

Le saviez-vous ? Les pets, l'odeur signe de bonne santé



Une étude récente a prouvé que l'odeur des flatulences peut révéler votre état de santé. Selon les scientifiques, une mauvaise odeur des flatulences indique que la personne est en bonne santé, car expulser le sulfure d'hydrogène (responsable de la mauvaise odeur) réduit les risques de souffrir de cancer, de crises cardiaques, d'accident vasculaire cérébral, d'arthrite et de démence (dégradation de la mémoire).

Trucs et astuces

Enlever une tache de feutre sur les tissus de coton colorés



Tamponnez la tache de feutre avec un linge imbibé d'eau savonneuse. Une fois diluée, tamponnez avec un linge imbibé d'alcool à 90°. Rincez et lavez. Vous pouvez aussi frotter la tache de feutre avec un linge imbibé de lait tiède ou de jus de citron. Rincez, lavez.

Enlever une tache de feutre sur la laine
Tamponnez la tache de feutre avec un linge imbibé de jus d'un citron. Recommencez l'opération, jusqu'à disparition totale de la tache.

Tache de feutre sur du synthétique
Tamponnez la tache de feutre avec un linge imbibé d'eau vinaigrée (sauf sur l'acétate). Lavez. Rincez.

Quand les régimes nous fatiguent



Toutes les modifications dans vos habitudes alimentaires peuvent déstabiliser, du moins temporairement, votre organisme. C'est pourquoi il est courant de se sentir fatigué lorsque l'on débute un régime. Pas de panique ni de fatalité, quelques petits ajustements peuvent vous aider à retrouver le moral et la forme.

Êtes-vous stressé ?

Le stress fatigue et finit par épuiser moralement. Prenez le temps d'identifier les causes afin d'apprendre à mieux gérer votre stress. N'est-ce pas tout simplement un objectif de poids trop élevé que vous vous êtes imposé ? Si c'est le cas, prenez le temps d'y réfléchir et rapprochez-vous d'un objectif plus raisonnable. Pour une perte de poids durable, il faut toujours prendre son temps.

Ne seriez-vous pas carencé en vitamines ?

Il n'est pas rare qu'un régime révèle une ou



des carences en vitamines. Veillez à varier votre alimentation et à multiplier les portions de fruits, de légumes et de céréales complètes. Si nécessaire, faites une cure de multivitamines.

Avez-vous des apports suffisants en fer ?

La carence en fer est très fréquente chez les jeunes femmes, particulièrement en raison des pertes menstruelles et d'une alimentation peu portée sur les viandes et les abats, aliments riches en fer. Pensez à agrémenter vos légumes et féculents d'un petit morceau de viande, de poisson ou de fruits de mer.

Mangez-vous suffisamment de sucres lents ?

Les sucres lents que l'on trouve en abondance dans les pâtes, riz, semoule, féculents, pain... représentent une catégorie alimentaire consistante et rassasiante qui permet de tenir jusqu'au prochain repas sans être fatigué et affamé. Ils doivent être présents à chaque repas pour éviter les coups de fatigue.

Êtes-vous suffisamment actif ?

Si trop de sport peut fatiguer, pas assez est tout aussi fatigant. Il est impératif d'être suffisamment actif et de pratiquer une activité physique régulièrement. Faites du sport deux à trois fois par semaine minimum et marchez aussi souvent que possible. Aérez-vous, nous ne passons pas suffisamment de temps en extérieur. Or un bon bol d'air stimule. Sortez aussi souvent que possible et pensez à ouvrir plusieurs fois par jour les fenêtres, chez vous et au bureau. Et si votre fatigue résiste, parlez-en à votre médecin, nutritionniste ou diététicien. Il est possible qu'un bilan de santé s'impose, à la recherche d'une cause plus profonde.

Flan de poivrons et tomates

4 gros poivrons, 4 à 5 belles tomates, 1 petit oignon, 4 œufs, 4 gousses d'ail, 15 cl de crème liquide (on peut la remplacer par 6 c. à s. de lait entier), 1 c. à s. de farine ou de maïzena, 2 c. à s. d'huile, 1 cube de bouillon goût poulet, 1/2 c. à c. de levure chimique, sel, poivre, paprika, curcuma, persil, basilic (facultatif)



