

Santé

Quand le rhume se transforme en sinusite



Photos : DR

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 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.

Diabétiques



Buvez plus de thé à la camomille.

La consommation quotidienne de thé à la camomille, associée avec une alimentation saine, peut prévenir les complications liées au diabète, selon des chercheurs japonais et anglais.

Beignets à la cannelle

230 g de farine, 10 cl de lait, 1 œuf, 1/2 sachet de levure, 30 g de beurre mou, 40 g de sucre en poudre, 2 c. à café de vanille liquide ou de fleur d'oranger, 1 pincée de sel



Diluez la levure dans le lait avec une c. à café de sucre. Couvrez et laissez reposer 10 minutes. Dans un saladier, tamisez la farine et ajoutez la pincée de sel. Versez le sucre. Mélangez. Ajoutez le mélange levure+lait. Mélangez puis ajoutez l'œuf. Incorporez le beurre en petits morceaux. Pétrissez la pâte comme pour une pâte à main, pendant une dizaine de

minutes, jusqu'à obtention d'une pâte souple et homogène. Placez la pâte dans un saladier propre et couvrez de film alimentaire. Laissez lever 1 heure et demie environ dans un endroit chaud. La pâte doit avoir doublé de volume. Dégazez la pâte. Sur un plan de travail fariné, abaissez la pâte sur 3 cm d'épaisseur environ. Découpez les beignets avec deux emporte-pièces. Déposez les beignets sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Couvrez et laissez-les gonfler 30 minutes. Chauffez 50 cl d'huile de friture dans une casserole. Faites cuire les beignets à 160 degrés 1 à 2 minutes de chaque côté. Saupoudrez de sucre glace. Faites cuire les beignets entre 10 et 15 minutes dans un four préchauffé th.6 (180° C). Pour le topping à la cannelle : mélangez 50 g de sucre roux et 50 g de sucre en poudre. ajoutez une c. à café de cannelle. Trempez chaque beignet (cuit au four) dans du beurre fondu puis passez-le dans le mélange sucré à la cannelle.

Un sirop pour bonifier votre sang

Si vous vous sentez faible et fatigué, vous devriez peut-être vous faire faire un bilan sanguin. Mais avant de vous précipiter chez votre médecin, essayez ce remède qui peut améliorer votre état général.



Les ingrédients : 1 kg de betteraves, 1/2 kg de carottes, jus d'un citron, 2 ou 3 oranges, 2 pommes acides, 1 bocal de miel

La préparation :

Épluchez les betteraves, les carottes et les pommes, découpez-les en petits morceaux et passez-les au mixeur. Pressez les oranges et le citron manuellement et mélangez leurs jus à la préparation. Ajoutez le miel et mélangez le tout. Vous devriez avoir obtenu 1 à 1,5 litre de jus. Buvez-en un verre chaque matin à jeun. Normalement, un litre doit durer une semaine.

Tournedos gratinés aux champignons et courgettes

6 tournedos, 6 tranches de fromage à pâte dure, 3 courgettes, 3 tomates, 1 boîte de champignons, 3 c. à s. de basilic ciselé, 3 c. à s. d'estragon ciselé, 100 g de beurre, sel, poivre

Mettez les champignons dans une grande poêle à feu doux. Ajoutez 50 g de beurre, du sel, du poivre et faites revenir sur feu moyen pendant 5 à 6 min. Lavez les courgettes et découpez-les en bâtonnets. Lavez les tomates, coupez-les en 4 et retirez les graines.



Mettez 50 g de beurre dans une poêle et ajoutez les courgettes, faites-les sauter pendant quelques minutes, puis ajoutez les tomates, le basilic, l'estragon, du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire 10 min. Préchauffez le four à th.7 (210°C). Déposez les tranches de fromage sur les tournedos. Si les tournedos sont trop épais, découpez-les en 2 dans l'épaisseur. Déposez les tournedos dans un plat à four. Enfournez pour 5 à 6 min. Le fromage doit être bien doré. Servez les tournedos, dès la sortie du four, accompagnés des légumes et des champignons.

Beauté

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 qui doit trembler sous vos doigts, 2 fois en maintenant la tension en comptant jusqu'à 20.



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.

BON À SAVOIR

L'eau de Javel, oui mais avec modération



quelques pas dans une pièce voisine pour la «recontaminer». Les colonies de bactéries se rétablissent rapidement !

On peut donc dire que pour un usage domestique, l'eau de Javel a une action trop importante et destructrice dont on doit se passer.

Mauvaise pour la santé et pour l'environnement

Pour vous en convaincre, sachez d'abord qu'il s'agit d'un produit toxique (c'est marqué sur l'emballage !) qui provoque des brûlures sur la peau, les yeux et dont les émanations peuvent susciter des maux de tête et nausées.

Outre son action corrosive, l'eau de Javel ne contient aucun tensio-actif, et donc ne nettoie pas. Elle désinfecte et décolore mais rien ne sert de l'utiliser comme détergent sur une surface bien crasseuse.

De plus, ce produit a un impact sur l'environnement car il libère du chlore tout au long de son existence (lors de sa production, de son utilisation puis de son rejet avec les eaux domestiques). Une fois libéré, le chlore peut alors s'associer avec d'autres molécules organiques et se convertir en organochlorés, particulièrement toxiques et persistants. Enfin, en perturbant l'équilibre bactérien des habitations, l'usage excessif de Javel peut au contraire favoriser le développement et la résistance de certains germes pathogènes.