

Trucs et astuces

Les bienfaits de la menthe



Trois fois par jour, buvez une infusion de menthe additionnée d'une boisson à base de genièvre.

Les effets seront les suivants :

La menthe agit sur l'estomac, l'intestin et le foie. Elle aura une action purificatrice efficace aussi sur la peau. Le fonctionnement paresseux de ces organes est une des causes de l'acné !

Faire des crêpes sans être enfumé



Il n'est pas nécessaire d'attendre la Chandeleur pour faire des crêpes. Un inconvénient, cependant, bien souvent la fumée envahit la cuisine. Pour éviter ce désagrément, il suffit d'utiliser un vieux truc qui sert aussi à lutter contre la fumée des cigarettes : allumer une bougie, tout simplement.

Brioche à la fleur d'oranger et marmelade d'oranges



3 c. à s. de fleur d'oranger, 1 pot de marmelade d'oranges, 1 yaourt nature, 1/4 pot de miel, 3 œufs, 1/2 tasse d'huile de pépins de raisins, 1 sachet de levure, 1 c. à s. de beurre, 1 tasse de farine, 2 c. à s. de sucre, 1 pincée de sel

Verser le yaourt dans un grand saladier et incorporer les œufs un à un, l'huile, le miel, saler. Ajouter la farine peu à peu et la levure, mélanger le tout en versant l'eau de fleur d'oranger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Déposer la pâte dans un moule beurré, ajouter le sucre et faire cuire au bas du four moyennement chaud sur 180°C. Augmenter la cuisson à 210°C après 5 min puis à 240°C après 15 min et laisser cuire 15 min. Laisser refroidir la brioche et coupez-la en tranches. Servir tiède accompagnée de marmelade d'oranges.

Il est possible de prévenir l'ostéoporose

L'ostéoporose (ou os poreux) est une maladie du squelette : les os se déminéralisent, deviennent de plus en plus fragiles et risquent de se casser.

Un nombre important des femmes ménopausées seraient atteintes d'ostéoporose ; chez les hommes âgés, cette maladie serait responsable des fractures.

Si l'on ne peut rien faire contre certains facteurs, comme l'âge et la génétique, la prévention de l'ostéoporose est cependant possible dès l'enfance et l'adolescence.

Des apports en calcium suffisants sont indispensables pour améliorer la masse osseuse et surtout construire son pic de masse osseuse. Chez les personnes âgées, le calcium ralentit la déminéralisation du squelette, diminuant ainsi le risque de fractures. Par ailleurs, la consommation de viandes, de poissons et d'œufs, au moins une fois par jour, permet un apport riche en protéines, lesquelles contribuent à l'amélioration de la masse osseuse.

Les poissons gras apportent, quant à eux, de la vitamine D, laquelle favorise l'assimilation et la fixation du calcium sur



l'os. Enfin, un exercice physique adapté à chaque âge est également

essentiel pour lutter contre l'ostéoporose.

Chez l'adulte, l'eau représente 60% à 65% de la masse corporelle

L'eau est l'élément le plus important du corps humain. Présente dans les cellules mais aussi dans le sang et dans les tissus entourant les cellules, elle est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Elle assure le

transport des nutriments vers les cellules, tissus et organes et contribue à l'élimination des déchets. Enfin, elle joue un rôle essentiel dans le phénomène de régulation de la température corporelle via la

transpiration. Sans une hydratation suffisante, nos performances mentales et physiques se trouvent diminuées. Le bon réflexe : avoir toujours une bouteille près de soi !



QUESTION

La conjonctivite est-elle contagieuse ?



Vrai. La conjonctivite, qui est une inflammation de la conjonctive (mince membrane qui recouvre le blanc de l'œil), est souvent due à un virus ou une bactérie.

Il s'agit alors de conjonctivite infectieuse, très contagieuse, pouvant passer d'un œil à l'autre, mais aussi d'une personne à l'autre. Ne pas se frotter les yeux, se laver les mains avant et après chaque soin, nettoyer ses yeux avec du sérum physiologique sont autant de précautions à prendre. Il existe également des conjonctivites d'origine allergique ; de nombreux produits peuvent provoquer une allergie de la conjonctive (poussières, pollens, des produits de maquillage, des produits d'entretien des lentilles, des collyres). Ce type de conjonctivite n'est pas contagieux.

Publicité

