

SANTÉ

Au secours, j'ai perdu ma voix !



Photos : DR

faire entendre, ou bien après avoir chanté pendant des heures. Les cordes vocales ont alors du mal à vibrer et les sons émis sont modifiés, voire très atténués. A l'extrême, vous devenez aphone.

Et si c'était grave ?

Pas de panique, l'extinction de voix est un phénomène bénin qui disparaît rapidement, le plus souvent en 24-48 heures, voire en quelques jours.

Dans tous les cas, une simple extinction de voix qui dure plus d'une semaine doit amener à consulter un ORL. Ce conseil est également valable en cas de voix bitonale (à deux tons) ou de douleurs à l'oreille associées.

Enfin et surtout, si l'extinction de voix est associée à une gêne respiratoire, cela peut être grave. Il faut consulter rapidement un ORL, et d'autant plus s'il s'agit d'un

enfant, car son larynx n'est pas encore assez résistant pour résister à l'inflammation. Le risque est que l'extinction de voix témoigne d'une laryngite sous-glottique, voire d'une épiglottite (inflammation de l'épiglotte), rare mais grave.

Que faire en cas de simple extinction de voix ?

Mettez vos cordes vocales au repos, c'est un impératif. Et, surtout, ne vous forcez pas à murmurer car l'air froid qui entre par la bouche aggrave la situation.

Gargarisez-vous avec de l'eau tiède et du miel de romarin ou de thym plusieurs fois par jour, ou bien avec de l'eau et du sel.

Faites des inhalations d'eucalyptus ou de thym. Humidifiez votre chambre. Contre l'inflammation, vous pouvez prendre des anti-inflammatoires.

Flan pâtissier maison



Pour la pâte brisée :
250 g de farine, 125 g de beurre, 40 g de sucre, 5 cl d'eau, 1 jaune d'œuf, 1 pincée de sel

Tamisez la farine puis déposez au milieu le beurre coupé en dés. Mélangez avec les doigts puis versez au centre de la pâte le jaune d'œuf, le sucre, l'eau additionnée d'une pincée de sel. Travaillez rapidement la pâte et formez une boule puis laissez reposer au frais pendant 1 heure. Lorsque vous étalez la pâte, prévoyez une épaisseur de 3 à 4 mm. **Note :** Attention à ne pas trop travailler la pâte !

minutes. À côté, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre puis ajoutez la Maïzena. Remuez puis versez le lait bouillant et remuez avec énergie. Remettez la préparation sur le feu et laissez cuire à feu doux en remuant sans cesse pour ne pas que la crème accroche au fond de la casserole. Au bout de 5 minutes, la crème a épaissi et des bulles commencent à apparaître : stoppez la cuisson et versez sur la pâte brisée. Enfourez à 160°C pendant 45 minutes environ (la pointe du couteau doit ressortir sèche).

Pour l'appareil à flan :
4 jaunes d'œufs, 80 g de Maïzena, 1 litre de lait, 2 gousses de vanille, 120 g de sucre

Grattez les gousses de vanille et mélangez les graines au lait. Portez le lait à ébullition avec les gousses de vanille fendues. Retirez du feu et laissez infuser 15

Banale et bénigne, l'extinction de voix est classiquement due à une inflammation du larynx ou laryngite.

Si vous sollicitez à l'excès vos cordes vocales, celles-ci se fatiguent et deviennent l'objet d'une inflammation. C'est le cas par exemple après avoir crié à pleine voix lors d'une manifestation ou pour se

Les mesures en cuisine

Saviez-vous que ?...



3 g = 1 c. à thé
9 g = 1 c. à soupe
36 g = 4 c. à soupe = 1/4 tasse
72 g = 8 c. à soupe = 1/2 tasse
145 g = 16 c. à soupe = 1 tasse
228 g = 1/2 livre (lb)
455 g = 1 livre (lb)
Sucre, beurre, légumes
5 g = 1 c. à thé
15 g = 1 c. à soupe
50 g = 3 c. à soupe
60 g = 4 c. à soupe = 1/4 tasse
120 g = 8 c. à soupe = 1/2 tasse
240 g = 16 c. à soupe = 1 tasse

Concombre contre le feu du rasage !

Messieurs, sachez-le : une mince tranche de la fameuse cucurbitacée peut élégamment remplacer le petit carré de mouchoir appliqué sur une coupure de rasoir.

Mieux encore : un cataplasme de concombre, qu'on appliquera sur toute la zone irritée par le rasage, des joues jusqu'au bas du cou. Recette du cataplasme ? Rien de plus simple, il suffit de passer des morceaux de concombre au malaxeur. La préparation peut être utilisée pour toute autre petite coupure.



Un sourire radieux !

N'ayez pas peur d'effectuer cet enchaînement le plus souvent possible. Il agit efficacement sur le bas du visage. Souriez ! Position de départ : placez-vous face à un miroir.

Travail : souriez de façon exagérée en serrant les mâchoires et maintenez 10 secondes. Revenez à la position de départ et recommencez pendant 2 minutes. Cet exercice sculpte et décontracte les muscles autour de la bouche. Il favorise un joli sourire et tonifie la poitrine en musclant le soutien-gorge naturel.

Conseil : regardez droit devant vous et gardez les épaules décontractées.



Soupe à l'oignon

4 pommes de terre, 5 gros oignons, 2 gousses d'ail, 1 litre de bouillon de volaille, 25 g de beurre, 1 c. à s. de farine, des croûtons, sel, poivre et noix de muscade



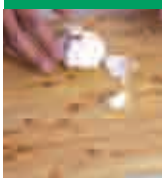
Laver, éplucher et couper les pommes de terre en petits morceaux. Eplucher et émincer grossièrement les oignons. Eplucher et hacher finement l'ail. Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Ajouter les oignons et les laisser fondre pendant 7-8 minutes. Bien mélanger les oignons pendant la

cuisson. Saupoudrer les oignons de farine et les laisser roussir. Prélever 1/4 des oignons et les mettre de côté. Verser le bouillon. Ajouter les pommes de terre et l'ail. Mettre sur feu moyen et porter à ébullition. Cuire pendant 45 minutes à petits bouillons. Mixer le tout. Ajouter les oignons rousés que vous aviez mis de côté et les croûtons. Râper de la noix de muscade, saler et poivrer à votre convenance. Laisser encore cuire 2-3 minutes. Servir bien chaud accompagné de gruyère râpé que vous pourrez laisser fondre dans le potage.

Trucs et astuces

*** Eviter les projections de graisse :**

Lors de votre cuisson, ajoutez une petite pincée de farine dans la poêle, cela vous évitera de salir votre gazinière !

*** Eplucher l'ail sans difficulté :**

Trempez vos gousses d'ail dans de l'eau très chaude

juste avant de les éplucher, la peau s'enlèvera plus facilement.

*** Mieux conserver les pommes et les poires :** Placez dans votre corbeille à fruits les pommes à l'envers et les poires queues en l'air !

*** Soigner les boutons :** Appliquez un glaçon sur le bouton, patientez quelques instants, celui-ci pourra ensuite être enlevé sans mal, sans risque d'infection, ni de traces sur votre peau.

*** Eviter les nausées chez la femme enceinte :**

Buvez une demi-heure avant chaque repas



un verre d'eau tiède avec la moitié d'un jus de citron, une cuillère à soupe de miel et une pincée de gingembre en poudre.