NUTRITION

Des aliments purifiants vedettes

Certains fruits et légumes regorgent de micronutriments purifiants. Découvrez ou redécouvrez-les, et n'hésitez pas à les mettre aussi souvent que possible dans vos menus quotidiens.

L'ail est un excellent protecteur du cœur et des vaisseaux. Il fluidifie le sang, fait baisser la tension artérielle et même le mauvais cholestérol. C'est enfin un bon désinfectant intestinal. L'idéal serait d'en manger une gousse par jour. Utilisez-le pour parfumer vos plats. Afin de le rendre plus digeste, enlevez le germe, et afin de lutter contre la mauvaise haleine, croquez un brin de persil.

L'ananas, riche en potassium et magnésium, est diurétique. Il contient, en outre, une enzyme rare, la briméline, qui favorise le drainage.
L'artichaut, diurétique, est également un excellent dépurateur biliaire.
Le citron aide à combattre la fatigue grâce à sa richesse en vitamine C. Il régule le pH sanguin (taux d'acidité).
Les choux, très peu caloriques, apportent des fibres. Mais attention, celles-ci, très fermes, irritent les intestins fragiles. Ces légumes sont riches en vitamine C (75 mg pour 100 g, ce qui suffit presque à couvrir nos besoins journaliers). Toutefois, leurs composés soufrés les rendent indigestes. Pour éviter ce désagrément, cuisez-les sans couvercle.
Le cresson et la roquette participent à la régénération de la flore intestinale et donc au bien-être digestif.
Le radis et le fenouil sont des nettoyants parfaits. Ils stimulent les fonctions hépatique et biliaire, et favorisent ainsi l'élimination rénale.

Photos : DR

Le poireau, cousin de l'oignon, contient une mine de fibres pour stimuler et purifier les intestins. Il est aussi diurétique et regorge de minéraux antioxydants.
Les poivrons et le piment mobilisent et purifient les intestins.

SANTÉ

Attention, la rétention d'eau peut aussi être due à une maladie

Une rétention d'eau peut être due à diverses maladies. Et l'œdème peut concerner des zones très différentes.
Voici quelques exemples parmi les plus fréquents.
L'insuffisance veineuse des membres inférieurs.
Lorsque les veines des membres inférieurs peinent à faire remonter le sang vers le cœur, il peut se produire un œdème dans les pieds et les chevilles.
Le traitement consiste à soigner l'insuffisance veineuse.
L'insuffisance cardiaque.
Si le muscle cardiaque, qui fait office de pompe, fait mal son travail, le sang a du mal à bien circuler.
Cela produit un œdème des pieds et des chevilles.
Dans les cas plus graves, il peut se produire un œdème des poumons, qui gêne la respiration.
L'ascite.
Il s'agit d'une rétention d'eau dans le ventre, plus exactement dans la cavité péritonéale.
Elle est souvent liée à une maladie du foie, ou une inflammation du péritoine, cette membrane située dans l'intérieur du ventre.
Les œdèmes généralisés peuvent par exemple survenir suite à une allergie.
Dans certaines allergies, on observe un œdème très localisé.
Par exemple une piqûre d'abeille sur la main peut faire gonfler tout le bras.
Rétention d'eau due à un médicament.
Les corticoïdes (médicaments à base de cortisone) ont tendance à faire gonfler.
La nifédipine peut entraîner des œdèmes des membres inférieurs…
Si vous prenez un médicament au moment où une rétention d'eau avec œdème apparaît, commencez par lire sa notice.

Croûte feuilletée aux pommes

Pâte feuilletée, 30 g de raisins secs, 3 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger, 4 pommes, 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre, 150 g de confiture d'abricots, 50 g de beurre (thermostat 7 - 210°C). Macération : 30 minutes

Mettre les raisins secs dans un bol avec 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger. Laisser gonfler 30 minutes. Préchauffer le four (thermostat 7-210°C). Etaler du papier sulfurisé sur la plaque du four. Abaisser la pâte sur 2 millimètres d'épaisseur en un rectangle pouvant loger sur la plaque du four et l'y installer. Peler les pommes, les couper en quartiers en éliminant les parties dures du centre et les pépins, puis les recouper en tranches fines. Disposer les pommes sur la pâte en les alternant harmonieusement et en laissant une bordure de 2 centimètres sur tout le pourtour. Parsemer les raisins secs et leur jus, et saupoudrer de sucre.
Replier le pourtour de la croûte feuilletée en cordon.
Verser la confiture d'abricots dans une casserole, ajouter l'eau de fleur d'oranger restante, le beurre et une cuillerée à soupe d'eau.
Porter sur feu doux pour liquéfier, puis verser régulièrement sur les fruits.
Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 25 à 30 minutes.

