

**Trucs et astuces****Cacher vos cheveux gris**

Une recette de rinçage pour cacher vos cheveux gris sans passer par les teintures : mettez dans une casserole cinq tasses d'eau avec une tasse de feuilles de sauge et portez à ébullition. Laissez frémir



15 minutes, puis laissez refroidir et reposer plusieurs heures. Utilisez cette décoction en rinçage, en prenant des précautions car elle tache.

**Eclaircir naturellement ses cheveux**

Pour se faire des mèches éclaircies, mettre un peu de jus de citron sur les cheveux, et aller au soleil. De jolis reflets plus clairs apparaîtront.

**Blanchir les dents**

Des dents blanches ! Un truc très efficace découvert par l'intermédiaire d'une amie : acheter des fraises.



Prendre une ou deux grosses fraises (il faut en choisir deux bien mûres). Les écraser dans un bol. Y ajouter un peu de bicarbonate de soude et mélanger afin d'obtenir une pâte consistante. Il suffit ensuite d'appliquer cette pâte sur vos dents et de laisser agir quelques minutes. Résultat garanti.

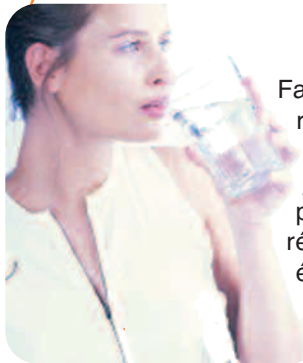
**Filets de sole minute**

4 filets de sole, 125 g de beurre, 125 g de fromage râpé, 20 cl de crème fraîche liquide, 5 cl d'eau, poivre



Sur chaque filet de sole, déposez 25 g de beurre et 25g de fromage râpé, poivrez. Roulez les filets et les mettre dans un plat beurré avec les 25 g de beurre restant, parsemez-les avec les 25 g de fromage restant.

Mettre au four très chaud pendant 5 minutes, sortir le plat mettre la crème, l'eau et remettre au four 5 minutes, servir dans le plat chaud.

**Question****Boire de l'eau fait-il maigrir ?**

Faux. Que l'on suive ou non un régime, il est bien sûr important de boire suffisamment (1,5 litre par jour si possible), afin de permettre un fonctionnement rénal correct et une bonne élimination urinaire des déchets. Mais cela ne fait pas perdre du poids !

**Stress et fatigue : les idées reçues**

Les idées reçues sur le stress sont nombreuses mais pas toujours exactes. Petite revue des principes généraux...

**Le stress fatigue**

**Vrai.** Face à une sollicitation permanente et répétitive, notre organisme puise sans relâche dans ses réserves énergétiques et lutte pour s'adapter. Si notre hygiène de vie est mauvaise, notre corps ne trouve plus le carburant nécessaire et tombe en panne.

Vous ressentez alors la fatigue, qui dans certains cas de stress durable, ne sera pas réparée par le sommeil. Il convient dans ce cas de restructurer son sommeil, c'est-à-dire retrouver son propre rythme, sa propre horloge interne. Pour cela, inutile de dormir plus, il convient juste de dormir mieux : couchez-vous et levez-vous à heures régulières, ne prenez pas d'excitants avant d'aller au lit...

**Un déséquilibre alimentaire favorise le stress**

**Vrai.** Notre façon de penser, de sentir, de percevoir, dépend de notre santé physique et biologique. Pour cela, il faut veiller à maintenir un équilibre alimentaire entre les différents nutriments que nous ingérons. Préférez les sucres lents



Photos : DR

(céréales, pommes de terre, pâtes, riz, ...) plutôt que le sucre ou la pâtisserie. Diminuez les graisses et préférez les graisses végétales. Veillez à consommer suffisamment de "bonnes" protéines (poissons, viandes, œufs, laitages).

**Le chocolat et, d'une manière plus générale, les sucreries sont des aliments anti-stress**

**Faux.** Ils appartiennent à la catégorie des sucres rapides, c'est-à-dire qu'ils passent directement dans le sang en donnant un coup de fouet quasi immédiat mais de courte durée.

Il convient de privilégier les sucres lents qui eux agissent sur le long terme. Les sucres présentent néanmoins l'avantage de faire plaisir, ce que nous recherchons lorsque le stress nous gagne.

Néanmoins, ils font grossir s'ils sont consommés plus que de raison.

**Le stress entraîne des carences en vitamines et en oligo-éléments**

**Faux.** Le stress n'a pas d'incidence directe sur les taux de vitamines et d'oligo-éléments présents dans l'organisme. Ce sont les déséquilibres alimentaires induits par un état de stress qui peuvent conduire à des carences. Prendre un complément nutritionnel ne répondra que ponctuellement à ce déséquilibre sans agir sur le long terme. La prise d'un complément vitaminique doit, par ailleurs, être décidée par votre médecin et effectuée sous sa surveillance car la présence de certaines molécules en trop fortes quantités dans le sang peut être néfaste pour l'organisme.

**Parents : comment prévenir les caries chez les enfants !**

Il est possible de prévenir les caries chez les enfants, mais cela demande un minimum de discipline. Le brossage régulier des dents (au minimum matin et soir) devra faire l'objet d'un apprentissage précoce par les parents (dès l'apparition de la première dent de lait). Les dentistes recommandent pour cela "une brosse à dents souple et un dentifrice adapté à l'âge et à l'état buccal général". Par ailleurs, l'hygiène alimentaire doit aussi être adaptée, avec une consommation limitée en suceries et en boissons sucrées. Mais plus que la quantité de sucre, c'est la fréquence qui est néfaste pour les dents. En effet, si du sucre

est consommé régulièrement dans la journée, une hyperacidité constante de la bouche va régner, favorisant la multiplication des bactéries cariogènes qui vont décalcifier l'émail.

**Crêpes roulées à la noix de coco**

8 crêpes, 150 g de noix de coco râpée, 125 g de sucre en poudre, 1 c. à café de gingembre en poudre, 1/2 c. à café de cannelle, 1/2 citron

Faites réchauffer les crêpes en les plaçant sur une assiette couverte posée sur une casserole d'eau frémissante. Portez 25 cl d'eau à ébullition avec le sucre dans une casserole. Dès que le sucre est dissous, ajoutez 125 g de noix de coco râpée, puis le gingembre et la cannelle. Faites cuire 15 minutes à feu doux en remuant souvent. Hors du feu, relevez d'un filet de citron. Répartissez cette préparation sur les crêpes chaudes. Roulez-les. Déposez-les sur un plat. Parsemez de noix de coco râpée, dégustez aussitôt.

