

## Flan de tomates au chèvre



**2 œufs, 25 cl de lait écrémé, 4 tomates, 120 g de fromage de chèvre frais, origan, sel, poivre**

Lavez les tomates et coupez-les en fines rondelles que vous disposez dans un plat allant au four. Coupez le fromage de chèvre en morceaux que l'on répartira dans le plat. Dans un bol, battez les œufs et incorporez le lait. Mettez une pincée de sel et de poivre. Versez dans le plat. Saupoudrez d'origan et mettez à cuire au four th.6 (180°C) pendant 30 à 45 minutes. Servez chaud, tiède ou froid.

## On peut transpirer et avoir froid



C'est généralement quand la sueur est due à un stress psychique, à savoir une peur, une nervosité, une émotion, que l'on peut transpirer tout en ayant la sensation d'avoir froid ! Les glandes sudoripares réagissent alors à une montée d'adrénaline. L'adrénaline est une hormone qui met le corps en situation de grande réactivité, afin de surmonter une situation extrême. Le processus de thermorégulation du corps se trouve donc accéléré et le corps transpire sans avoir fait l'effort physique préalable à une augmentation de la température corporelle.

## Poisson surgelé et poisson frais ont les mêmes qualités nutritionnelles



La surgélation ne modifie pas la teneur en protéines du poisson. L'ensemble des vitamines et des

minéraux sont également bien conservés. En revanche, les acides gras oméga 3 pourraient s'altérer avec le temps, mais la perte reste faible si le délai de conservation est inférieur à 6 mois. En conclusion, le poisson surgelé conserve bien toutes les qualités nutritionnelles du poisson frais si les conditions de surgélation sont optimales et si la durée de stockage ne dépasse pas 3 à 6 mois.

## SANTÉ Qu'est-ce que la spasmophilie ?

**La spasmophilie est un ensemble de signes associant des spasmes et une hyperexcitabilité musculaire. Elle est souvent familiale et touche plus les femmes que les hommes.**

### Comment se manifeste la spasmophilie ?

Les symptômes spasmodiques : crampes, fourmillements dans les jambes, les bras, les mains et le visage, boule dans la gorge, gorge serrée, troubles de déglutition, brûlures, crampes et nœuds à l'estomac, aérophagie, spasmes intestinaux, colites et ballonnements, contractions de l'utérus, douleurs prémenstruelles importantes, tensions des mâchoires, douleurs musculaires et articulaires.

### Les symptômes divers :

- Troubles de la vision et de l'ouïe : mouches devant les yeux, paupières qui tremblent, sifflements et bourdonnements d'oreilles, l'asthénie : c'est-à-dire la fatigue principalement le matin à cause d'un sommeil non réparateur ;  
- la tachycardie (accélération du rythme cardiaque), les



Photos : DF

extrasystoles (contractions prématurées du cœur causant parfois une légère

douleur), l'érythisme cardiaque (hyperexcitation du cœur) ;

- l'oppression respiratoire, la perte de la libido ;  
- les troubles du sommeil, les symptômes anxio-dépressifs, irritabilité, anxiété, phobies, déprime, apathie.

### La spasmophilie se traite-t-elle ?

Le plus souvent, aucun traitement n'est nécessaire. Une alimentation équilibrée ainsi que la pratique d'un sport sont le plus souvent bénéfiques. Une supplémentation en magnésium ou en calcium, en quantité raisonnable, peut améliorer certains symptômes. Les anxiolytiques peuvent soulager l'anxiété mais ne doivent pas être pris de façon prolongée. Il vaut mieux, si elle est importante, préférer une prise en charge psychothérapique.

## On ne guérit pas de l'herpès



Une fois logé dans les tissus nerveux, le virus ne quitte plus son hôte. Il peut se réveiller en cas de fatigue, de stress ou d'infection, un rhume par exemple. Même le soleil l'active, raison pour laquelle de nombreux boutons de fièvre fleurissent sur les lèvres des vacanciers.

## Crème renversée au four



**Préparation : 5 min, cuisson : 20 min**  
**Pour 2 personnes : 375 ml de lait, 2 œufs, 1 cuil. à soupe de sucre, quelques gouttes d'essence de vanille, noix de muscade râpée**

Préchauffez le four à 180°C. Battez le lait, les œufs, le sucre et l'essence de vanille. Versez dans 2 ramequins ou dans un petit plat allant au four et saupoudrez d'un peu de muscade râpée. Placez les ramequins dans un grand plat à four. Remplissez-le d'eau chaude jusqu'à mi-hauteur des ramequins. Faites cuire pendant 15 à 20 minutes environ (35 à 40 minutes pour un plat allant au four). Vérifiez la cuisson au moyen d'un couteau : la lame plongée au centre de la crème doit ressortir propre et sèche. Sortez les ramequins de l'eau et laissez refroidir.

## TRUCS & ASTUCES

- Pour éviter les projections de graisse lors d'une cuisson, ajoutez une petite pincée de farine dans la poêle.



- Pour éplucher l'ail sans difficulté, trempez les gousses dans de l'eau très chaude juste avant de les éplucher, comme ça la peau s'enlèvera plus facilement sans coller à vos doigts.



- Pour mieux conserver les pommes et les poires, placez dans votre corbeille à fruits les pommes à l'envers et les

poires queues en l'air.



- Pour soigner les boutons, appliquez un glaçon sur la surface de votre bouton, patientez quelques instants, le bouton pourra ensuite être enlevé sans mal, sans risque d'infection ni de séquelles pour votre peau.



- Pour éviter les nausées chez la femme enceinte, buvez une demi-heure avant chaque repas un verre d'eau tiède avec la moitié d'un jus de citron, une cuillère à soupe de miel et une pincée de gingembre en poudre.