

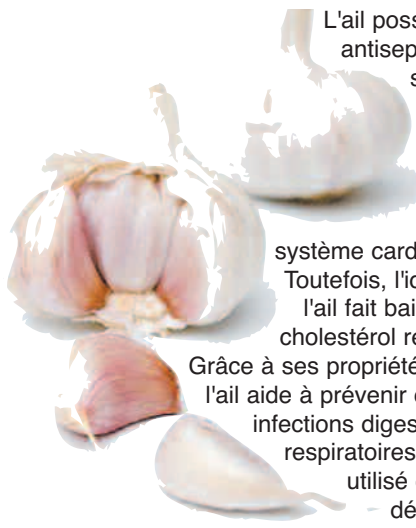
## Nouilles chinoises sautées aux calamars



**2 paquets de nouilles chinoises, 100 g de calamars (congelés), 100 g de poulet (reste de carcasse d'un poulet rôti), huile, sauce soja, 1 petit oignon, 1 à 2 c. à s. de sauce piquante**

Coupez les calamars en gros dés. Pelez-les et ciselez finement l'oignon. Réhydratez les nouilles chinoises dans de l'eau bouillante, en les détachant délicatement avec une fourchette. Dans une poêle large, faites chauffer l'huile. Jetez-y l'oignon, le calamar, le poulet et faites sauter à feu vif. Ajoutez la sauce piquante Ajoutez les nouilles égouttées, assaisonnez de sauce soja, et faites sauter 1 à 2 minutes. Servez aussitôt.

## L'ail antiseptique et fluidifiant



L'ail possède une action antiseptique sur les systèmes digestif et respiratoire. Il est aussi largement utilisé pour ses propriétés sur le système cardiovasculaire.

Toutefois, l'idée selon laquelle l'ail fait baisser le taux de cholestérol reste à prouver !

Grâce à ses propriétés antiseptiques, l'ail aide à prévenir ou traiter les infections digestives et respiratoires. Il peut aussi être utilisé comme désinfectant intestinal, ce qui permet de

lutter contre les vers intestinaux (oxyures, ascaris, ténia).

Les principes actifs majeurs sont des dérivés soufrés, lesquels confèrent à l'ail un effet fluidifiant sur le sang. D'où son utilisation contre les troubles légers de la circulation. Cette plante pourrait aider à dissoudre les petits caillots, ce qui freinerait l'évolution de l'athérosclérose. Ses principes soufrés auraient en outre une action vasodilatatrice sur les coronaires, ce qui pourrait contribuer à prévenir les accidents cardiovasculaires. La consommation régulière d'ail a également été associée à la prévention du cancer de l'estomac.

### Quelques précautions et contre-indications

Attention, pas d'excès ! Qu'il s'agisse d'ail frais, en poudre ou d'extraits, une consommation excessive peut être à l'origine de brûlures gastriques. Par ailleurs, des accidents chez des personnes prenant des anticoagulants ont été décrits, car l'ail peut potentialiser les effets de ces médicaments. Ils restent cependant rares.

## Trucs et astuces

### Bouquet séché qui dure

Faire durer un bouquet de fleurs, une fois séché, en conservant au mieux ses couleurs, c'est simple ! Il suffit de vaporiser dessus un voile de laque à cheveux. Et les jours de ménage, d'utiliser doucement un plumeau ou encore mieux le sèche-cheveux qui en soufflant dessus délogera la poussière. Et, bien sûr, un jour (le plus tard possible) il arrivera que les couleurs défraîchissent, rien n'est perdu, un coup de bombe argentée ou dorée et voici un bouquet festif !

### Lotion antibrillance



La zone T de votre visage (nez/front), souvent plus grasse, a tendance à briller ? Remplacez la poudre par l'eau de cuisson du riz complet, à étaler froide sur la peau nettoyée, comme une lotion, avec un coton. Cela matifie et donc évite de briller.

## URI/FAUX



poche : ils contiennent des acides gras essentiels qui favorisent la baisse du taux de mauvais cholestérol.

## Le casse-tête des poux à l'école



Photos : DR

### Avec la rentrée des classes, c'est l'inévitable retour des poux ! Pourquoi aiment-ils tant l'école ? Comment agir en cas d'épidémie ?

Les poux de tête sont des insectes ectoparasites (qui vivent à la surface de la peau). Ils se nourrissent de sang par piqûre dans le cuir chevelu. Lorsqu'elle a atteint l'âge adulte, la femelle peut pondre jusqu'à dix œufs (les lentes) par jour. Si les poux vivent en moyenne trois à quatre semaines, hors du cuir chevelu, ils ne survivent pas plus d'une journée.

### L'école : le paradis des poux !

Contrairement aux idées reçues, les poux ne savent ni voler ni sauter : ils rampent. Le seul moyen de les transmettre est donc un contact direct entre deux têtes ou, dans une moindre mesure, via les affaires ou vêtements (bonnets, casquettes, peignes, écharpes...). Ces contacts directs sont fréquents chez les enfants de 3 à 12 ans, raison pour laquelle les pédiculoses (infestations de poux) surviennent avant tout dans les lieux qui accueillent des enfants : crèches, écoles, colonies de vacances.

### Les poux ne sont pas dangereux !

S'il est parfois difficile de se débarrasser des poux, rappelons toutefois qu'ils ne véhiculent pas de maladies et ne sont pas synonymes d'un manque d'hygiène. Les poux provoquent cependant des démangeaisons et à force de se gratter, les enfants peuvent, dans des cas extrêmes, développer une surinfection (impétigo, adénopathie). En outre, le regard des autres en cas de pédiculose peut être difficile à accepter. Il est donc indispensable de traiter une infestation. Chaque année, les poux deviennent plus résistants contre les traitements. Pour le traitement, il est évidemment essentiel de bien respecter les notices des shampoings et lotions vendus en pharmacie, notamment la durée et le nombre d'applications. Une fois le produit enlevé, passer le peigne fin pour enlever un maximum de poux et de lentes restants. Enfin, il est conseillé de laver à 50° les vêtements et affaires des personnes infestées. Les poux n'ont qu'à bien se tenir !

## La mémoire



Vous souhaitez améliorer votre mémoire ou votre capacité d'apprentissage ?

Optez pour une bonne hygiène de vie et des suppléments de choline et vitamines ;

- évitez le tabac, le sucre raffiné, la farine blanche ;

- évitez les anxiolytiques et somnifères ;

- augmentez votre consommation de glucides complexes : pâtes, riz, blé, pomme de terre, fruits...

- augmentez la consommation d'aliments riches en vitamines B1 : céréales entières, viande, noix.