Question

Pour maigrir, il faut supprimer les féculents ?

Faux !
Il est important de consommer des féculents 3 à 4 fois par semaine, car leur apport en glucides complexes est nécessaire à l'organisme.
Privilégiez des produits céréaliers complets (pain, pâtes, riz…), consommez régulièrement des légumineuses (légumes secs) riches en minéraux, fibres et vitamines du groupe B. L'idéal est de les associer à des légumes frais, afin d'alléger les plats.

Hachis Parmentier aux carottes et au fromage

8 carottes, 400 g de pommes de terre, 50 cl de bouillon de légumes, 200 g de viande de bœuf hachée, 100 g de fromage rouge (le fromage de chèvre serait meilleur), sel, poivre

Epluchez les carottes et les pommes de terre. Coupez-les en dés de taille moyenne. Faites chauffer le bouillon de légumes et plongez-les dedans. Faites cuire 25 min puis égouttez. Coupez le fromage en cubes, gardez quelques morceaux pour la décoration. Passez les légumes et le fromage au moulin à légumes, pour obtenir une purée onctueuse. Salez et poivrez. Emiettez le bœuf haché et répartissez-le au fond de 4 ramequins. Recouvrez de purée. Parsemez de dés de fromage. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C.

BEAUTÉ

Signes qui prouvent que vous avez un problème cardiaque

Les maladies cardiaques sont la cause principale de mort. Mais plusieurs cas peuvent être sauvés si les personnes savent décoder les symptômes et en parler très vite à leur médecin. Voici lquelques signaux d'alarme auxquels vous devez être vigilants.

1- Douleur dans la poitrine : c'est le premier symptôme que le médecin cherche. Et plus précisément, la douleur sous le sternum, un peu à gauche du centre de la poitrine. Cette douleur est comparée à un éléphant assis sur la poitrine, ou à une sensation inconfortable de pression ou de serrement. La douleur de la poitrine pendant le sport est appelée angine de poitrine. Elle est le symptôme d'une maladie chronique des artères coronaires.

2- Essoufflement : les personnes essoufflées au repos et au moindre effort peuvent avoir des problèmes pulmonaires comme l'asthme ou une maladie qui obstrue les poumons. Mais cela peut être aussi un signe d'insuffisance cardiaque ou de crise cardiaque.

3- Vertiges : les crises cardiaques peuvent causer des vertiges et une perte de conscience. Les arythmies (anomalies du rythme cardiaque) sont très dangereuses.

4- Fatigue : une fatigue inhabituelle peut survenir des jours, voire des semaines avant une attaque cardiaque. Le cœur ne peut plus pomper suffisamment de sang pour répondre aux besoins des tissus de l'organisme. Il le détourne des muscles et l'envoie aux organes vitaux : le cerveau et le cœur.

5- Transpiration soudaine : une sueur froide soudaine est un symptôme commun de crise cardiaque.

6- Pulsations rapides ou irrégulières : pour compenser sa perte de capacité de pompage, le cœur bat plus rapidement. Des pulsations rapides ou irrégulières accompagnées de fatigue, faiblesse, vertige et essoufflement sont la preuve d'une insuffisance ou d'une crise cardiaque. Si elles ne sont pas traitées, certaines arythmies sont aussi la cause des morts subites.

7- Douleurs dans le corps : la crise cardiaque commence par une douleur à la poitrine mais peut s'étendre aux épaules, aux bras, aux coudes, au cou, à la mâchoire ou à l'abdomen. Parfois la douleur atteint ces parties du corps sans toucher la poitrine.

8- indigestion, nausée et perte d'appétit : Il n'est pas rare que les personnes qui font une attaque cardiaque aient mal à l'estomac et vomissent. Le système digestif reçoit moins de sang et cause des problèmes à la digestion. Un gonflement abdominal accompagné d'insuffisance cardiaque altère l'appétit.

9- Gonflement : une crise cardiaque peut causer un excès de liquides dans les tissus et donc un gonflement souvent au niveau des pieds, des chevilles, des jambes ou de l'abdomen. Il y a une prise de poids malgré la perte d'appétit.

10- Faiblesse : quelques jours avant une attaque cardiaque, une sensation d'une grande fatigue, non expliquée, peut surgir.

