

MÉNOPAUSE Stop aux bouffées de chaleur !



Elles touchent huit femmes sur dix à la ménopause, durent jusqu'à dix minutes et s'accompagnent de sudations, de nuit comme de jour pendant parfois plusieurs années. Pour lutter contre celles-ci, il existe des solutions plus simples et moins controversées.

1. Se rafraîchir

Les bouffées de chaleur

se caractérisent par une brusque élévation de la température du corps. Souvent, il suffit donc, pour se sentir mieux, de se rafraîchir un peu, avec une boisson fraîche, mais jamais glacée. A la maison, on opte pour une douche fraîche dès les premières manifestations des bouffées de chaleur. A l'extérieur, un éventail, des lingettes humides ou un brumisateur peuvent

devenir nos meilleurs alliés. Encore une astuce : se passer le visage à l'eau froide ou comme nos grands-mères, tremper nos coudes dans de l'eau fraîche...

2. Avoir une activité sexuelle

Selon plusieurs études, les femmes ménopausées qui ont une activité sexuelle régulière ont moins de bouffées de chaleur que les autres ! Pour ces chercheurs, une pratique fréquente stimulerait les ovaires défaillants, d'où une régulation «mécanique» du taux d'œstrogènes...

3. Inspirer, expirer

Pratiquer des exercices de respiration pourrait réduire les bouffées de chaleur de 50% et diminuer significativement leur intensité. Hypothèse avancée : respirer profondément ferait baisser le taux de stress, donc la température corporelle. L'idéal pour obtenir des résultats probants serait de passer d'environ 16 cycles respiratoires par minute (inspiration puis expiration) à huit.

4. Porter des fibres naturelles

Les vêtements en matières synthétiques empêchent la peau de respirer, retiennent la chaleur et la transpiration... A éviter ! Autre conseil vestimentaire : opter pour les superpositions de vêtements plutôt que pour les gros pulls. Cette option permet de se découvrir en fonction de ses besoins. Enfin, évitons les vêtements trop ajustés qui étouffent l'épiderme...

5. Surveiller son assiette

A éviter les repas trop lourds et trop copieux. La solution : on fractionne en prenant 5 à 6 collations par jour. Cette habitude nutritionnelle permet à l'organisme de mieux réguler sa température. Attention également à la consommation de plats épicés qui augmentent la chaleur corporelle. Bon à savoir également, certains aliments comme le soja, le fenouil, le brocoli, la sauge ou le riz contiennent naturellement des phytoœstrogènes (des hormones synthétisées par les plantes).

Soupe à l'ail et croûtons



Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

10 gousses d'ail, 2 cubes de bouillon de volaille, 1,5 l d'eau, 1 c. à soupe de maïzena, 3 c. à soupe d'huile, 50 g de beurre, 12 tranches de pain rassis, sel, poivre

Pelez les gousses d'ail et pressez-les au-dessus d'un bol. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, ajoutez-y les gousses d'ail et mélangez quelques instants sur feu doux sans les laisser prendre de couleur. Pendant ce temps, diluez les cubes de bouillon de volaille dans 1.5 l d'eau chaude. Ajoutez le bouillon de volaille aux gousses d'ail et faites mijoter doucement pendant 20 min. Délayez la maïzena dans un verre d'eau froide et versez dans la cocotte. Faites cuire pendant 5 min en remuant sans arrêt. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Coupez des croûtons de pain. Dans une grande poêle, faites fondre le beurre et faites-y dorer les croûtons. Au moment de servir, filtrez la soupe au-dessus des assiettes (afin d'enlever les morceaux d'ail) et déposez des croûtons dans chaque assiette. Servez aussitôt.

Charlotte parfumée

30 biscuits à la cuillère, 200 g de sucre, 200 g de beurre, 2 œufs, 25 cl de lait, 2 tasses de café très fort, extrait de café, 100 g de chocolat noir, chantilly



Dans un saladier, mettre 150 g de beurre coupé en petits morceaux. Le travailler en crème, à l'aide d'une spatule en bois, tout en incorporant 150 g de sucre. Battre les œufs avec le reste de sucre. Faire bouillir le lait. Hors du feu, incorporer le mélange œufs-sucre en battant énergiquement. Remettre sur le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la crème nappe une cuillère. Verser alors cette préparation sur le beurre et mélanger soigneusement. Ajouter ensuite 1 tasse de café et quelques gouttes d'extrait de café sans cesser de remuer avec une spatule. Mettre les biscuits à la cuillère dans le fond d'un moule à charlotte en les recoupant, si nécessaire. Puis les disposer le long des parois du moule, de façon à recouvrir entièrement celles-ci. A l'aide d'une louche, remplir le moule avec la crème au café. Recouvrir ensuite d'une couche de biscuits à la cuillère et placer le moule au réfrigérateur. Laisser reposer le tout pendant 24 heures minimum. Casser le chocolat dans une casserole, placer sur le feu et verser le café restant. Ajouter le reste de beurre et bien remuer avec une cuillère. Napper la charlotte glacée de sauce au chocolat chaude. Décorer de chantilly.

SPORT

On a oublié ces dernières années combien le sport pouvait aussi être bénéfique pour la santé :

- Il permet d'évacuer les tensions professionnelles ou familiales ;
- favorise le repos par un sommeil de plomb ;
- élimine nos toxines ;
- nous rend plus résistants à l'effort ;
- développe l'esprit compétitif ;

- nous enseigne la discipline ;
- nous apprend à dépasser nos propres limites ;
- favorise l'appétit ;
- donne bonne mine ;
- favorise les liens humains entre gens sains ;
- rend plus résistant aux maladies ;
- donne une meilleure présentation au corps qui se tient plus droit ;



- permet d'avoir un corps harmonieux dont on est fier ;
- vous permettra de rester autonome jusqu'à un âge avancé
- est bon aussi pour le cœur ;
- rend aimable et souriant.

Sourire avec son ventre !



Pour se détendre, les Orientaux ont une pratique originale du sourire. Le visage comporte une quarantaine de muscles qui sont reliés, via les

organes des sens, à d'autres systèmes organiques. Les yeux sont par exemple «raccordés» au foie. Souriez des yeux et concentrez-vous sur votre foie. Inspirez par le ventre et détendez ce siège de la colère. En plaçant votre main droite à cheval sur la dernière côte droite, vous sentirez réagir et «glouglouter». Votre sourire va s'étendre aux ailes du nez, concentrez-vous alors sur vos pousmons, siège du courage. Respirez bien avec le ventre et soufflez. Vous ressentirez la détente profonde des pousmons, leur capacité à se remplir d'air. Car, angoissé, on oublie souvent de

respirer profondément. Sortez ce que vous n'aimez pas et refaites l'exercice plusieurs fois par jour. Souriez enfin largement et concentrez-vous sur la rate et le pancréas, à gauche en dessous des côtes, siège des soucis. Puis souriez jusqu'aux oreilles, «raccordées» aux reins, sites de la peur. Pour les apaiser, imaginez-les logés à la taille, dans le dos, au besoin, massez-les avec les doigts des deux mains. Enfin, relâchez la langue et concentrez-vous sur la détente du cœur, siège de l'impatience et de la jalousie. Vous serez étonnée de vous sentir plus recentrée et plus détendue.