



Comment vaincre la fatigue

Certes, la fatigue est bien souvent inhérente à notre mode de vie. Surmenage et stress en sont les principales causes. Avant de sauter sur vos cocktails vitaminés et autres stimulants, apprenez donc à vous reposer. Quelques conseils d'hygiène de vie suffisent, la plupart du temps, à laisser la fatigue à sa porte. Prévenir la fatigue est la meilleure arme pour éviter qu'elle ne s'installe. Encore faut-il savoir le faire.

1 - Le soir, mangez léger

Au dîner copieux, préférez un petit-déjeuner riche en apports énergétiques et en vitamines. Un repas du soir trop riche risque de nuire à la qualité de votre sommeil. Et un bon sommeil réparateur reste votre meilleur allié pour éviter la fatigue.

2 - Ayez une alimentation variée et équilibrée

Notre alimentation doit couvrir tous nos besoins journaliers en protéines, vitamines, sels minéraux et oligo-éléments. Si votre alimentation est insuffisamment variée et équilibrée, les carences vous guettent. Elles sont le pire



ennemi de votre forme et le meilleur ami de la fatigue !

3 - Bien dormir

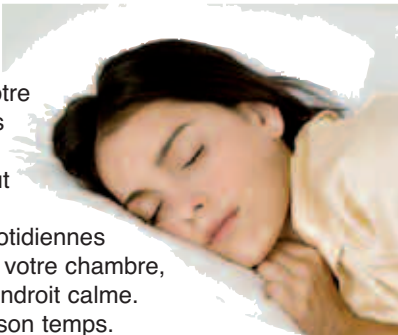
Ni trop ni trop peu et surtout régulièrement. Adaptez votre nuit à vos propres besoins. Certains ont besoin de 6 heures de sommeil pour être en pleine forme, quand 8 à 10 heures sont nécessaires à d'autres.

4 - Respectez des horaires réguliers et vos propres rythmes de sommeil

Rien de pire que de se coucher à des horaires irréguliers. Notre horloge biologique est alors fortement malmenée et la fatigue inévitable. Le soir, dès le premier bâillement, vautre vous sous votre couette. N'essayez pas de résister et de lutter contre le sommeil. Si vous laissez passer le bon moment pour vous endormir, vous risquez d'attendre environ deux heures avant de pouvoir de nouveau goûter aux plaisirs du sommeil. Et votre réveil n'en sera que plus difficile.

5 - Faites le vide avant de dormir

Inutile d'amener votre patron, vos enfants et tous vos soucis dans votre lit. Il faut que vos préoccupations quotidiennes restent au seuil de votre chambre, qui doit rester un endroit calme. Chaque chose en son temps.



Photos : DF

Gâteau au yaourt, sirop au citron



Préparation 20 minutes, cuisson 50-60 minutes, pour 8 à 10 personnes

2 1/2 bols de farine tamisée, 1/2 cuil. à café de levure, 1 bol de sucre semoule, 2 pots de yaourt nature, 250 ml de lait, 2 œufs, légèrement battus
Sirop de citron : 1 1/4 de bol de sucre semoule, 200 ml d'eau, 1 zeste de citron, émincé, 2 cuil. à soupe de jus de citron, chantilly

Préchauffer le four à 180 °C. Badigeonner d'huile ou de beurre un moule rond de 23 cm de diamètre. Couvrir le fond d'un papier sulfurisé huilé. Dans une jatte, verser la farine, la levure et le sucre. Ajouter le yaourt, le lait et les œufs. Battre au fouet électrique, à petite vitesse, 2 minutes. Puis fouetter à grande vitesse, environ 5 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait monté et que les grumeaux aient disparu. À la louche, remplir le moule de cette pâte. Faire cuire au four environ 1 heure. Pour vérifier que le gâteau est cuit, enfoncer la pointe d'un couteau au centre, elle doit ressortir sèche. Dès que le gâteau est hors du four, y répandre la moitié du sirop et le laisser reposer 10 minutes avant de le retourner sur un plat. Le servir décoré de zestes de citron, arrosé du reste de sirop et accompagné de chantilly.

Sirop au citron : Mettre les ingrédients (sucre, eau, citron) dans une casserole. Chauffer à petit feu et tourner jusqu'à dissolution du sucre, sans faire bouillir. Laisser frémir environ 7 minutes, jusqu'à ce que le sirop ait épaissi. Garder au chaud. Retirer le zeste au moment de servir.

Soupe à l'ail et croûtons



Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 30 min, ail : 10 gousses, bouillon de volaille : 2 cubes, eau : 1,5 l, maïzena : 1 c. à soupe, huile : 3 c. à soupe, beurre : 50 g, pain rassis : 12 tranches, sel, poivre

Pelez les gousses d'ail et pressez-les au-dessus d'un bol. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, ajoutez-y les gousses d'ail et mélangez quelques instants sur feu doux sans laisser prendre couleur. Pendant ce temps, diluez les cubes de bouillon de volaille dans 1.5 l d'eau chaude. Ajoutez le bouillon de volaille aux gousses d'ail et faites mijoter doucement pendant 20 min. Délayez la maïzena dans un verre d'eau froide et versez dans la cocotte. Faites cuire pendant 5 min en remuant sans arrêt. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Coupez des croûtons de pain. Dans une grande poêle, faites fondre le beurre et faites-y dorer les croûtons. Au moment de servir, filtrez la soupe au-dessus des assiettes (afin d'enlever les morceaux d'ail) et déposez des croûtons dans chaque assiette. Servez aussitôt.

On le sait depuis longtemps. Le sel, ou plus exactement le sodium qu'il contient, est un élément favorisant l'hypertension artérielle et il est recommandé aux cardiaques d'en réduire leur consommation.



Or, voici qu'une longue étude américaine d'une durée de 19 ans et ayant porté sur près de 9 500 adultes, dont un tiers était obèse, les deux autres tiers ne l'étant pas, vient de moduler l'influence que peut avoir un régime riche en sodium, un des risques cardio-vasculaires "attaques" cérébrales et affections coronariennes. Les résultats de cette longue enquête montrent, de façon claire, que les risques cardio-vasculaires liés à un régime trop riche en sodium sont essentiellement concentrés sur les sujets à poids excessif, et beaucoup moins significatifs chez les sujets à poids normal.
(in *Santé Magazine*)



Trucs et astuces

Absorber les odeurs d'une théière

- Pour absorber les odeurs présentes dans une théière, il suffit d'y déposer un morceau de sucre entre deux utilisations.

Absorber l'odeur lors de la cuisson des œufs à la coque

Pour absorber la majeure partie de l'odeur des œufs à la coque lors de leur cuisson, on



peut mettre dans l'eau froide — en même temps que les œufs — la croûte d'une tranche de pain en retirant le plus possible de mie. Faire ensuite cuire les œufs comme d'habitude. A la fin de la cuisson, jeter le pain. Ce truc fonctionne également pour atténuer les odeurs de cuisson du brocoli, du chou-fleur et, dans une moindre mesure, du chou.

Ajouter du goût au riz ou aux pommes de terre
Pour ajouter du goût facilement



au riz ou aux pommes de terre, il suffit de remplacer la moitié de l'eau de cuisson par du bouillon de poulet ou de légumes.

Aiguisage de ciseaux

Il vous faut une bouteille en verre... vous faites comme si vous vouliez couper le goulot de la bouteille en vous servant des ciseaux qui coupent mal. Ils redeviendront tranchants.