11- Toux persistante : une accumulation de fluides dans les poumons est symptomatique d'une attaque cardiaque.

12- Confusion et pensée perturbée : le changement du taux de certaines substances dans le sang, comme celui du sodium, engendre confusion, perte de mémoire et sentiment de désorientation.

13- Dysfonctionnement sexuel : les troubles sexuels peuvent être dus à des problèmes cardiaques. Ils arrivent lorsque les vaisseaux sanguins ne marchent pas bien.

14- Ronflement et apnée du sommeil : les personnes qui ont les voies respiratoires obstruées, qui souffrent d'apnée du sommeil ou qui ronflent, ont de grands risques d'avoir une maladie cardiaque.

Madeleines aux pommes et pépites de chocolat

2 tablettes de chocolat, 1 pomme, 1 œuf, 60 g de farine, 50 g de beurre + 1 noix, 30 g de sucre, 1 cuillerée à café rase de levure chimique

Faites fondre 140 g de chocolat cassé en morceaux avec le beurre, ajoutez l'œuf, le sucre et la farine. Mélangez et ajoutez la levure. Pelez la pomme et coupez-la en petits dés, ajoutez au mélange. Répartissez la pâte dans un moule à madeleines beurré et répartissez les carrés de chocolat coupés en 4, enfoncez-les légèrement. Faites cuire 9 à 10 minutes dans un four chauffé th.7/8 (220°C).

Info

Protéger sa peau l'hiver

Diminuer les exfoliations
En hiver, l'exfoliation se fait 2 à 3 fois dans le mois pour ne pas agresser votre peau déjà sensibilisée par le froid. Après chaque gommage, mettez en place un rituel cocon : vaporisez une eau thermale sur le visage, estompez délicatement avec un mouchoir avant d'appliquer une crème fluide très hydratante sans oublier le cou et le décolleté… Si vous avez la peau grasse, ne faites pas plus d'un gommage par semaine, au risque de provoquer une poussée de sébum.

Bon à savoir

Anti-douleurs naturels

Quand une partie de votre corps vous fait souffrir, n'ayez pas recours systématiquement à des comprimés analgésiques vendus en pharmacie. Découvrez les aliments disponibles dans votre cuisine qui auront les mêmes effets de manière saine et naturelle.

Le gingembre

Cette exceptionnelle racine odorante apaise les douleurs chroniques liées aux articulations et à l'arthrite en général. Vous pouvez en ajouter dans une grande variété de plats, mais aussi dans vos soupes, jus de fruits et desserts. Certaines personnes sont très sensibles au goût très prononcé du gingembre, il convient donc de l'ajouter avec parcimonie dans votre régime alimentaire.

Le piment rouge

Le piment rouge doit ses effets bénéfiques à son principal composant : la capsaïcine. Celui-ci affaiblit le signal d'une douleur que le corps fait parvenir au cerveau. Le piment rouge est très efficace contre les douleurs articulaires, la fibromyalgie, les migraines et les éruptions cutanées.

L'ail

Les rages de dents, les otites et les douleurs liées à l'arthrite peuvent toutes être soignées grâce à l'ail. Préparez votre propre huile d'ail de cette façon : mettez trois gousses d'ail émincées dans une casserole avec l'équivalent d'une demi-tasse à café d'huile d'olive. Faites chauffer le tout à feu doux pendant deux minutes jusqu'à ce que l'huile frémisse. Passez ensuite la mixture au tamis et conservez-la au réfrigérateur pendant plus de deux semaines. Pour l'utilisation, massez délicatement avec l'huile d'ail les articulations ou les muscles douloureux. Si vous avez une otite, versez deux gouttes d'huile tiède dans votre oreille infectée. En cas de rage de dent, préparez une mixture composée d'ail écrasé et de sel et appliquez-en une pincée sur la dent douloureuse.

Le clou de girofle

Les rages de dents et les douleurs gingivales peuvent être traitées instantanément par le clou de girofle. La meilleure et plus simple façon de procéder est de le mâcher car vous libèrerez ainsi l'eugénol – un puissant analgésique – qu'il renferme. Si vous ne supportez pas le goût extrêmement prononcé et si particulier de cette épice, ajoutez une pincée de clou de girofle en poudre à votre thé.