Peler les tomates après les avoir plongées 2 à 3 minutes dans l'eau bouillante, les épépiner et les couper en petits morceaux. Peler les poivrons après les avoir grillés au four, les épépiner et les couper en

petits morceaux. Emincer l'oignon finement et hacher finement les gousses d'ail. Dans une poêle, verser 2 c. à s. d'huile et faire revenir les tomates, les poivrons l'oignon et l'ail, ajouter le cube de bouillon, sel, poivre, curcuma et paprika. Laisser cuire une demi-heure à feu doux en surveillant jusqu'à ce que la sauce soit très réduite. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). A froid dans un grand saladier verser le contenu de la poêle, y ajouter les 4 œufs battus en omelette, la crème liquide et la cuillère à soupe de farine (ou de maïzena), persil et basilic. Mélanger délicatement le tout. Rectifier l'assaisonnement (sel-poivre). Verser cette préparation dans un moule à cake beurré ou dans un moule à manqué, sinon dans de mini-moules en silicone ou dans des ramequins individuels. Faire cuire dans le four pendant 30 à 40 minutes, soyez sûr que le fond ne reste pas liquide, piquer comme pour un gâteau le centre, si ça ressort sec, c'est cuit.

Asseyez-vous correctement !

Pourquoi faut-il bien s'asseoir ?

Quand on est assis pendant de longues heures de cours, on a vite fait de s'avachir sur la table. Et c'est justement quand on est voûté que tout le poids du corps compresse le bas du dos. Sans oublier que la position arrondie vers l'avant maintient les muscles en élancement par rapport à la position normale, ce qui les affaiblit.

C'est pour cette raison qu'il faut se tenir bien droit sur sa chaise. Ça soulage la colonne vertébrale et ça gaine votre corps !

Quelle est la bonne position assise ?

- Les fesses contre le fond de la chaise
- Les omoplates collés au dossier
- Les coudes et les avant-bras reposant sur le bureau
- Les deux pieds à plat sur le sol

Et si vous pouvez ajuster la hauteur de votre siège, vous devez avoir les hanches à peine plus hautes que les genoux.

Timbales au chocolat et leur coulis

Pour les timbales : 3 œufs, 125 g de sucre en poudre, 125 g de chocolat, 4 cl de lait chaud, 250 g de fromage blanc, 2 c. à s. de beurre ramolli, 3 tranches de pain blanc, 1 c. à s. de cacao en poudre, 1 c. à c. d'essence de vanille.

Pour la décoration : 60 g de chocolat à cuire, 125 g de confiture de fraises, fruits de saison, copeaux de chocolat

Pour les timbales : préchauffez le four th.6 (180°C). Faites chauffer le lait et fondre le chocolat. Détaillez les tranches de pain en morceaux. Battez les œufs et le sucre au robot. Incorporez le lait chaud, le fromage blanc, le chocolat fondu, le beurre, les morceaux de pain, le cacao et l'essence de vanille. Mélangez bien. Versez dans des ramequins légèrement beurrés et faites cuire au four au bain-marie 35 à 40 min. Laissez refroidir et démoulez.

Pour la décoration : Faites fondre le chocolat. A l'aide d'une poche à douille, faites des zigzags dans le fond des assiettes avec le chocolat fondu. Déposez les timbales au centre des assiettes, garnissez d'un peu de confiture de fraises, de fruits frais et de copeaux de chocolat.



Bon à savoir

L'insuline fait grossir

C'est faux. L'insuline n'apporte pas de calories et ne peut donc pas être responsable en elle-même d'une prise de poids. En revanche, les conditions de prescription peuvent expliquer une éventuelle prise de poids. En effet, lorsque de l'insuline est prescrite, c'est que le diabète est mal équilibré. L'augmentation de la glycémie (au-delà de 1,8g/l) s'accompagne d'une élimination de sucre dans les urines et de la perte d'autant de calories. Lorsque la glycémie est mieux équilibrée grâce à l'insuline, le sucre n'est plus évacué dans les urines, ce qui peut expliquer une prise de poids.

La cicatrisation est plus difficile chez les diabétiques
C'est vrai. Lorsque la glycémie est élevée, la cicatrisation est difficile. Les infections et les mycoses sont également plus fréquentes. En effet, les



microbes à l'origine d'infections ou les champignons responsables de mycoses sont mieux nourris et les défenses naturelles sont affaiblies.

Le diabète de type 2 est héréditaire
C'est vrai. Le risque d'être diabétique est d'environ 30% si un parent du premier degré est diabétique (père, mère, frère, sœur), notamment en cas de surpoids et de sédentarité. En cas de facteur familial associé à des risques personnels (surpoids, hypertension artérielle, maladie vasculaire,

hypertriglycéridémie, antécédent de diabète gestationnel, naissance d'un bébé de plus de 4,5 kilos), un dépistage du diabète doit être réalisé tous les ans (mesure de la glycémie à jeun). En cas d'hérédité de premier degré, sans facteur de risque personnel, le dépistage du diabète est à réaliser tous les trois à cinq ans. En l'absence de facteur héréditaire, après l'âge de 40 ans, l'existence de facteurs de risque personnels doit entraîner un dosage annuel de la glycémie.