

Santé

Connaître la spasmophilie



Photos : DR

La spasmophilie est un ensemble de signes associant des spasmes et une hyperexcitabilité musculaire. Elle est souvent familiale et touche plus volontiers les femmes que les hommes.

Comment se manifeste la spasmophilie ?

Les symptômes spasmodiques :

- Crampes, fourmillements dans les jambes, les bras, les mains et le visage ;
- «boule» dans la gorge,

gorge serrée, troubles de déglutition ;

- brûlures, crampes et nœuds à l'estomac, aérophagie ;
- les spasmes intestinaux, colites et ballonnements ;
- les contractions de l'utérus, les douleurs menstruelles importantes ;
- les tensions des mâchoires ;
- les douleurs musculaires et articulaires.

Les symptômes divers :

- Les troubles de la vision et de l'ouïe : mouches qui tremblent, sifflements et bourdonnements d'oreille ;
- l'asthénie, c'est-à-dire la fatigue principalement le

matin à cause d'un sommeil non réparateur ;

- la tachycardie (accélération du rythme cardiaque), les extrasystoles (contractions prématurées du cœur causant parfois une légère douleur), l'éréthisme cardiaque (hyperexcitation du cœur) ;
- l'oppression respiratoire ;
- la perte de la libido ;
- les troubles du sommeil.

Les symptômes anxio-dépressifs

- Irritabilité, anxiété, phobies, déprime, apathie.

La spasmophilie se traite-t-elle ?

Le plus souvent, aucun traitement n'est nécessaire.

Une alimentation équilibrée ainsi que la pratique d'un sport sont le plus souvent bénéfiques.

Une supplémentation en magnésium ou en calcium, en quantité raisonnable, peut améliorer certains symptômes.

Les anxiolytiques peuvent soulager l'anxiété mais ne doivent pas être pris de façon prolongée. Il vaut mieux, si elle est importante, préférer une prise en charge psychothérapique.

L'HUMOUR ET L'OPTIMISME AUGMENTENT LA DURÉE DE VIE

Être positif et optimiste est un gage de longévité. Une étude norvégienne démontre également que les personnes ayant le sens de l'humour ont une sensation plus forte d'être en bonne santé. Et ça marche, puisque ce sont aussi les personnes qui ont la probabilité de survie la plus élevée. Et si on prenait le temps de rigoler un peu ?



Poulet grillé à la menthe



3 tasses de riz déjà cuit, 2 branches de céleri hachées finement, 1 oignon haché, 2 tasses de restes de viande ou de poulet déjà cuit coupé en dés, 2 c. à soupe de sauce soya, 1 botte de persil ciselé, 1 c. à soupe d'huile végétale, sel et poivre au goût

Dans un grand poêlon antiadhésif ou un wok, faire chauffer l'huile à feu moyen.

Y faire revenir l'oignon et le céleri jusqu'à tendreté. Incorporer le riz, le poivre et la viande. Saler et mélanger. Verser dans ce mélange la sauce soya. Au moment de servir, ajouter le persil, mélanger à nouveau et servir.

Tarte aux poires



La pâte sucrée

250 g de farine, 125 g de beurre, 40 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 5 cl de lait, sel

Sirop : 80 cl d'eau (40 cl d'eau bouillante, 40 cl d'eau froide), 300 g de sucre, vanille, jus d'un petit citron et son zeste

6-7 petites poires

Crème : 2/3 tasse de crème entière, 4 œufs, 4 c. à s. de farine (ou maïzena), 4 c. à s. de sucre, 1 tasse de sirop de poires

Préparez la pâte

Mettez 250 g de farine avec 125 g de beurre coupé en dés dans une jatte, et sablez le mélange entre les mains. Ajouter 40 g de sucre, le sachet de sucre vanillé et la pincée de sel, mélangez, puis versez tout doucement en malaxant, le lait. Travailler la pâte, roulez-la en boule, et la laisser reposer au frais pendant 30 minutes. Etaler la pâte et garnir un moule à charnière (à bords hauts, type moule à manqué) de 25 cm de diamètre, chemisez de papier sulfurisé. Piquez le fond de pâte avec une fourchette et réservez au frais.

Les poires pochées

Porter l'eau et le sucre à frémissement dans une casserole assez large et à fond épais. Ajoutez le zeste et le jus du citron, ainsi que la vanille.

Peler les poires avec soin en conservant la queue. Les plonger dans le sirop.

Porter à ébullition. Cuire 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les poires soient tendres. Puis laissez refroidir dans le sirop 30 minutes. Faites pré-cuire le fond de tarte sablée, dans un four chauffé à 175°C.

La garniture

Mélanger la farine ou la maïzena et le sucre dans un bol, et y fouetter le sirop petit à petit. Ajouter en fouettant les œufs et la crème. Placer les poires pochées sur le fond de tarte sablée, et verser la crème autour. Cuire environ 30 minutes à 175-180 °C.

Laisser tiédir avant de napper de confiture d'abricot. Mettre au frais minimum 1h avant dégustation.

Astuces

De beaux cheveux en 5 minute

Prenez de la crème hydratante liquide ou du lait pour le corps et mettez-en sur toute la longueur des cheveux puis les ramener en chignon tout en les massant. Laisser reposer 5 minutes puis rincer abondamment à l'eau de préférence froide (pour resserrer les écailles)

Stop aux douleurs de l'épilation des sourcils !

Pour ne plus hurler lorsque vous vous épiliez vous-même les sourcils, un petit truc tout bête : passer un glaçon avant et pendant l'épilation !

Genoux, coudes, cagneux

Ingrédients

- Sel
- Citron

Recette. Presser un citron. Massez vos coudes ou genoux avec le jus de citron obtenu et déposez du sel sur les endroits rugueux. Massez, rincez à l'eau tiède, appliquez quelques gouttes d'huile d'olive et faites-la pénétrer en massant délicatement.

Yeux gonflés, cernés ? Stop !

Imbiber un coton démaquillant de lait demi-écrémé, disposez-le sur vos yeux pendant 5 minutes.

Boutons ?

Un bon anti-boutons qui marche très bien ?

- Il vous faut un petit bol ;
- du bicarbonate de soude ;
- de l'eau

Dans un petit bol, mettre une cuillère à café de bicarbonate et ajoutez la moitié d'une cuillère à café d'eau. Cela doit faire une pâte.

Appliquez généreusement sur les boutons. Laissez agir toute la nuit et rincez à l'eau fraîche. Vous verrez, ça marche super bien !

Publicité

Vient de paraître

ma **CUISINE PASSION** de Rachida Zlouché Lazrak

Collection Saveurs et Couleurs

DISPONIBLE EN LIBRAIRIE

arak EDITIONS