Comment lutter contre le froid ?

Photos : D.R

Pour se protéger efficacement des basses températures, il n'y a pas 36 solutions : il s'agit de se couvrir convenablement, notamment en multipliant les épaisseurs. Deux sous-pulls seront plus chauds qu'un gros pull. Le principe est de faire l'oignon, c'est-à-dire d'avoir plusieurs couches. Certes, ça n'est pas très pratique mais c'est efficace !

C'est également le moment de manger équilibré car notre alimentation peut nous aider à lutter contre les petits maux de l'hiver. Si notre organisme manque de nutriments, il aura du mal à se défendre face aux agressions extérieures. Alors faites le plein de vitamine C et de fer !

Si vous devez affronter le froid, l'idéal est d'avoir de bonnes réserves en sucres rapides et en sucres lents, dont la diffusion se fera en continu. Et plus que jamais, le petit-déjeuner se doit d'être riche et complet. L'idéal serait de le composer d'un fruit (ou d'un jus), d'une boisson chaude, de céréales (soit à consommer avec du lait, soit des tartines de pain complet) et d'une source de calcium (beurre avec les tartines ou yaourt ou lait écrémé avec la boisson chaude).

L'avocat

Fruit riche en magnésium, en potassium et beaucoup en acides gras non-saturés : comme les glycérides, l'oléique, les phospholipides et des acides gras libres. L'avocat contient beaucoup de protéines, des acides aminés essentiels, des vitamines E, B6, et du fer. Bénéfique pour la tension artérielle, possédant des propriétés antioxydantes puissantes, efficaces contre la vieillesse et le cancer.

Ghribia

2 verres d'huile, 1/2 verre de sucre cristalisé, 3 sachets de sucre vanillé ou arôme vanille en poudre, 1/2 paquet de levure chimique, 3 ou 4 verres de farine selon absorption, cannelle fraîchement moulue, 1 œuf

Travailler l'huile, le sucre, la vanille et l'œuf ensemble, joigner en petites quantités la farine et la levure tamisées jusqu'à obtention d'une pâte pouvant se rouler en boules.
Former alors les ghribia en forme de dômes légèrement aplatis.
Poser sur une plaque farinée, décorer d'une pincée de cannelle sur le sommet.
Faire cuire à four doux en surveillant bien la cuisson.

Trida

1 kg de trida, 1 kg de viande de mouton ou poulet, 1 oignon, 6 œufs durs, 1 c. à c. de sel, 1 bonne pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de kebbaba, 2 c. à s. d'huile, 1 c. à s. de smen, 1 poignée de pois chiche trempés la veille

Couper la viande en morceaux, hacher dessus l'oignon, assaisonné de sel et l'huile. Faire revenir 10 mn, ajouter le poivre noir et kebbaba, laisser mijoter à peine, recouvrir de deux litres d'eau, ajouter les pois chiches, porter à ébullition.
D'autre part, enduire la trida d'huile en le travaillant, du bout des doigts et la passer à la vapeur au-dessus de la marmite à couscous. Puis le verser dans la sahfa, arroser d'un verre d'eau et mélanger avec le bout des doigts, passer une deuxième fois à la vapeur, le verser de nouveau dans la sahfa et arroser encore d'eau tout en travaillant toujours avec le bout des doigts. Verser la trida dans le plat, la défaire en grains. Puis repasser une dernière fois à la vapeur.
Ensuite, le mettre dans une marmite, mouiller généreusement de sauce de cuisson et laisser mijoter à feu modéré jusqu'à absorbation de la sauce.
Si la trida n'est pas assez à point, l'arroser de nouveau de sauce et faire mijoter quelques instants.
Quand toute la sauce est absorbée, saupoudrer la trida de cannelle, ajouter le smen, mélanger doucement. La servir dans un grand plat, décorer tout le tour de morceaux de viande ou poulet. Mettre au centre les pois chiches et intercaler les morceaux de viande d'œufs durs.

Petites bouchées au thon

90 g de thon (une petite boîte), 50 g de concentré de tomates, 60 g de crème fraîche, 90 g de fromage râpé, 4 œufs, 1 oignon, coriandre fraîche

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
Émincer l'oignon et le poêler quelques minutes à l'huile.
Dans un saladier, émietter le thon. Ajouter tous les autres ingrédients. Saler et poivrer.
Verser la préparation dans des petits moules. Enfourner pour 20 minutes.
Laisser refroidir avant de déguster.

Votre médicament contre l'hypertension, il est préférable de le prendre le soir

Une nouvelle étude confirme qu'il est préférable de prendre son médicament

antihypertenseur le soir au coucher, plutôt que le matin au petit-déjeuner. La prise nocturne permettrait de réduire de 66% la fréquence des événements cardiovasculaires par rapport à la prise matinale (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral).
Autrement dit, la simple recommandation de prendre son traitement le soir au lieu du matin permettrait de réduire de plus de moitié les accidents cardiovasculaires !

Pour améliorer la qualité de l'air intérieur, ouvrez vos fenêtres en grand tous les jours

L'air intérieur est généralement plus pollué que l'air extérieur. Mobilier, décoration et autres produits d'entretien dégagent des substances plus ou moins toxiques, que l'on peut éliminer en ouvrant tous les jours nos fenêtres en grand pendant une dizaine de minutes même par temps très froid. Par ailleurs, moisissures, acariens, virus et bactéries pullulent également dans nos logements. Il est impératif de renouveler l'air en aérant tous les jours.

Les meilleures sources alimentaires de calcium

Nous savons que le calcium est un nutriment très important pour les femmes enceintes, et en particulier durant la croissance de l'enfant.
«Le lait et les produits laitiers ont la réputation d'être les meilleures sources de calcium ; cependant, il existe plusieurs aliments végétaux aussi riches en calcium, ou même plus que le lait, ce sont :
- le sésame,
- les amandes,
- les haricots,
- le maïs,
- le chou,
- le brocolis et
- l'orange.
La viande et le poisson, à l'exception de la sardine, sont pauvres en calcium.