

**Question :  
pourquoi  
est-ce que l'on  
transpire  
autant ?**

C'est la réaction normale du corps, l'été, ou lors d'un effort physique intense pour se maintenir à la bonne température. Une seconde et demie après le début d'un effort physique intense, comme courir pour avoir un bus, la transpiration commence à apparaître. La sueur refroidit la peau puis par contact, le sang qui



repart plus frais à l'assaut de l'organisme. Mais nous sommes inégaux face à cette moiteur : le corps humain contient de 2 à 4 millions de glandes sudoripares. Chez certaines femmes, elles ont une densité plus importante que d'autres. Autre explication : ce phénomène naturel, qui se déclenche avec la chaleur, peut être également provoqué par le stress.

**Rhume  
et  
sinusites**

Cependant, certaines personnes, les enfants notamment, sont exposées à des complications, pour lesquels un avis médical s'impose. Ainsi, mieux vaut ne pas laisser traîner... La sinusite peut évoluer assez vite vers la chronicité et poser de délicats problèmes de traitement. A moins de vivre en ermite, il est difficile d'échapper aux rhumes. Une conversation, des

**Banal et bénin, le rhume,  
ou rhino-pharyngite, ne requiert que  
quelques mesures thérapeutiques  
extrêmement simples.**

jeux entre enfants sont autant de voies royales offertes aux virus pour changer d'hôte. Ecoulement nasal, nez bouché, éternuements, avec ou sans fièvre... Les enfants sont particulièrement exposés.



Photos : DF

**Sinusites, des rhumes  
qui durent  
anormalement**

Quand l'infection née dans les fosses nasales se

propage vers les sinus, la muqueuse qui tapisse ces derniers s'enflamme à son tour. L'orifice étroit qui les sépare des fosses nasales se bouche et le piège se constitue. Le sinus s'infecte. C'est la sinusite.

**La vitamine C : du tonus  
pour l'hiver !**

En hiver, pensez à votre petite laine... et à la vitamine C ! Cette substance assure un bon fonctionnement de notre système immunitaire : elle nous aide ainsi à résister aux infections qui prolifèrent durant cette période à risque.

**Délice au citron**

**La pâte :** 250 g de farine, 125 g de sucre, 125 g de beurre, 2 jaunes d'œuf + 1 œuf entier, 1 pincée de sel  
**La crème :** 200 g de sucre, 200 g d'amandes en poudre, 75 g de beurre, 2 citrons  
**Garniture :** 2 c. à soupe de gelée de citron, 3 blancs d'œuf, 100 g de sucre  
**Cuisson :** 40 minutes + 10 minutes pour la meringue  
**La pâte :**

Dans un bol, mélangez la farine, le sucre et le sel. Faites une fontaine, versez le beurre, les jaunes d'œufs et l'œuf entier. Pétrissez à la main puis étalez au rouleau. Foncez-en un moule à tarte.

**La crème**

Dans un bol, mélangez à la spatule en bois la poudre d'amandes, les œufs et les 2 blancs, le beurre ramolli, le zeste râpé et le jus des citrons. Versez sur le fond de pâte crue.

Enfournez à 150° (th.5), pendant 40 minutes.

**La garniture**

Quand le gâteau est cuit, badigeonnez le dessus de gelée de citron. Battez en neige ferme les blancs d'œufs et ajoutez le sucre petit à petit. Recouvrez le gâteau puis passez au four pendant 10 minutes.

Servez ce gâteau froid.

**CONSEILS**

Vous pouvez préparer ce gâteau la veille et faire la meringue au dernier moment.

*Astuces***Crème fouettée...  
sans crème**

En ajoutant le jus d'un demi-citron à une boîte de lait concentré, vous pourrez faire une délicieuse chantilly.

**Crème fouettée  
(chantilly)**

Pour obtenir une crème bien gonflée et aérée, ajoutez un peu de lait très froid avant de la battre. De plus, elle sera plus légère.

**Collants usagés**

Un bas ou un collant en boule fera merveille pour faire briller évier et lavabo.

**Congélateur**

Pour surveiller une éventuelle panne de courant durant votre absence, placez un glaçon dans un sachet plastique que vous enfermerez dans le congélateur. Si une panne devait survenir, l'état du glaçon vous indiquerait si les denrées ont subi un dommage.



et c'est toujours bien rangé). Je fais la même chose avec le steak haché, la sauce à spaghetti, etc.

**Salade  
printanière**

**Pour 4 personnes, préparation 25 min,  
cuisson 15 min, 200 g de jeunes salades,  
4 pommes de terre, 4 œufs, 4 brins de persil,  
1 brin d'estragon, 2 cuil. à soupe de jus de  
citron, 1 yaourt brassé nature, 3 cuil. à soupe  
d'huile d'olive, 1/4 de cuil. à café d'ail en poudre,  
sel, poivre.**

Faites durcir les œufs pendant 8 min dans de l'eau bouillante. Rincez-les ensuite sous l'eau froide, puis égalez-les.

Epluchez les pommes de terre. Coupez-les en tranches et faites-les cuire 15 min à la vapeur. Préparez la sauce : diluez l'ail en poudre avec le jus de citron. Mélangez-les au yaourt. Incorporez l'huile d'olive. Salez et poivrez. Rincez et essorez les petites salades. Rincez et séchez les brins de persil et d'estragon. Ciselez les feuilles. Disposez les salades dans un saladier. Répartissez les pommes de terre, les œufs durs coupés en quartiers. Parsemez des herbes ciselées. Fouettez la sauce, puis versez-la dans le saladier. Servez sans attendre.

**DIÉTÉTIQUE**

**Avec seulement 248 calories, on trouve,  
dans cette salade, des protéines apportées  
par les œufs, des glucides par les pommes  
de terre et des acides gras essentiels  
présents dans l'huile d'olive, plus des  
vitamines C et B 12 et du calcium. En  
ajoutant une pomme de terre par personne,  
on obtient un plat complet léger (348  
calories) et parfaitement équilibré.**

**VRAI/FAUX  
Le poisson  
rend  
intelligent**

**FAUX :** Le poisson, tout comme les fruits de mer, est très riche en iode. Il a été prouvé depuis longtemps que les carences en iode provoquaient fatigue et retard mental. En revanche, une surconsommation de poisson ne fera pas de vous un futur Einstein.

Cependant, d'un point de vue nutritionnel, les poissons, surtout gras, ont un autre atout en poche : ils contiennent des acides gras essentiels qui favorisent la baisse du taux de mauvais cholestérol.

