Pourquoi zozote-t-on ?

PHOTOS : DR

Le zozotement est un trouble de l'articulation. Il commence dans l'enfance, lorsque le son à reproduire n'a pas été identifié avec précision.

Du coup, la langue se positionne mal dans la bouche et vient buter sur les incisives (les 8 dents de devant), c'est le zozotement à proprement parler (the à la place du s), soit au contraire, en se déviant sur le côté, du fait d'un décalage des mâchoires. Les orthophonistes parlent plutôt de «chuintement» ou de «schlintement» dans ce cas. Plus rarement, le son est produit par le nez. Les r sont alors remplacés par des l.

L'orthophoniste, la solution

L'orthophoniste est la solution anti-zozotement ! Il peut faire des miracles à n'importe quel âge. Mais plus le zozotement est pris tôt, meilleurs sont les résultats. D'où l'intérêt de ne pas traîner. Si la «guérison» complète n'est pas garantie, travailler sur le positionnement de la langue, se concentrer sur votre respiration, votre déglutition (avaler sa salive), sur l'ouverture de la bouche lors de la prononciation des syllabes à problème devraient permettre de réduire ce cheveu sur la langue et de le rendre beaucoup plus discret. Enfin, cette consultation permet également de détecter une anomalie de positionnement des mâchoires ou des dents sur laquelle il est peut-être encore possible d'agir.

Délice coco-pistache

100 g de noix de coco, 1/2 l de lait, 150 g de sucre, 50 g de pistaches nature décortiquées

Faites bouillir le lait avec le sucre puis ajoutez la noix de coco et mélangez sur feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe. Incorporez les pistaches. Chemisez un moule carré de papier aluminium, versez la préparation en lissant le dessus et laissez refroidir. Démoulez sur un plat de service ou coupez des portions individuelles.

Ampoules douloureuses

Prendre du coton et l'imbiber de jus de citron, puis on s'en mettre sur les pieds. Attention, il ne faut surtout pas en mettre sur les ongles des orteils cela les endommagerait, vu que le citron a des propriétés astringentes, il resserre les pores de la peau et il a aussi une fonction aseptisante naturelle.

Ensuite, on peut enfiler des chaussures neuves sans risquer d'avoir une ampoule. Finies les douleurs ! De plus, le citron a une odeur agréable, donc que du bonheur ...

QUESTION

Le fait de se réveiller toujours fatigué, malgré de longues nuits de sommeil, est-il un signe d'insomnie ?

A priori, il est difficile de souffrir d'insomnies sans s'en rendre compte. Par contre, il peut s'agir d'un problème d'apnées du sommeil. Il s'agit d'arrêts de la respiration pendant plusieurs dizaines de secondes, se reproduisant plusieurs fois par nuit.
Ce trouble survient essentiellement vers la quarantaine. Il peut être lié à un excès de poids. Ces apnées du sommeil réveillent parfois le dormeur plusieurs fois par nuit et seraient ainsi responsables d'un cas sur dix d'insomnie. Consultez votre médecin.

Trucs et astuces

Tomates

Pour absorber l'eau rendue par les tomates farcies, mettez quelques grains de riz cru au fond de la tomate avant de les farcir.

Tiroir

Un tiroir récalcitrant ? Frottez-en la rainure avec une bougie et votre tiroir glissera comme sur du velours.

Haricots verts

Un bain de quelques secondes dans de l'eau bouillante rendra l'effilage des haricots plus facile.

Petits pois aux oignons

50 g de beurre, 4 cœurs de laitue, 2 petits oignons blancs, 1 bouquet de fines herbes, 1 pincée de sucre en poudre, 500 g de petits pois surgelés, sel, poivre

Dans une casserole, chauffer le beurre mou à feu modéré. Ajouter les cœurs de laitue, les oignons, les fines herbes ciselées, le sucre et 2 cuillerées à soupe d'eau. Saler et poivrer.
Ajouter les petits pois. Couvrir hermétiquement et porter à ébullition. Baisser ensuite le feu et laisser mijoter 5 minutes, jusqu'à ce que les petits pois soient tendres, en secouant la casserole une ou deux fois pendant la cuisson.
Servir en accompagnement d'une viande blanche.

BEAUTÉ

Les erreurs à ne plus faire

Changer sans arrêt de crème
Pourquoi ?
Il faut attendre pour obtenir une amélioration qu'il s'agisse de stopper le dessèchement, réduire les ridules ou rendre au teint son éclat. Une fois apparus les premiers résultats, le produit est aussi efficace.

Le bon réflexe
Changer seulement quand les conditions climatiques se modifient ou en cas de problème (soin mal toléré, accès de stress qui rend la peau hyperréactive...).

Tester son fond de teint sur la main
Pourquoi ?
Le dessus de la main est toujours plus foncé que le visage et l'intérieur du poignet, autre zone test, carrément plus claire.

Le bon réflexe
N'hésitez pas à appliquer une touche directement sur le visage, au niveau du maxillaire : vous êtes sûre d'éviter la fameuse démarcation au niveau du cou.

Se maquiller sous un éclairage
Pourquoi ?
Les couleurs sont atténuées par la lumière artificielle. On sort beaucoup trop maquillée.

Le bon réflexe
Mettez au point vos couleurs à la lumière du jour.

Laisser l'eau s'évaporer sur le visage
Pourquoi ?
L'eau déposée sur la peau attire celle existant à l'intérieur de l'épiderme qui se déshydrate alors rapidement.

Le bon réflexe
Après un démaquillage à l'eau ou une pulvérisation d'eau minérale, tamponnez doucement votre visage, sans frotter.