir sur grille.

**Variante :** pour des madeleines plus légères (madeleines de Paris), séparez les blancs d'œufs des jaunes, fouettez



ceux-ci avec le sucre, puis incorporez les blancs en neige. Le parfum de citron peut être remplacé par quelques gouttes d'eau de fleurs d'oranger, de la vanille (un sachet de sucre vanillé).