

BIEN-ÊTRE

Anti-ronflement naturel



Photos : DR

Présenté comme un problème comique, le ronflement peut vite tourner au cauchemar.

Des remèdes simples anti-ronflements existent :

Arrêter de fumer : la fumée de cigarettes irrite les voies respiratoires qui enflent et rétrécissent en réaction. Dormir sur le ventre ou sur le côté plutôt que sur le dos : cela évite le rétrécissement des voies aériennes. (Astuce : coudre une balle dans le dos du pyjama.) Dormir avec un ou deux oreillers : être surélevé facilite le passage de l'air dans les poumons. Éviter les somnifères : ils augmentent le

relâchement musculaire de la gorge et rétrécissement des voies respiratoires. Pratiquer un sport régulier : cela réduit les risques cardio-vasculaires et aide à perdre du poids pour mieux dormir. (Astuce : 1 demi-heure de marche quotidienne maintient en forme). En effet, il ne faut pas oublier que le sur-poids est la première cause du ronflement. Et pour finir en beauté, voici un exercice antironflement à faire à la maison : Chantez la-la-la-la pendant 3 secondes et répétez 5 fois. Faites ensuite la même chose en chantant ka-ka-ka-ka; puis ma-ma-ma-ma. Le tout est de faire des efforts de contraction sur les muscles du cou et de la gorge. A renouveler 2 fois par jour.

Tarte aux 3 légumes

1 pâte brisée ou feuilletée, 1 poireau, 2 courgettes, 1 poivron rouge, 3 œufs, 2 grosses cuillères de crème fraîche, sel et poivre, 1 cuillère à café de concentré de tomates (ou accessoirement du ketchup), huile d'olive, 1 noix de beurre, gruyère.



Etaler la pâte dans un plat à tarte et la piquer avec une fourchette. Faire revenir le poireau émincé dans un peu d'huile d'olive et une noix de beurre, réserver. Faire de même (mais sans beurre), avec le poivron coupé en petites lamelles et les courgettes coupées en rondelles, réserver. Pendant ce temps, mélanger les œufs avec la crème, le sel, le poivre et le concentré de tomates. Etaler sur la pâte, d'abord le poireau, puis le poivron et finir avec les courgettes. Recouvrir avec le mélange et parsemer de gruyère. Mettre au four jusqu'à ce que la tarte soit bien gratinée.

BON À SAVOIR

7 objets plus sales que la cuvette des toilettes

Un objet plus sale que la cuvette des toilettes ? Vraiment ?

La cuvette des toilettes est, pour beaucoup de personnes, l'endroit le plus repoussant et le moins hygiénique d'une maison. Pourtant, des objets d'usage quotidien sont des foyers de bactéries bien plus virulents. Voici 7 **exemples**.
L'éponge de cuisine
Et oui, l'éponge de cuisine, avec sa frimousse innocente, est un vrai foyer d'infection(s). Rien d'étonnant à cela, elle est en contact avec toutes les saletés de la cuisine puisqu'elle les nettoie. On estime généralement qu'elle compte dix millions de bactéries par pouce carré. Il faut donc songer à désinfecter son éponge régulièrement.

Les sacs à main

C'est un accessoire féminin courant et un autre repaire de bactéries bien connu. En effet, il récupère des germes à chaque fois qu'il est posé dans des endroits pas forcément réputés pour leur propreté (métro, sol de toilettes publiques ou de terrasse...). Pour se prémunir contre toute infection, mieux vaut suspendre le sac à un accroche-sac, loin de la cuisine, du bureau de travail ou du lit.

Les brosses à dents

On dit souvent que la brosse à dents est l'objet le plus personnel que l'on puisse posséder. En effet, mieux vaut éviter de prêter sa brosse à dents, foyer privilégié des staphylocoques, herpès et autres virus de la grippe... S'il est indispensable de rincer sa brosse après chaque usage, le rinçage n'autorise pas pour autant le prêt, même à un membre de la famille. Il faut de plus la préserver de l'humidité autant que possible (l'eau favorise le développement micro-bactérien) et la changer de préférence tous les mois. Petite astuce : Mettez votre brosse à dents au lave-vaisselle pour éliminer les bactéries présentes.

Les téléphones portables

Les rois incontestés de la contamination bactériologique, puisqu'une étude scientifique menée à l'Université de Manchester estime qu'un écran de téléphone portable contient... 500 fois plus de bactéries qu'une cuvette de toilettes ! Gare à la salmonelle ou aux staphylocoques dorés. Un portable doit être nettoyé au moins une fois par semaine.

Les oreillers

Vous dormez dessus et pourtant, l'endroit où vous



appuyez vos têtes assoupies est le refuge favori de tous types d'acariens et de champignons, qui se délectent de sa moiteur. Ces habitants indésirables passent ensuite dans le système respiratoire (le nez n'est jamais loin de l'oreiller...) et peuvent vraiment gêner les personnes souffrant d'asthme, de sinusite ou de toute autre complication respiratoire. Les oreillers doivent être lavés fréquemment dans l'eau chaude pour éliminer tous les intrus.

La télécommande

Elle est prise en main par tout le monde à la maison... y compris les membres de la famille malades ou aux mains sales et constitue donc un puissant pourvoyeur de bactéries. Comme pour un écran de téléphone portable, nettoyez la télécommande une fois par semaine. De plus, lorsque vous voyagez, pensez à désinfecter la télécommande si vous voulez l'utiliser.

Vous ne savez pas qui est passé avant vous...

Le clavier d'ordinateur

Vous l'utilisez même lorsque vous êtes souffrant, et les bactéries ne se font pas prier pour s'y développer, nourries par les restes de nourriture que vous pouvez consommer en utilisant votre ordinateur. Nettoyez votre clavier entièrement et régulièrement et, surtout, ne mangez pas au-dessus.



Sirop parfumé pour salade de fruits

20 morceaux de sucre, 1 bâton de cannelle, vanille, 1/2 citron vert, 10 cl d'eau.

Dans une petite casserole, mettez le sucre, l'eau, la cannelle, la vanille, le zeste et le jus du citron. Portez à ébullition pendant 2 minutes puis, hors du feu, couvrez et laissez refroidir pour infuser.

Une fois le sirop froid, arroser avec votre salade de fruits et mettre au frais pendant 2 heures.

