

Santé

Quand le rhume se transforme en sinusite



PHOTOS : DR

seule en 7 à 8 jours. On peut cependant utiliser des médicaments dits de confort contre les symptômes (nez qui coule, maux de tête, fièvre...), notamment pour décongestionner le nez. En revanche, chez les personnes fragilisées, comme celles qui ont un système immunitaire déficient, un diabète ou une maladie cardiaque, un rhume doit être systématiquement soigné en raison d'un risque plus élevé de complications bactériennes.

Comment prévenir une sinusite ?

Dans les chambres et les pièces principales, veillez à ce que la température ne soit pas excessive (19°C maxi) et que l'air ne soit pas trop sec. Employez des humidificateurs si nécessaire. Lorsqu'il fait froid et humide, sortez la tête couverte et le nez protégé par une écharpe. Se moucher correctement (une narine puis l'autre) et l'apprendre aux enfants. En cas de rhume, se laver le nez à l'eau de mer pour décongestionner les narines et évacuer les sécrétions. Si le rhume se prolonge, consultez afin de bénéficier d'un traitement adapté. Et enfin, pas de tabac ni d'exposition passive. Les enfants exposés au tabagisme de leurs parents présentent un risque accru de sinusites.

Les agressions virales perturbent l'activité des muqueuses, favorisant la prolifération bactérienne. Les sinus étant de toutes petites cavités, ils se bouchent facilement, entraînant une surinfection bactérienne.

C'est ainsi qu'un rhume mal soigné peut se transformer en sinusite. Mais on ne traite pas systématiquement un rhume chez une personne saine. Cette infection bénigne disparaît classiquement toute

Oranges givrées

4 oranges à jus, 1 blanc d'œuf, 1 citron, 100 g de sucre



d'environ trois heures, ressortir les oranges. Prélever un peu de la préparation restante pour bien finir de remplir les oranges, en réalisant un petit dôme sur le dessus avec une cuiller à café. Remettre les chapeaux.

Bien laver les oranges. Découper un chapeau, le réserver. Avec une cuiller, évier l'intérieur. Il faut que l'intérieur soit très propre. Mettre l'écorce et le chapeau au congélateur. Recueillir tout l'intérieur dans le bol d'un mixeur. Mixer pendant une bonne minute pour obtenir un jus très crémeux. Réserver dans un saladier. Presser le citron, l'ajouter au jus d'orange. Battre quelques instants le blanc d'œuf dans le robot, pour le rendre mousseux. Ajouter le sucre, puis le jus d'agrumes. Ressortir les oranges du congélateur. Les garnir de la préparation. Verser le reste de préparation dans récipient en plastique. Remettre le tout au congélateur. Au bout

Soins naturels



Vous souffrez de colite ou de diarrhée ? Faites une décoction de pommes qui, en complément du traitement médical, apaisera l'inflammation des intestins. Lavez 500 g de pommes, coupez-les en gros dés, plongez-les dans 1 casserole émaillée contenant 1 litre d'eau et 1 cuil. à café de racines de réglisse. Laissez bouillir 15 min, infuser 20 min, filtrer. Buvez tiède trois à quatre tasses dans la journée durant 3 ou 4 jours.

Flan d'épinards



Bottes d'épinards, 25 cl de fromage blanc, 2 œufs + 4 jaunes, sel, poivre, beurre pour les moules

Préchauffer le four th.5 ou 150°. Faire cuire les épinards à la vapeur. Quand ils sont cuits, égouttez-les puis mixer pour obtenir une purée. Dans un saladier, mélanger les œufs (tous) et le fromage blanc. Salez et poivrez. Ajouter les épinards et mélanger pour obtenir une pâte homogène. Beurrer les ramequins et mettre la préparation dedans. Enfourner pour 40 minutes.

Beauté

Tonifiez votre visage : les joues

Placez vos doigts de chaque côté des yeux et de la bouche. Souriez de toutes vos forces, en appuyant sur les rides qui se créent. Gardez la tension 5 secondes puis relâchez et recommencez. 3 fois



Tonifiez votre visage : la bouche

Cet exercice très simple lisse et repulpe les lèvres, tout en raffermissant le menton. Dites «o» et augmentez peu à peu la tension de vos lèvres. Maintenez la contraction des muscles pendant 5 secondes, en essayant de ne pas créer de rides. 10 fois.



Notre astuce +

Effectuez ces exercices après vous être démaquillée, sur une peau propre et hydratée. Profitez-en pour vous masser le visage, cela optimise la circulation sanguine.

Tonifiez votre visage : les yeux

Posez vos index sur vos tempes en tirant doucement la peau vers l'arrière et vers le haut. Puis fermez les yeux et essayez de remonter vos paupières inférieures le plus haut possible : maintenez, la peau doit trembler sous vos doigts. 2 fois en maintenant la tension en comptant jusqu'à 20



Vrai-faux Les muscles consomment beaucoup de calories



VRAI. Les muscles sont les premiers consommateurs d'énergie de l'organisme, même quand nous dormons ! Ils restent en effet dans un état permanent de contraction : c'est ce qu'on appelle le maintien du tonus

musculaire. Cette fonction a un rôle majeur dans le métabolisme de base qui représente le minimum d'énergie requis par le corps pour assurer ses fonctions vitales (activités cardiaque, respiratoire, circulatoire,

nerveuse, digestive, musculaire...). Pour une personne très sédentaire, le métabolisme de base (par exemple la respiration) mobilise environ 60% des dépenses quotidiennes et 45% à 50% pour une personne très active. La digestion prend 10% et le reste est dédié à l'activité physique et intellectuelle supplémentaire. Bien sûr, plus l'activité physique est intense, plus nos muscles travaillent et consomment des calories. Cela permet donc de maintenir ou d'accroître la masse musculaire, ainsi que le nombre de calories consommées chaque jour ! Voilà pourquoi l'exercice physique est un bon moyen de ne pas prendre de kilos.

Question

Les hémorroïdes sont systématiquement douloureuses ?

Il existe deux types d'hémorroïdes : les hémorroïdes sont dites externes lorsque les veines dilatées sont situées juste sous la peau de l'anus, ce qui est généralement douloureux. En revanche, lorsque les hémorroïdes sont situées dans le rectum (hémorroïdes internes), elles ne sont pas douloureuses.

