Bon à savoir

Contre le mal des transports

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

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.

Stress

Manger du chocolat !

Avis aux gourmands : le chocolat est un excellent remède anti-stress !
Les vertus et effets du chocolat noir sont reconnus sur le moral grâce à la teneur en minéraux, en vitamines et en anti-oxydants du cacao qu'il contient.
Se régaler pour lutter contre la morosité et le stress… il ne faut pas s'en priver !

Crumble de poulet au curry

Photos : DR

500 g de blanc de poulet
1 pot de crème fraîche
6 bottes d'oignons nouveaux
le jus d'1/2 citron
1 c. à café de curry
1/2 c. à café de cumin en poudre
1/2 botte de coriandre
1 c. à soupe d'huile d'olive
50 g de beurre mou
75 g de fromage râpé
50 g de farine
Sel Poivre
Préchauffez le four Th.7 (200°)

Détaillez les blancs de poulet en lanières. Versez dans un plat creux, salez, poivrez et saupoudrez de curry et de cumin.
Ajoutez la crème fraîche ou du fromage blanc, le jus de citron et les feuilles de coriandre ciselées. Placez au froid pendant 1 heure.
Pendant ce temps, préparez la pâte à crumble en versant le beurre mou, la farine, le parmesan dans un saladier. Malaxez le tout du bout des doigts pour obtenir une pâte homogène et «sableuse». Conservez au froid.
Éliminez les tiges vertes des oignons pour n'en conserver que quelques centimètres et coupez les oignons nouveaux en deux ou en quatre selon leur taille. Mettez une poêle à chauffer avec un filet d'huile d'olive et faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement translucides.
Mélangez les oignons au poulet et versez dans un plat à gratin. Recouvrez de pâte en l'émiettant sur le dessus du bout des doigts.
Enfournez et laissez cuire 40 min.**Servez chaud.**

Contre l'acné

Masque nettoyant à la tomate et l'huile d'olive

La tomate est un fruit riche en sels acides et contient par ailleurs beaucoup de vitamines (A notamment). Elle a ainsi une action anti-infectieuse et cicatrisante sur la peau ; elle contribue par ailleurs à nettoyer la peau.
Idéale donc pour traiter l'acné…
Pour ce faire, coupez une tomate en fines tranches que vous appliquerez sur vos boutons d'acné pendant une vingtaine de minutes.
Rincez ensuite abondamment à l'eau et avec un savon surgras pour préserver l'équilibre de votre peau.
Renouvelez l'opération pendant 8 jours.

Cookies

Œufs : 6
Beurre : 6 c. à soupe
Farine : 12 c. à soupe
Vanille : 2 sachets
Sucre en poudre : 4 c. à soupe
Amandes effilées : 1 verre
Chocolat fondant : 1 verre

Travaillez la farine, le beurre, le sucre et la vanille puis ajoutez ensuite les œufs et les amandes.
Formez des boulettes et aplatissez-les avec l'index et le majeur, une fois le gâteau cuit, trempez la moitié dans le chocolat fondu.

Les questions que vous vous posez sur la fertilité

Quelles sont les chances d'avoir une grossesse à chaque cycle ?
Les chances de grossesse par cycle sont de 25% à 25 ans, 12% à 35 ans et 6% à 42 ans.

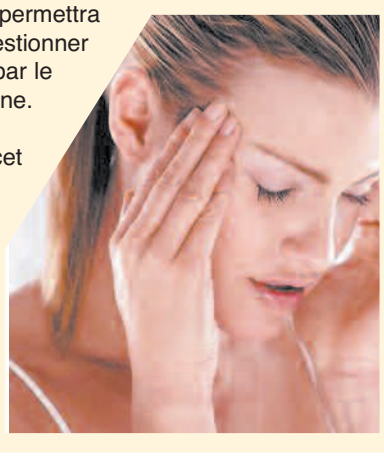
Existe-t-il un régime qui favorise la fertilité ?
Oui, il semble que certains aliments nuisent à la fertilité, alors que d'autres sont favorables.

Quand faut-il consulter si on ne parvient pas à obtenir une grossesse ?
Après un an de rapports sexuels réguliers. Après 6 mois en cas d'antécédents ou de troubles gynécologiques et chez les femmes de plus de 35 ans.

Comment calculer votre date d'ovulation ?
Si votre cycle est normal, retirez 14 jours du nombre de jours de votre cycle. Si votre cycle est court (environ 21 jours), ajoutez 7 jours à la date de vos dernières règles. La période de fertilité se situe entre 4 jours avant la date d'ovulation (durée de vie des spermatozoïdes) et 24 heures après (durée de vie des ovules). N'oubliez pas que la date obtenue peut être élargie de quelques jours puisque l'ovule a une durée de 24 heures et le spermatozoïde de 4 jours. Vous pouvez également acheter en pharmacie un test d'ovulation qui indique la date d'ovulation 24 heures à l'avance, en fonction de la concentration d'hormones dans l'urine.

Comment reconnaître la période d'ovulation ?
Augmentation de la température corporelle, éclaircissement des glaires cervicales, douleurs dans le bas-ventre.

La pilule diminue-t-elle la fertilité ?
Non, selon les dernières études. Le seul paramètre qui rentre en jeu, c'est l'âge.

Maux de tête, migraine

Un remède dit de grand-mère vous permettra d'atténuer rapidement une migraine. Il suffit de plonger les pieds pendant une dizaine de minutes dans un bain d'eau très froide, voire glacée le soir juste avant de vous coucher. Une fois les pieds sortis de l'eau, la circulation du sang sera activée vers le bas de votre corps et permettra ainsi de décongestionner le haut, atténuant par le même coup la migraine.
Si l'eau glacée vous rebute, optez pour cet autre remède : prenez un bon bain chaud et relaxez-vous. Vos muscles vont se détendre, vos nerfs tomber et le mal de tête devrait disparaître progressivement.
Si la douleur persiste ou est trop intense, consultez votre médecin.