

VENTRE ET DIGESTION : Comment dégonfler ?

Quelques conseils

Il n'existe pas de traitement miracle, mais on peut essayer de maîtriser les symptômes. Voici quelques conseils très simples qui peuvent améliorer le problème de ballonnements intestinaux.

- manger moins gras et moins copieux ;
- privilégier plusieurs petits repas ;
- prendre le temps de bien mastiquer ;
- éviter les boissons gazeuses et la bière ;
- faire tremper les légumineuses et les cuire longtemps ;
- réaliser une promenade d'un quart d'heure après le repas ;
- boire des tisanes (camomille, menthe, fenouil) après les repas ;
- demander conseil à son pharmacien : il existe des produits en vente libre ayant pour effet de réduire le



Photos : DR

ballonnement et les gaz ;

- traiter toute constipation en commençant par augmenter la consommation de fibres alimentaires, mais de façon très progressive afin d'habituer l'intestin ;
- et enfin, en cas de gêne très importante et/ou de symptômes associés, consulter un médecin.

Gâteau à la vanille



250 g de beurre ramolli, 250 g de sucre en poudre, 3 œufs, 1 c. à café d'extract de vanille, 300 g de farine, 1,5 c. à café de levure chimique, 20 cl de lait.
Pour le glaçage : 100 g de beurre ramolli, 200 g de sucre glace, 1 c. à café d'extract de vanille, 3 c. à soupe de lait

Préchauffez le four à th. 6/180° et graissez un moule à fond amovible de 24 cm de diamètre. Fouettez le beurre et le sucre dans un grand saladier. Incorporez les œufs un par un en battant. Ajoutez la vanille, puis la farine et la levure tamisées. Fouettez bien en ajoutant la crème ou le lait pour obtenir une pâte épaisse et crémeuse. Versez-la dans un moule à manqué et enfournez environ 45 mn, jusqu'à ce la lame d'un couteau plantée au centre du gâteau en ressorte sèche. Laissez refroidir complètement.

Pour le glaçage : Mettez le beurre dans un saladier et incorporez progressivement le sucre glace en fouettant. Ajoutez la vanille et 2 c. à soupe de lait et fouettez bien, puis versez lentement le reste du lait, jusqu'à obtenir un glaçage lisse mais assez épais. Etalez-le délicatement sur le gâteau, sans chercher la perfection.

Trucs et astuces



► Attendrir une viande

Votre boucher vous a vendu un steak trop dur ? Tout n'est pas perdu, cette astuce va vous permettre d'attendrir la viande. Enduisez votre steak d'huile sur chaque face et laissez-le reposer ainsi, à température ambiante pendant une heure. Il devrait être un peu plus tendre !

► Comment améliorer le chocolat

Pour améliorer et faire en sorte que vos chocolats chauds et autres desserts au cacao soient plus savoureux, ajoutez-y un peu de café.
- Une cuillerée à café dans le chocolat chaud avant d'y intégrer le lait.
- Et dans vos carrés de chocolat lorsque vous les faites fondre au bain-marie. Régalez-vous !

Purée de maïs et son poulet au citron



Un morceau de blanc de poulet, 1 petite boîte de maïs, 1/2 c. à soupe de jus de citron, 15 cl de lait, 10 g de gruyère, 1 pincée de noix muscade, 1 noisette de beurre, 5 brins de persil

Coupez le blanc de poulet en morceaux, mettez-le dans une petite casserole, ajoutez le jus de citron, recouvrez d'eau à fleur et faites-le cuire puis hachez-le. Faites chauffer le lait.

Egouttez et rincez bien le maïs, versez-le dans le bol d'un mixeur avec le gruyère, une pincée de noix muscade, une noisette de beurre et le persil ; mixez en ajoutant le lait chaud jusqu'à la consistance désirée. Mélangez la purée et le poulet haché et servez tiède.

Donner de l'appétit aux enfants



Votre enfant ne mange quasiment rien et a du mal à varier son alimentation ? Voici quelques conseils qui vous aideront à lui ouvrir l'appétit :

- Faites les courses en sa présence, cela lui permettra de découvrir la nourriture et de participer ;
- demandez-lui de l'aide pour préparer les repas, le fait de vous aider lui donnera une grande satisfaction et envie de goûter ce qu'il a préparé ;
- n'hésitez pas à lui faire manipuler

différents aliments et parlez-lui de leurs formes, de leurs histoires, etc., cela l'intéressera et lui donnera envie de manger ;

- laissez-le se servir pendant les repas, disposez votre plat au centre de la table et laissez-le remplir son assiette. Guidez-le dans sa démarche et expliquez-lui qu'il pourra même se resservir ;
- pour finir, essayer de limiter les collations en dehors des repas de sorte qu'au moment de passer à table, votre enfant ait envie de manger.

Prendre soin de ses cheveux en les brossant



Pourquoi brosser ses cheveux ?

- Se brosser les cheveux, au moins une minute par jour, en douceur avec une brosse de qualité permet d'améliorer la circulation de votre cuir chevelu, d'aérer votre chevelure, de lui donner du volume et de rendre vos cheveux brillants.
- Brossez-vous les cheveux deux fois par jour, le matin au réveil et le soir au coucher pendant au moins une minute
- Le brossage des cheveux est une opération très utile

car il débarrasse la chevelure des poussières et des cheveux morts, favorise sa vitalité en l'aérant, dynamise le cuir chevelu et augmente l'irrigation sanguine.

Quelle brosse pour quelle chevelure ?

- Evitez les brosses à cheveux en métal qui cassent le cheveu et égratignent le cuir chevelu.
- Evitez également les brosses en plastique qui arrachent les cheveux et provoquent la formation d'électricité statique.

- Préférez les brosses en poils de sanglier
- Brossez les cheveux courts avec une brosse petite et plate.
- Brossez les cheveux longs avec une brosse plate et large.
- Brossez les cheveux bouclés avec une brosse petite et ronde

avant, et une brosse à cheveux dans chaque main, brossez les cheveux, en débutant au niveau de la nuque, jusqu'au niveau du front. Puis des côtés vers le sommet du crâne et terminez en brossant du front vers la nuque.

Comment se brosser les cheveux

- Optez non pas pour une brosse mais deux brosses.
- Renversez la tête en

Cheveux survoltés ?

Si vos cheveux se dressent sur la tête, disciplinez-les en vaporisant simplement un peu de laque sur votre peigne ou votre brosse.