LES RONFLEMENTS

Conseils au quotidien...

- Dormir sur le côté et non sur le dos.
- Avoir une activité sportive afin d'entretenir le tonus musculaire.
- Avoir un rythme de sommeil régulier (le manque de sommeil entraîne les ronflements).
- Ne pas être en surpoids (une surcharge pondérale entraîne une respiration difficile).
- Éviter la consommation de tabac, d'anxiolytiques, d'hypnotiques et de relaxants musculaires le soir. Ces petits conseils sont également valables pour une bonne hygiène de vie !

Croquettes-surprise au piment

300 g de viande hachée, 2 aubergines, 1 c. à c. de piment fort, 80 g de chapelure, 1 œuf, 2 c. à c. de farine, 10 cl d'huile d'olive

Taillez les aubergines non épluchées en petits dés. Faites-les revenir dans l'huile d'olive, assaisonnez et laissez cuire 15 min à feu doux pour qu'elles soient compotées. En fin de cuisson, ajoutez le piment d'Espelette, réservez jusqu'à complet refroidissement. Mélangez les aubergines avec la viande hachée, assaisonnez puis formez 12 petites boules. Passez les croquettes dans la farine, l'œuf entier battu puis la chapelure. Faites chauffer votre friteuse à 160°C et plongez les croquettes pendant 5 min. Egouttez-les sur un papier absorbant et servez aussitôt pour qu'elles restent croustillantes. Accompagnez d'une salade et d'un coulis de tomates pimenté.

QUESTION

Tout ce qui est mangé le matin est-il vite digéré?

Faux
La vitesse de digestion de votre petit-déjeuner va dépendre de sa composition, en particulier de la qualité des glucides ingérés : pain, biscottes, céréales, biscuits... Bien choisir votre aliment céréalier est déterminant.

Ceux d'index glycémique bas (certains biscuits, pains riches en graines de céréales) entraînent une élévation modérée (faible et régulière) de la glycémie. La vitesse de diffusion du glucose dans l'organisme sera donc progressive et répartie dans le temps, vous procurant une énergie qui dure.
Inversement, un aliment d'index élevé (pain blanc, certaines céréales du petit-déjeuner) conduit à une hausse importante et rapide de la glycémie. Ce carburant vous servira donc peu de temps et pourra être suivi d'un coup de pompe et d'une nouvelle sensation de faim. Il est vivement recommandé de consommer des aliments d'index bas ou modéré pour éviter le petit creux de 11 heures et se sentir en forme toute la matinée.

PARENTS

Choisir les lunettes de son enfant

Lors de l'achat de lunettes pour un enfant, il y a lieu de prêter attention à une série d'aspects.
Le plus crucial, qui tombe sous le sens, est que l'enfant aime ses lunettes, car s'il ne les trouve pas sympas, il ne les portera pas ! C'est la raison pour laquelle, dès l'âge de cinq ou six ans, il est chaudement recommandé d'impliquer activement l'enfant dans le choix de sa monture.
De plus, il faut tenir compte de la constitution et des caractéristiques physiques de l'enfant.
Les lunettes ne doivent pas exercer de pression sur le nez ou les oreilles. Ces dernières sont beaucoup plus fragiles et sensibles chez l'enfant que chez l'adulte. Les lunettes doivent parfaitement s'adapter à la morphologie du visage. Les enfants présentent souvent une face plus ronde, un nez plus court, tandis que les oreilles sont généralement implantées un peu plus haut que les yeux.
De plus, dans notre monde d'adultes, les enfants regardent beaucoup plus souvent vers le haut. La monture doit donc être adaptée à ces spécificités.