

Le mal de gorge



Un mal de gorge peut avoir de multiples causes : la première qui nous fait consulter est l'angine ou la rhinopharyngite. Les autres causes sont des irritations dues à la pollution, au tabac, à une irritation mécanique comme de parler trop fort, trop longtemps, de se racler la gorge, une allergie, la présence d'une tumeur bénigne ou maligne... Face à un mal de gorge persistant, il est conseillé de consulter votre médecin, il examinera votre gorge et fera le nécessaire pour vous soulager.

BEAUTÉ

Le pire ennemi de nos dents : le sucre



Nos dents peuvent être agressées de bien des façons, un coup, une chute, un os, le suivi d'un traitement médicamenteux, une maladie, etc. Mais au quotidien, tout au long de la journée, le pire ennemi de nos dents est le sucre. Comment cet ennemi redoutable s'y prend exactement pour endommager nos dents ?

Le sucre nourrit les nombreuses bactéries qui cohabitent dans notre bouche, lesquelles produisent des acides. Ces acides peuvent endommager les tissus minéralisés de la dent et à la longue provoquer des caries.

Mais il faut savoir que le sucre agit également selon un autre mécanisme, renforçant son potentiel cariogène : le sucre que l'on mange contribue à diminuer le pH de la salive, ce qui amplifie l'acidité buccale et donc le risque de caries.

Comment s'en protéger ?

En limitant la quantité de sucre consommé bien sûr ! Mais pas seulement. En se lavant les dents après chaque repas. En évitant le grignotage, et à défaut en se lavant les dents après.

À savoir que même le pain et le lait contiennent des sucres (glucides complexes),

et entraînent donc une production d'acides par les bactéries. En consommant un chewing-gum sans sucre lorsque l'on ne peut pas se laver les dents (la mastication augmente la quantité de salive et permet un auto-nettoyage des dents).

Il est également judicieux de se méfier tout particulièrement des boissons sucrées, lesquelles sont souvent consommées en dehors des repas, et augmentent parallèlement l'acidité buccale, puisque ces boissons, en plus d'être sucrées, sont généralement aussi très acides !

Galettes aux épinards

250 g d'épinards, bottes d'épinards, 4 œufs, 4 tranches de pâté de dinde, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 6 cuillères à soupe de farine, deux cuillères à café de persil haché, sel et poivre



Préchauffez votre four à 180° (Th.7). Pelez et émincez l'oignon. Lavez et coupez les épinards en lanières. Pelez et hachez l'ail. Hachez le persil. Hachez les tranches de pâté de dinde. Dans une poêle faites-les revenir dans un peu d'huile avec les oignons.

Dans un grand saladier, mélangez bien les épinards, le persil, l'ail, les œufs, le sel et le poivre. Ajoutez ensuite la farine, puis les oignons et le pâté de dinde et mélangez bien le tout. Versez dans un plat et faites cuire au four 30 minutes.

Prendre la température dans la bouche, c'est plus pratique pour les tout-petits

FAUX : Elle ne convient pas aux enfants car elle demande leur coopération.

Pour que la mesure soit la plus correcte possible, cette méthode exige que la bouche reste fermée plusieurs minutes et que l'enfant garde le thermomètre sous la langue, sans bouger.

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. À 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

Halte au grignotage la nuit !

Angoissée pour un rien, vous avez grossi brutalement sans modifier votre alimentation pendant la journée. La raison ? Vous vous levez la nuit pour grignoter. Voilà comment apprendre à contrôler vos pulsions. Stressée en permanence, vous avez besoin de tout bien faire pour vous rassurer. Vous êtes du genre maniaque, et déléguez difficilement. La journée, vous faites des repas équilibrés. Mais la nuit, vous filez à la cuisine dans un état de demi-sommeil pour engloutir ce qui vous tombe sous la main. Et parfois, vous ne vous souvenez de rien. «Le grignotage nocturne renvoie à l'adolescence : à cet âge, sous l'effet des hormones, l'appétit est dérégulé, et les horaires de prises alimentaires souvent décalés, en plus, la nuit, on s'épargne la présence des parents ! Ainsi, votre comportement dénote une certaine régression. Il permet aussi à la femme qui s'est contrôlée toute la journée de s'exprimer.»

Soyez plus cool

Sur la nourriture, mais pas



seulement : imposez-vous peu à peu des «lâcher-prises» dans tous les domaines (éducation, travail, finances).

Stoppez les régimes restrictifs

Ligne et plaisir ne sont pas antinomiques ! Réhabilitez au sein de vos repas les aliments que vous avez tendance à diaboliser (féculents, matières grasses, produits sucrés...), mais en quantités raisonnables.

Rendez inaccessibles les produits de grignotage

Dans la mesure du possible, évitez d'avoir sous la main des biscuits, du chocolat... Ou placez-les dans des endroits

difficiles d'accès (haut de placard). Peut-être souffrez-vous d'hypoglycémies la nuit. Votre rythme alimentaire doit certainement être révisé. Contrairement à une idée reçue, il ne faut pas manger trop peu le soir car l'organisme a besoin d'énergie pour fonctionner la nuit. Certains aliments doivent également être évités car ils favorisent les fluctuations de glycémie et les éveils nocturnes.

Faites un vrai dîner

Pas une soupe + un yaourt ! Préparez des repas complets et cuisinez, même simplement.

Au menu : un peu de viande ou poisson, des légumes, des

féculents, un laitage et/ou un fruit.

Bannissez les excitants après 16 h Le café, le thé, les boissons énergisantes hachent le sommeil et perturbent aussi la stabilisation de la glycémie.

Prévoyez les bons sucres le soir

Pain, pâtes, légumes secs, céréales, bananes... apportent une sensation de réplétion et de calme propice à l'endormissement et évitent des fluctuations de glycémie la nuit. Pas de bonbons ou de biscuits qui favorisent les hypoglycémies en seconde partie de nuit.