

J'arrête d'être fatiguée !



Photos : DR

La fatigue ? On a plus ou moins appris à vivre avec. Pourtant, il suffit de quelques règles plutôt simples à adopter pour lutter rapidement contre la sensation récurrente de lassitude et le manque d'énergie.

Vaincre la fatigue, c'est possible...
À condition toutefois de commencer par en identifier la cause exacte ! Si la cause reste manifeste, maladie, deuil récent, etc., le traitement sera plus aisé à

déterminer. A l'inverse, si la cause reste difficile à détecter, c'est dans le cadre d'une consultation médicale qu'il faudra en parler. Charge au médecin de vous poser les questions qu'il faut et de pratiquer les examens nécessaires afin de savoir très vite si c'est une maladie qui est à l'origine de votre fatigue. Le cas échéant, la fatigue disparaît lorsque le problème a été clairement identifié et traité...

Quelques gestes qui peuvent changer les choses

On ne le dira jamais assez : une bonne hygiène de vie, c'est la «charpente» d'un corps sain. Souvent, la fatigue —surtout lorsqu'elle s'accompagne d'un moral en baisse — nous pousse à choisir la facilité : café, chocolat et autres sucreries qui n'offrent que des regains d'énergie à très court terme. Voici quelques pistes qui ont fait leurs preuves :

- Efforcez-vous de ne sauter aucun repas et remplacez le pain blanc par du pain complet.
- Limitez votre consommation de caféine, faites un minimum de sport et prenez le temps de vous reposer !
- Si vous faites partie du clan des fumeurs, alors faites régulièrement des cures de vitamines, la cigarette ayant le pouvoir de diminuer l'apport vitaminique des aliments que vous mangez lors de vos repas.

Masque au gingembre pour accélérer la pousse de vos cheveux

Pour augmenter la vitesse de germination de vos cheveux, voici un masque à base de gingembre qui stimule la performance de la circulation sanguine dans le cuir chevelu et conduit ainsi à une croissance plus rapide des cheveux...

Recette :

- 1 c. à s. de gingembre haché
- 1 c. à s. d'huile de sésame

Méthode de préparation et d'utilisation

- Mélangez le gingembre haché avec l'huile pour obtenir un mélange homogène.
- Appliquez le masque sur vos cheveux, massez le cuir chevelu et laissez agir 30 minutes environ ou



pendant une nuit pour profiter au maximum des composants de la recette.
• Ensuite, lavez vos cheveux avec votre shampooing préféré. Répétez le masque 3 fois par semaine. Le résultat s'affiche lorsque vous synchronisez.

Poulet marengo



1 poulet, 1dl d'huile d'olive, 1 oignon haché, 250g de tomates, 1 gousse d'ail hachée finement, 1 cube de volaille, 150g de champignons, 2 tranches de pain de mie, sel fin, poivre

Découper le poulet en morceaux dans une cocotte. Faire chauffer 1dl d'huile d'olive, faire revenir à feu vif les morceaux de poulet, saler et poivrer. Faire la sauce du poulet marengo, une fois le poulet coloré, le retirer de la cocotte. Faire colorer 1 oignon haché verser 1/4 de litre d'eau, ajouter 250g de tomates coupées en gros dés, l'ail haché finement et le cube de volaille, assaisonner. Laisser mijoter pendant 20 min. Mettre le poulet dans la sauce, ajouter 150g de champignons, laisser cuire 20 minutes. Faire griller les 2 tranches de pain de mie au grille-pain, couper les tranches en diagonale pour obtenir 2 triangles. Dresser le poulet marengo, napper le fond de l'assiette de la sauce, déposer le poulet, disposer les triangles sur les morceaux de poulet et parsemer de persil haché autour du poulet.

Donner confiance à votre enfant

Il réussit à monter les escaliers pour la première fois, à emboîter les cubes ensemble, à boire dans un grand verre, à mettre sa veste tout seul : félicitez-le haut et fort ! Ces gestes peuvent sembler anodins, mais pour lui, ce sont des exploits du quotidien. Dites-lui «c'est très bien, je te félicite». Vous lirez le plaisir et la fierté dans ses yeux. Donner confiance à votre enfant, c'est lui donner toutes les chances d'être un adulte heureux qui osera entreprendre et sera courageux.



Sauce caramel

150g de sucre, 5 cl d'eau

Nettoyer le poêlon au vinaigre. Chauffer dans ce poêlon le sucre

avec l'eau, faire cuire jusqu'à l'obtention d'un caramel blond. Hors du feu, décuire avec une cuillerée à soupe d'eau.



Gâteau aux dattes



500 g de beurre, 250 g de sucre en poudre, 6 jaunes d'œufs, 2 sachets de levure pâtissière, de la farine, selon le besoin pour le mélange, 250 g de sucre glace
La farce : 500 g de dattes, 1 c. à c. de cannelle en poudre, 1/2 verre à thé d'eau de fleur d'oranger

- Travailler le beurre, le sucre en poudre jusqu'à ce qu'ils forment un mélange crémeux, ajouter les jaunes d'œufs, la levure, puis la farine tamisée peu à peu et mélanger bien jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Etaler la pâte sur une épaisseur de 3mm avec un rouleau, découper des cercles de 8cm de diamètre à l'aide d'emporte-pièce rond.
- Pour la farce :** Laver et dénoyauter les dattes et faire cuire à la vapeur (par exemple dans le haut du couscoussier), passer au mixeur, ajouter la cannelle en poudre, l'eau de fleur d'oranger et pétrir bien afin d'obtenir une pâte souple.
- Former de la pâte de dattes des petits boudins, posez-les au milieu de chaque cercle de pâte, plier en deux ces cercles, coller bien les bords entre eux.
- Disposez-les au fur et à mesure sur une plaque beurrée.
- Faire cuire à four moyen, roulez-les chauds dans le sucre glace.
- Conservez-les dans une boîte bien fermée.

Œufs brouillés aux épinards



3 œufs, 1 botte d'épinards, huile, piment, tomate pelée, sel

- Dans une casserole mettre un peu d'eau et du sel, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 min environ, égoutter dans une passoire.
- Dans une autre casserole faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon, la tomate pelée et un peu d'eau, ajouter les œufs battus en mélangeant, ajouter les épinards et laisser mijoter pendant 10 min.
- Laver et couper le piment en lamelles ainsi que les oignons
- Battre les œufs dans un bol, ajouter le sel, le piment et les oignons.
- Couper les épinards.