

## Conseils contre le mal des transports

Voiture, avion, bateau, train, bus... tous les modes de transport peuvent nous rendre malade : malaise général, transpiration, pâleur, somnolence, salivation, ralentissement du rythme cardiaque puis nausées et vomissements. Suivez ces quelques conseils contre le mal des transports.



Photos : DR

1. Évitez autant que possible les facteurs favorisant le mal des transports : mauvaises odeurs (tabac, cuisine, goudron, essence, etc.), confinement, bruits agressifs, fatigue, anxiété, chaleur...

2. Mangez léger avant le départ. S'il ne faut pas partir le ventre vide (il se contracte plus facilement), il ne faut pas non plus faire un repas trop copieux

ni trop gras. Privilégiez les sucres lents (riz, pâtes...).

3. Voyagez au frais : aérez au maximum, installez-vous près d'une fenêtre entrouverte, voire sur le pont du bateau.

4. En avion ou en bus, placez-vous au milieu, les mouvements y sont moindres.

En voiture ou en bateau, installez-vous à l'avant.

5. Limitez votre

attention visuelle : pas de lecture, de vidéos ni de jeux électroniques.

6. Placez-vous et regardez toujours dans le sens de la marche. En voiture, regardez par la vitre de devant (par le pare-brise). Fixez à l'extérieur un point à l'horizon. Essayez de stabiliser votre regard.

7. Sur un bateau, occupez-vous l'esprit. En voiture, prenez le volant.

Le conducteur n'a pas mal au cœur car il anticipe les mouvements.

8. Mâchez du chewing-gum.

9. Buvez souvent par petites gorgées (de l'eau ou du sirop).

10. Si possible, faites des pauses toutes les 2 heures et allez vous dégourdir les jambes.



## Tarte fondante au chocolat

300 g de pâte  
sablée  
100 ml de lait  
250 ml de crème  
200 g de chocolat  
10 g de sucre  
vanillé  
2 œufs

Faites cuire 300 g de pâte sablée «à blanc» pour obtenir un fond de tarte cuit, et laissez refroidir. Préchauffez le four à 150°.

Dans une casserole, mettez le lait et la crème, portez à ébullition. Dès que ça bout, retirez du feu et ajoutez le chocolat coupé en petits morceaux. Mélangez jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Cassez les œufs dans un saladier et ajoutez le sucre vanillé.

Fouettez pour bien mélanger. Puis

ajoutez les œufs battus au mélange chocolat et mélangez bien. Versez le mélange dans le fond de tarte. Faites cuire 15 minutes environ en surveillant bien, la tarte doit avoir le centre encore un peu tremblotant pour être parfaite. Sortez du four et laissez refroidir sur une grille (attention, très très fragile). Dégustez tiède ou froid, impérativement le jour même quand la pâte est bien

croustillante  
Remarques : pour décorer, on peut la saupoudrer, une fois froide, avec un peu de cacao en poudre, de sucre glace et/ou des copeaux de chocolat. Vous pouvez aussi ajouter au chocolat un délicieux petit goût d'agrumes, en posant dans la tarte, avant de verser le chocolat, une petite couche d'écorces confites et coupées en petits dés.



## Trucs et astuces

### - Pour une bonne conservation du café

Le café, moulu ou en grains, perd vite de son arôme s'il n'est pas conservé selon certaines règles.

Pour conserver tout l'arôme et le goût de votre café, versez-le dans une boîte métallique ou en plastique (mais qui ne doit pas être transparente) et de préférence dans votre réfrigérateur.



### - Carottes râpées

Les carottes, une fois râpées, doivent être conservées immédiatement, car elles perdent très vite toutes leurs vitamines.

Toutefois, en attendant de passer à table, et pour que les carottes râpées conservent toute leur couleur, arrosez-les d'un peu de jus de citron afin qu'elles ne s'oxydent pas au contact de l'air.

### - Oignons



Une fois entamé, un oignon ne doit pas être conservé plus d'une journée. Au-

delà, il développe une toxine dangereuse pour notre organisme. S'il vous reste une moitié d'oignon non utilisée, vous pouvez toutefois l'émincer et la mettre au congélateur pour une prochaine utilisation.

### - Artichauts

Les artichauts une fois cueillis et encore crus se conserveront plus longtemps si vous les mettez la tête en haut avec la queue dans de l'eau (comme un bouquet !) en changeant l'eau une ou deux fois.



### Pour éviter que les œufs éclatent en cours de cuisson

Il faut les sortir du réfrigérateur une heure avant la cuisson et les laisser à température ambiante. C'est effectivement le choc thermique qui fait éclater la coquille.



Si vous avez oublié de sortir vos œufs du réfrigérateur et que vous devez les faire cuire, déposez-les délicatement dans une casserole d'eau froide salée. La montée en température sera progressive et la coquille devrait résister !

## Epinards frais à la crème



500 g d'épinards frais  
4 œufs  
1 petit oignon  
2 cuillères à soupe  
d'huile d'olive  
200 ml de crème  
liquide  
Sel  
Poivre

Préparez les épinards frais bouillis ou à la vapeur, puis réservez.

Faites cuire 4 œufs durs, réservez.

Hachez finement l'oignon.

Versez l'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen, dès que l'huile est bien chaude ajoutez l'oignon haché, salez, poivrez et faites cuire 1 ou 2 minutes.

Versez la crème liquide

dans la poêle, salez et poivrez à nouveau. Dès que la crème bout, ajoutez les épinards. Baissez le feu et laissez la crème épaissir doucement, remuez délicatement de temps en temps pour bien séparer les feuilles d'épinards entre elles. Cette cuisson douce dure environ 10 minutes, ensuite vérifiez l'assaisonnement. Coupez les œufs durs en quartiers dans la hauteur. Dans chaque assiette répartissez les épinards, sur le dessus les quartiers d'œufs, et nappez du fond de crème de la poêle.



## Respecter les cycles du sommeil

La raison de ce phénomène est simple. Dans le premier cas, vous êtes réveillée à la fin d'une période de sommeil paradoxal, ce qui est normal, parce qu'il précède le réveil spontané. Dans le deuxième cas, vous vous êtes réveillée pendant un cycle de sommeil lent. L'idéal, pour ouvrir l'œil est d'attendre la phase de sommeil paradoxal suivante : dans l'exemple ci-dessus, si vous vous réveillez en pleine forme à cinq heures, il faut attendre six heures et demie ou sept heures pour retrouver cette «forme».

Il est évident aussi que tout dépend de l'heure du coucher. Si vous vous couchez trop tard, ce calcul ne sert à rien.

Cependant, vous pouvez réaliser une expérience similaire le soir : vous commencez à bâiller et à avoir les yeux qui picotent à vingt-deux heures par exemple. Si vous vous couchez à ce moment-là, pas de problème : vous vous endormez du sommeil du bienheureux. En revanche, si vous résistez à l'envie de dormir, vous observerez que vers vingt-deux heures trente vous êtes en pleine forme et que l'envie de dormir a complètement disparue. Si vous vous couchez à ce moment-là, vous aurez des difficultés à entrer dans le sommeil. Comme pour le réveil, il est préférable d'attendre un nouveau cycle et une nouvelle envie de dormir.