

Conseils à mettre en pratique pour faciliter votre digestion



Photos : DH

1 - Fractionner les repas

Un estomac vide augmente la douleur. Il convient donc de privilégier les repas légers et fréquents : 3 repas par jour et 2 collations (10h puis vers 17h) est une bonne répartition des apports alimentaires.

2 - Manger lentement

Lorsque l'on ingère trop rapidement les aliments, l'estomac se retrouve avec un bol alimentaire insuffisamment mastiqué. Résultat, les aliments n'entrent pas assez en contact avec les enzymes digestives, ce qui rend la digestion plus difficile et plus longue. Ainsi l'estomac doit travailler davantage et plus longtemps.

3 - Ne pas trop boire pendant les repas

Il n'est pas interdit de boire lorsque l'on mange, mais il ne faut pas non

plus absorber de trop grandes quantités de liquide au moment des repas, afin de ne pas diluer les sécrétions gastriques, ce qui leur ferait perdre une partie de leur pouvoir d'attaque sur les aliments à digérer.



4 - Eviter les aliments et les boissons glacés

Il est conseillé d'éviter les boissons et les aliments très froids, voire glacés. En effet, le froid provoque une contraction du pylore, le sphincter qui sépare l'estomac du duodénum, ce qui ralentit la progression des aliments digérés. Par ailleurs, l'estomac aura pour mission de réchauffer le bol alimentaire, qui y restera donc pendant plus longtemps.

5 - Ne pas manger trop gras

Les repas trop gras sont à éviter car ils surchargent inutilement le travail de digestion. Il est préférable de privilégier les préparations simples en évitant par exemple les plats en sauce, les fritures, les beignets, au profit des cuissons à la vapeur, en papillote ou au grill.

6 - Ne pas manger trop sucré

Mieux vaut éviter les confiseries, les pâtes à tartiner, le miel et les confitures, car ces aliments extrêmement sucrés provoquent une hypersécrétion gastrique qui peut être agressive pour les estomacs fragiles.

7 - Eviter le tabac

Et enfin, il convient de limiter la consommation de tabac qui ne fait pas bon ménage avec la digestion. Au minimum, éviter de fumer l'estomac vide, c'est-à-dire à jeun. Autrement dit, mieux vaut fumer une cigarette à la fin d'un repas plutôt qu'avant de passer à table.

Escargots sauce rouge



1 kg d'escargots, 500 g de tomates, 2 piments secs, 1 tête d'ail, 1/2 verre d'huile, 1 cuillère à soupe rase de poivre rouge (paprika), 1 feuille de laurier, thym, persil, sel

Coupez les tomates en dés après les avoir pelées et épépinées. Faites-les revenir dans l'huile. Pilez finement l'ail, ajoutez le piment, le poivre rouge et le sel et diluez dans 1/2 verre d'eau. Versez cette préparation sur les tomates. Ajoutez la feuille de laurier, le thym, le persil et les escargots préalablement cuits. Laissez mijoter pendant 15 mn. Ajoutez de l'eau si nécessaire.

Betterave à la crème

1 kilo de petites betteraves rouges (cuites au four), 50 g de beurre, 2 gousses d'ail, 6 cuillères à soupe de crème épaisse, 2 cuillères à soupe de persil haché, sel, poivre



Éplucher les betteraves, les couper en tranches ou en rondelles. Éplucher puis hacher l'ail. Faire blondir le beurre dans la poêle et quand il est bien chaud, y jeter les betteraves, les saupoudrer avec l'ail

haché. Les faire revenir pendant dix minutes en les retournant délicatement sans les briser. Ajouter la crème. Poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes en mélangeant la crème aux betteraves. Ajouter le persil et servir très chaud.

Gâteau aux noisettes et aux noix

Noisettes pilées : 100 g, noix concassées : 75 g, farine : 150 g, maïzena : 100 g, levure : 1 c. à café, sucre en poudre : 250 g, sucre vanillé : 1 c. à soupe, œuf : 4, beurre : 175 g, jus de citron : 1 c. à soupe.



Faites fondre le beurre et travaillez-le jusqu'à obtention d'une mousse onctueuse. Ajoutez-y 150 g de sucre en poudre et le sucre vanillé. Prenez 2 œufs et séparez les blancs des jaunes. Incorporez les jaunes et les 2 œufs entiers au mélange beurre-sucre. Ajoutez-y ensuite la farine, la maïzena et la levure mélangées. Versez la préparation dans un moule à cake beurré. Battez les blancs d'œufs en neige ferme, en leur incorporant le reste de sucre, puis le jus de citron, les noix et les noisettes. Creusez un sillon au milieu de la préparation, dans le moule. Versez-y la neige aux noisettes. Faites cuire le tout au four à 180°C (th. 5), à mi-hauteur, pendant 1 heure 10 minutes. Au bout de 45 minutes de cuisson, couvrez éventuellement le moule de papier d'aluminium, pour éviter que le dessus du gâteau ne brûle. Une fois cuit, laissez-le encore 10 minutes dans le four éteint, puis laissez-le refroidir sur une grille.

Trucs et astuces

Calcaire sur les pommes de douche

Pour enlever le calcaire qui trouble vos pommes de douche, les



dévisser et les laisser tremper une heure ou deux dans du vinaigre blanc.

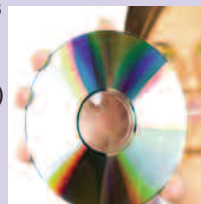
Casseroles et chaudrons brûlés



Mettre de l'eau dans le chaudron et ajouter 2 à 3 c. à table (30 à 45 g) de bicarbonate de soude. Faire bouillir quelques minutes.

CD égratignés

Vos disques numériques sautent (CD de musique) parce qu'il est égratigné ? Appliquez deux ou trois couches de cire liquide pour voiture sur la face du disque où sont enregistrées les données... Ça fait des miracles ! N'oubliez pas qu'il ne faut jamais frotter les CD en tournant mais plutôt aller de l'intérieur vers l'extérieur.



Cendriers faciles à nettoyer



Afin d'éviter que la cendre ne colle toujours au fond des cendriers, simplement polir les cendriers propres avec de la cire à bois. S'assurer que cette cire est bien sèche avant d'utiliser le cendrier.

Chiffon auquel la poussière adhère



Pour obtenir un chiffon auquel la poussière adhère, il suffit de prendre un chiffon propre et de le plonger dans l'eau chaude à laquelle on aura additionné quelques gouttes de glycérine. Après avoir laissé sécher complètement le chiffon, il pourra être utilisé pour dépolisser les meubles.

Cire sur tissu ou meubles

Si vos chandelles ont coulé sur du tissu ou sur vos meubles, placer un papier absorbant (comme un essuie-tout) et chauffer avec un sèche-cheveux jusqu'à ce que la cire soit absorbée totalement.

