

Trucs & astuces**Produit anti-puces**

On ne peut pas traiter un chaton avec des produits anti-puces ou autres poudres avant l'âge de 6 mois. Prenez une poignée de feuilles de menthe et frottez le poil de l'animal avec. C'est radical contre les puces.

Anti-crampes

Quand la nuit vous avez des crampes, essayez de dormir avec une savonnette sous le drap housse.

Migraine

En cas de migraine, masser le cuir chevelu en douceur : la migraine passe parfois instantanément.

Anti-moustiques naturel

Pour éloigner les moustiques et éviter les piqûres, déposer près de vous (sur la table de chevet, sur la table de jardin...) quelques feuilles ou sommités fleuries de basilic. Ça sent bon en plus !

Laver un biberon

Pas de goupillon ? Aucun problème, prenez du gros sel, mettez-en une bonne poignée dans le biberon et ajoutez un filet d'eau, agitez énergiquement le biberon et rincez, c'est propre.

Ailes de poulet au paprika

8 ailes de poulet, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de paprika, 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence, 2 gousses d'ail

Séparer les ailes en deux au niveau de la jointure. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le paprika, les herbes de Provence et l'ail finement haché. Dans un plat, disposer les morceaux de poulet et les badigeonner de marinade. Mettre au frigo de 30 minutes à plusieurs heures. Remuer de temps en temps. Faire cuire environ 20 minutes au four à 180°.

Grossesse**Attention au paracétamol !**

Une femme enceinte qui prend presque quotidiennement du paracétamol double le risque d'apparition chez l'enfant d'une respiration sifflante, un facteur de prédisposition à l'asthme. Selon les chercheurs, de fortes doses de paracétamol peuvent léser des organes tels que le foie et les reins, tandis que des recherches sur l'animal suggèrent qu'elles peuvent également endommager les tissus tapissant les voies respiratoires. Si la prise d'un antalgique se révèle vraiment indispensable durant une grossesse, le médecin prescrira du paracétamol (et pas de l'aspirine) à condition de ne pas en prendre quotidiennement. Rappelons qu'une femme enceinte ne doit jamais prendre d'aspirine. Par ailleurs, toute



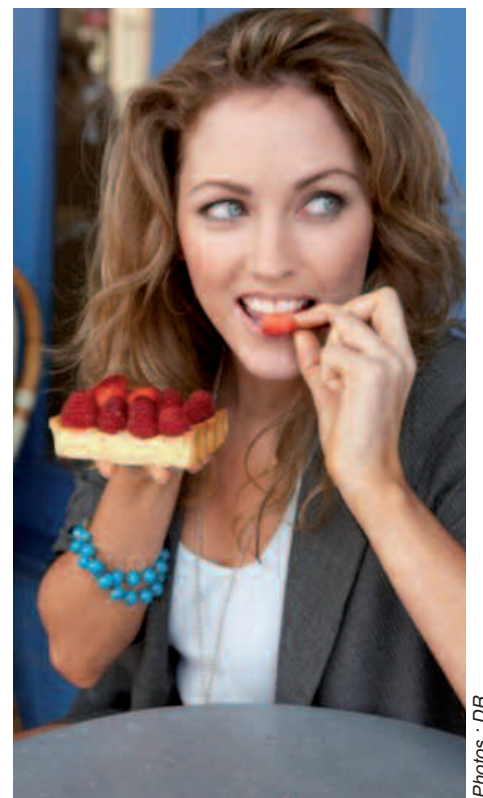
automédication est rigoureusement déconseillée durant une grossesse. Seul le médecin jugera essentielle ou non la prescription d'un médicament.

Sucre, glucose et rides**La glycation, à l'origine de l'apparition des rides ?**

Prenons l'exemple du tissu cutané : au niveau du derme, de profonds changements s'opèrent, le glucose se fixe autour des fibres de collagène et d'élastine, la glycation modifie les propriétés de ces protéines, les rendant plus résistantes à la protéolyse, empêchant leur renouvellement. La substance sous-cutanée qui soutient le derme perd alors en élasticité et en tonicité. La glycation apparaît donc bien comme un facteur de vieillissement du tissu cutané.

Ne confondons pas sucre (saccharose) et glucose

- Le sucre, c'est le saccharose, composé de glucose et fructose ; le saccharose est présent dans les fruits et légumes ou extrait de la canne et de la betterave à sucre.
- Le glucose présent dans le sang (glycémie) provient certes du sucre présent dans les aliments (pour 1/4 environ), mais aussi et surtout de tous les autres glucides (3/4 au moins), c'est-à-dire les autres sucres (lactose, fructose,...), les dextrines et l'amidon.
- La glycation des protéines résulte d'une réaction entre le glucose et les protéines, le glucose provenant de la digestion de l'ensemble des glucides et pas



Photos : DR

exclusivement du saccharose. Ainsi, affirmer que le sucre provoque l'apparition des rides, c'est accepter d'utiliser un raccourci «consommation de sucre (saccharose) = glycation = rides» erroné.

Pour notre ligne et notre digestion : mastiquons !**Plus on mange lentement, plus on est rassasié par une moindre quantité de nourriture**

Manger lentement en mastiquant bien contribue à une meilleure satiété. Ainsi, on mange moins au cours du repas et on grignote moins entre les repas. Au final, le risque de prise de poids est moindre. Il faut savoir que la mastication fait travailler de nombreux nerfs qui communiquent avec le système nerveux central, notamment au niveau de l'hypothalamus, centre régulateur de la faim.



Autrement dit, plus on mâche, plus on informe notre cerveau sur notre prise de nourriture. C'est ce que l'on observe si l'on demande à deux personnes de manger soit avec une grande cuillère, soit avec une petite. La satiété arrive plus rapidement avec la petite cuillère. Autrement dit, on mange moins en faisant de petites bouchées et en prenant son temps.

Madeleines au miel et citron

250 g de farine, 150 g de sucre glace, 1 pincée de sel, 1 sachet de levure chimique, 5 œufs, 150 g de miel, 60 g de lait entier, 250 g de beurre, zeste de citron



Faire fondre le beurre pour lui donner du goût. Tamisez et mélangez la farine, le sucre glace, le sel et la levure chimique. Émulsionnez au robot les œufs et le miel. Puis ajouter les poudres tamisées, le lait, le beurre et le zeste de citron. Réservez au frais une nuit avant d'utiliser. Le lendemain, à la cuillère à soupe, remplir les moules à madeleines. Enfourner à 230°C pendant 6 à 8 minutes sans ouvrir le four en cours de cuisson.

Masser son cuir chevelu pour limiter ses pertes de cheveux

Masser régulièrement et délicatement le cuir chevelu à l'aide des doigts et la paume des mains active la microcirculation locale. En effet, même notre cuir chevelu est irrigué par des vaisseaux sanguins qui apportent des nutriments et repportent les déchets. Activer cette circulation est bénéfique. Le massage permet également de réguler la production de sébum, d'éliminer mécaniquement les excès de sébum susceptible d'asphyxier la racine des cheveux. Enfin, le massage agit aussi comme un antistress local, favorable à la pousse de nouveaux

cheveux. Au final, peu importe de les masser lors du shampoing ou à sec, l'important est d'être délicat et régulier.

Donnez aussi à manger à vos cheveux

Parallèlement, veillez à avoir une alimentation équilibrée. Nos cheveux ont besoin d'être nourris pour être beaux et pousser. Ils ont notamment besoin de vitamine du groupe B, de vitamine E, de fer, magnésium et calcium, d'oligoéléments comme la silice et le soufre et d'acides aminés, des constituants des protéines.