

Brûlures d'estomac : les aliments à éviter



Fuyez les aliments trop gras

Première mesure à prendre en cas de brûlures d'estomac : diminuer la nourriture trop riche. Les matières grasses réduisent le tonus du sphincter œsophagien inférieur, le muscle qui empêche les aliments de remonter de l'estomac vers l'œsophage. C'est en effet ce reflux qui cause les brûlures d'estomac. Les graisses sont aussi plus longues à digérer et accroissent donc les

risques d'aigreurs. Notre conseil : limitez les graisses saturées comme le beurre, les viandes rouges ou les fritures. Privilégiez les bonnes sources de protéines, faibles en gras. Par exemple la volaille sans la peau, le poisson, les légumes secs ou les yaourts allégés.

Évitez le chocolat, le café et le thé

Le point commun entre le chocolat, le café et le thé : les méthylxanthines. Sous ce nom barbare se cachent des substances relaxantes pour les muscles. Elles diminuent l'efficacité du clapet qui empêche le reflux gastro-œsophagien (RGO). Il faut donc éviter de consommer trop d'aliments contenant des méthylxanthines en cas de brûlures d'estomac. Autre mauvais point pour le café : il augmente le stress, facteur de RGO.

Notre conseil : Privilégiez le chocolat noir au chocolat au lait. Préférez les chicorées et tisanes



Photos : DR

douces au café et au thé. Quant au lait, il vaut mieux l'éviter aussi. S'il peut soulager temporairement, il augmente la sécrétion gastrique et donc l'acidité sur le long terme.

La menthe

La menthe parfume les plats à merveille. Mais en cas de brûlures d'estomac, mieux vaut s'en passer. Cette plante contient en effet des acides dits «volatiles» qui détendent le passage

entre l'œsophage et l'estomac. Laissant la voie libre au reflux gastro-œsophagien (RGO). Évitez également les bonbons, boissons ou sauces à la menthe. Les chewing-gums ont en plus l'inconvénient de faire rentrer de l'air dans l'estomac. Notre conseil : consommez de la menthe une fois par semaine, selon la tolérance. Pensez au persil, à la coriandre et au thym, moins agressifs pour l'estomac.

Petits soufflés légers au chou-fleur



400 g de chou-fleur, 80 g de fromage râpé, 4 œufs, 40 g de beurre, 10 cl de lait, 1 pincée de noix de muscade

Faire cuire le chou-fleur à la vapeur. Le réduire en purée à l'aide d'un presse-purée. Saler. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Réserver les jaunes. Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.

Incorporer les jaunes d'œufs, le beurre pommade, le fromage, le lait, la muscade et les blancs d'œufs à la purée de chou-fleur. Rectifier l'assaisonnement. Beurrer 4, 6 ou 8 ramequins (suivant leur taille). Répartir la préparation et enfourner 25 minutes. A surveiller. Servir dès la sortie du four

Conseils :

C'est un menu parfait pour le soir. La muscade peut-être remplacée par un autre exhausteur de goût. Un peu de sauce tomate est parfaite pour les enfants.

COMMENT RESTER MINCE ?

Le matin, à jeun, boire un grand verre d'eau. On s'hydrate et cela permet d'éliminer les toxines. Un petit déjeuner équilibré (céréales + jus de fruit frais + 1 œuf + 1 laitage) couvre 30 % des besoins énergétiques de la journée et les calories sont dépensées, pas stockées. Évitez absolument les boissons gazeuses et sucrées, même light. Cela fait entrer de l'air dans le ventre et, si elles ne font pas grossir, provoquent un effet gonflette (sans parler du sucre...). Essayez le coup du cornichon, c'est tout bête, mais croquer un ou deux gros cornichons aigre-doux (14 calories pièce) coupe la sensation de faim. Savez-vous que 100 g de biscottes apportent plus de calories que 100g de pain ? On pense souvent l'inverse. Les biscottes apportent 1/3 d'énergie en plus que le pain, parce qu'elles ont subi un dessèchement qui leur a fait perdre une grande quantité d'eau. La perte d'eau s'accompagne d'une perte de poids. A poids égal, la biscotte est donc plus énergétique.

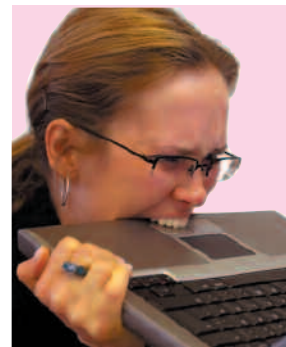


Gâteau au yaourt et au chocolat



1 yaourt (dont le pot servira ensuite de doseur), 2 pots de farine, 1 et 1/2 pot de sucre, 3/4 de pot d'huile, 3 œufs, 1 sachet de levure, 200 g de chocolat

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C). Mettre le chocolat à cuire au bain-marie (sans beurre ni rien d'autre). Pendant ce temps, mélanger tous les autres ingrédients (en mélangeant d'abord la levure et la farine, sinon elles se mélangent mal). Ajouter le chocolat fondu. Beurrer un moule à manqué et verser la pâte. Mettre au four 15 mn à 180°C (thermostat 6), puis 15 mn à 150°C (thermostat 5). il doit être cuit sur le dessus et humide à l'intérieur.



Stress

Le stress fait partie de la vie moderne. Il n'est pas totalement négatif : un stress canalisé nous aide à aller de l'avant, à renforcer nos motivations. Une alimentation riche en magnésium, vitamines B1, B2, B3, B6, B9, en zinc, en cuivre et fruits peut vous aider à mieux gérer un stress vécu de manière négative.

Trucs et astuces

◆ **Mal blanc.** Quand vous avez un mal blanc, c'est-à-dire une bosse bien rouge qui a tendance à blanchir au coin d'un ongle, une astuce miracle : trempez de la mie de pain dans du lait, posez sur la douleur, laissez la mie un peu sécher. La douleur disparaît et le problème avec (opération à renouveler si résistance).



◆ **Haricots parfumés.** Les haricots verts seront délicieusement parfumés si on met quelques feuilles de sauge dans l'eau de cuisson. Ils seront aussi plus digestes.

◆ **Enlever une éraflure sur un écran LCD.** Vous venez de rayer votre écran LCD, frotter doucement avec le bout en gomme d'un crayon en suivant l'éraflure : cela créera de la friction qui chauffera les cristaux liquides de l'écran et fera disparaître la marque.

◆ **Odeurs de camembert.** Pour éviter les odeurs de camembert à l'ouverture du frigo, mettre quelques branches de thym à l'intérieur de la boîte.



◆ **Cocotte en terre cuite.** Pour éviter que votre cocotte en terre cuite ne se fende, la tremper dans l'eau pendant 15 à 20 minutes avant chaque utilisation.