TRUCS ET ASTUCES

Orangeade

Ajoutez un jus de citron frais à une grande boîte de jus d'orange en conserve additionné de son volume d'eau pour obtenir une orangeade au goût très naturel.

Os à moelle

Vous piquerez deux ou trois grains de gros sel dans chaque extrémité d'un os à moelle (dans la moelle), avant de le faire cuire dans le bouillon. De cette façon, la moelle ne se répandra pas dans l'eau.

Pain rassis

Trempez-le rapidement dans l'eau et passez-le cinq minutes au four chaud. Il retrouvera toutes les qualités du pain frais.

Pâte à choux

Pour réussir la cuisson de la pâte à choux, le four doit être de chaleur moyenne. La porte du four ne sera pas ouverte pendant le premier quart d'heure de cuisson.

ALOPÉCIE : LA CHUTE DES CHEVEUX EST-ELLE INÉVITABLE ?

L'alopécie androgénique touche près de 70% des hommes.
Plus ou moins précoce, plus ou moins importante, cette chute des cheveux n'est pas toujours bien vécue. Lorsque c'est le cas, il est conseillé de consulter un dermatologue afin d'envisager des solutions.

PHOTOS : DR

1) La chute des cheveux est-elle due à une baisse de sécrétion hormonale ?
C'est faux.
Stress, maladie de la peau, médicaments, etc., sont autant de facteurs pouvant être à l'origine d'une chute de cheveux, mais la cause la plus courante est hormonale : alopécie androgénique. Les hormones sexuelles masculines (testostérone) accélèrent le cycle capillaire et finissent par épuiser le bulbe capillaire.

2) Les hommes qui perdent leurs cheveux sont-ils plus à risque d'hypertension ?
C'est vrai.
Il s'agit d'une constatation dont le lien de cause à effet n'a pas été élucidé : les hypertendus sont plus souvent sujets à la perte de cheveux et inversement. On peut donc recommander aux personnes qui ont tendance à perdre leurs cheveux de vérifier leur tension (l'hypertension favorise aussi les maladies cardiovasculaires).

3) L'alopécie est-elle héréditaire ?
C'est vrai.
L'alopécie androgénique, forme la plus fréquente, a une composante héréditaire. Autrement dit, un enfant dont le père est dégarni a de fortes chances de le devenir également à âge égal, mais ce n'est pas une certitude absolue.

4) Les femmes peuvent-elles aussi souffrir d'une alopécie androgénique ?
C'est vrai.
La ménopause provoque souvent un excès de production de testostérone, ce qui s'accompagne d'un éclaircissement de la chevelure. On peut prescrire un traitement neutralisant l'action de ces androgènes.

5) Les fumeurs perdent-ils davantage leurs cheveux ?
C'est vrai.
Fumer 20 cigarettes ou plus par jour augmente le risque d'alopécie de 134%. En revanche, le mécanisme reste à élucider.

6) La chimiothérapie s'accompagne-t-elle d'une chute de cheveux ?
C'est vrai.
La chimiothérapie, en voulant s'attaquer aux cellules cancéreuses, détruit toutes les cellules qui ont la capacité de se renouveler rapidement et donc aussi les cellules à l'origine des cheveux et des poils.

7) L'alopécie peut-elle débuter dès 18-20 ans ?
C'est vrai.
Les premiers signes apparaissent vers l'âge de 18-20 ans avec une évolution plus importante aux environs de la trentaine. Il s'agit d'une forme précoce, mais elle est rare. L'alopécie débute plus couramment après 35 ans.

Risotto de poulet

500 g de blanc de poulet, 3 gousses d'ail, 1 pincée de safran, 15 cl de crème fraîche, 250 g de petits pois écossés, 1 c. à soupe d'oignon haché, 50 cl de bouillon de volaille, 90 g de beurre, 40 g de parmesan, sel, poivre

Faites cuire les petits pois dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes. Coupez le poulet en languettes. Dans une poêle, sur feu vif, faites saisir le poulet pendant 3 minutes dans le beurre puis ajoutez l'ail écrasé et laissez cuire 2 minutes. Incorporez 5 cl de bouillon de volaille, la crème fraîche et le safran et laissez mijoter 5 minutes. Egouttez les petits pois et versez-les dans la poêle. Préparez le risotto. Dans une casserole, faites fondre les oignons dans du beurre, ajoutez le riz et faites dorer pendant 1 minute. Mouillez avec 15 cl de bouillon puis le reste. Dès que le riz est cuit, versez le reste de beurre et le parmesan.
Servez le riz avec le poulet.
Conseil :
Cette recette peut se faire aussi avec des escalopes de dinde.

Les condiments

Principalement représentés par des légumes conservés dans du vinaigre, leur apport en calories, en glucides et en lipides est faible. Par contre, leur apport en sodium est conséquent et devra rendre vigilant le patient hypertendu ainsi que les obèses de type gynoïde souvent sujets à de la rétention d'eau. Les plus utilisés sont les cornichons et la moutarde. Les condiments stimulent l'appétit, comme les aromates, ils peuvent augmenter la prise alimentaire !! Il en est de même avec la moutarde qui contient cependant des lipides de type acides gras mono-insaturés (donc bénéfiques pour les artères).

Conserves de sauce tomate

- Tomates
Éplucher les tomates, coupez-les en quatre.
- Mettre les tomates dans une grande casserole, faire cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient ramollies, mixer le mélange et les filtrer à la passoire.
- Faire cuire le coulis de tomates dans une casserole pendant 30 minutes jusqu'à ce que le mélange soit épais.
- Remplir la sauce tomate dans des bocaux stérilisés, laisser deux centimètres du bord des bocaux, les fermer hermétiquement.
- Faire chauffer l'eau dans une marmite et placez-y les bocaux, faire cuire pendant 45 minutes, retirer les bocaux du feu et laisser refroidir, les garder à l'abri de la lumière, ils peuvent se conserver pendant 1 an.

M'halbi

1 litre de lait, 6 c. à s. de maïzena, 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger, 125 g de sucre en poudre, 50 g de raisins secs

La garniture : un peu de fruits confits, quelques dattes hachées, chocolat noir concassé
Mettre les raisins secs dans un bol, couvrez-les d'eau tiède et laisser gonfler. Mélanger dans une casserole le lait, la maïzena et le sucre en poudre. Faire cuire à feu doux et remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange épaississe. Hors du feu, sans cesser de mélanger, ajouter les raisins soigneusement égouttés et l'eau de fleur d'oranger. Répartir cette préparation dans des bols individuels, mettez-les au réfrigérateur. Au moment de servir, décorez-les avec les dattes hachées, le chocolat noir concassé et les fruits confits.

LA SIESTE CHEZ LES 4-6 ANS

Certains ont conservé le besoin physiologique de la sieste, d'autres n'ont plus besoin ni envie de dormir. Ils ont cependant besoin de récupérer. Leur proposer avec insistance et conviction de se reposer, mais ne pas les forcer — certaines difficultés du sommeil chez l'adulte peuvent avoir leurs racines dans un mauvais vécu du sommeil imposé avec contrainte dans l'enfance. Des exercices de relaxation adaptés à leur âge sont souvent très efficaces.